



Zentrum für
Kinaesthetics
Ebikon

Kapellenweg 2 6030 Ebikon
Telefon: +41 41 450 04 45
ebikon@kinaesthetics-net.ch
www.ebikon.kinaesthetics.ch

Claudia Gwerder, Daniel Stirnimann

Kinaesthetics, beweglich in jedem Alter, Einführungstag

Nachhaltig vorbeugen und Beschwerden lindern

Wir werden jeden Tag älter. Wie kann ich heute vorbeugen, damit ich länger beweglich bleibe? Damit ich auch bei Einschränkungen und oder weniger Kraft meine Bewegungsmöglichkeiten erweitern kann und meine eigene Bewegungskompetenz erhalte und ausbaue.



Zielgruppe:

Kinaesthetics, beweglich in jedem Alter, richtet sich an alle Menschen die sich mit ihren eigenen Bewegungsmöglichkeiten auseinandersetzen wollen, diese neu entdecken und ihr Leben aktiv, gesund und selbstständig gestalten wollen.

Ziele:

- Sie verstehen die eigene Bewegung so, dass Sie in der Lage sind, die nötigen und möglichen Anpassungen im eigenen Verhalten selbst zu erkennen und zu vollziehen,
- lenken während den täglichen Aktivitäten mit Hilfe von Blickpunkten Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Ihre eigene Bewegung,
- entwickeln Ideen, um Aktivitäten, möglichst körperlich entlastend zu gestalten.

Inhalte:

- Achtsam sein auf sich und die eigenen Bewegungsmöglichkeiten: Bewegungsmuster und deren Anpassung auf die eigenen körperlichen Möglichkeiten.
- Erweiterung der Bewegungskompetenz durch 1-2 Kinaesthetics- Konzepte und deren Verbindung mit Ihren Alltagssituation.

Methoden:

- Einzel-, Partnererfahrungen, um die eigenen Bewegungsmöglichkeiten zu erkennen.
- Gruppenarbeit, um Fragestellungen aus dem Alltag zu analysieren, erforschen und neue Wege zu finden.

Mitbringen:

bequeme Kleider. Antirutschsocken, Matte oder Decke, Schreibmaterial

Interessiert? Verlangen Sie unsere Kursdaten: 041 450 04 45, oder [Email](#)