

Kinaesthetics Kreatives Lernen

Dieses Programm thematisiert die Entwicklung der Bewegungskompetenz zugunsten der individuellen Persönlichkeits- und Gesundheitsentwicklung.

Im privaten und beruflichen Alltag begegnen wir unterschiedlichsten Herausforderungen, die wir mit unseren individuellen Verhaltensmustern bewältigen. Auf der Ebene der eigenen Bewegung nehmen wir unsere Muster meistens nicht bewusst und differenziert wahr. Oft merken wir erst dann, dass wir uns verspannt haben, wenn sich dies z.B. durch Stress-Symptome bemerkbar macht, und nicht im Tun selbst.

Alle Aktivitäten des Lebens sind mit Bewegung verbunden. Kinaesthetics bietet die Möglichkeit, tief und differenziert in die eigene Bewegung einzutauchen und sich auf dieser Ebene kreativ mit sich selbst zu

beschäftigen. Jeder Mensch nimmt sich kinästhetisch wahr und kann seine Bewegungs-kompetenz weiterentwickeln, solange er lebt. Die bewusste Wahrnehmung und Regulierung der eigenen Bewegung hat einen direkten Einfluss auf die Gesundheitsentwicklung und unterstützt alltägliche oder spezifische Lernprozesse. Auch in Interaktionen mit anderen Menschen spielt Bewegung eine grundlegende Rolle.

In Kinaesthetics Kreatives Lernen sensibilisieren die TeilnehmerInnen für sich allein und in Bewegungsinteraktionen die Wahrnehmung und Regulierung ihrer eigenen Bewegung. Sie erfahren und verstehen die grundsätzliche Vielfalt ihrer Bewegungs- und Anpassungsmöglichkeiten. Dadurch gelangen sie zu einer gesunden, vielfältigen und kreativen Gestaltung ihrer alltäglichen Herausforderungen.



Kinaesthetics

Kreatives Lernen im Vallemaggia

Das Vallemaggia ist eine einmalige Gebirgslandschaft mit mediterranem Klima. Die Flusslandschaft mit dem kristallklaren Wasser und den geschliffenen Granitformationen fasziniert ebenso wie die üppig-grünen Kastanienwälder.

In dieser wild-romantischen Gegend beobachten Sie Ihre eigene Bewegungskompetenz. Sie suchen Ihre Grenzen und setzen sich mit dem Zusammenspiel zwischen Ihrer eigenen Anpassungsfähigkeit und dem Einfluss der Umgebung auseinander.

Die Auseinandersetzung in dieser ungewohnten und inspirierenden Umgebung führt zu Erfahrungen, die ihre Spuren hinterlassen.

LARETE

Nordring 20 • CH-8854 Siebnen
T +41 55 450 20 60
larete@larete.ch • www.larete.ch

Grundkurs Kinaesthetics Kreatives Lernen



Der Grundkurs

Der Kinaesthetics-Grundkurs ist der erste Basiskurs im Kinaesthetics-Bildungssystem. Im Mittelpunkt steht die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung anhand der 6 Kinaesthetics-Konzepte.

Dadurch können die TeilnehmerInnen in ihrem Alltag erste Anpassungen machen, die sich positiv auf ihre Persönlichkeits- und Gesundheitsentwicklung auswirken.

Zielgruppe

Der Grundkurs Kinaesthetics Kreatives Lernen richtet sich an Menschen, die ihre Bewegungskompetenz als Quelle für ihre alltäglichen Lernprozesse nutzen möchten.

Methodik

- Grundlagenarbeit
Einzel- und Partnererfahrung unter verschiedenen Konzeptblickpunkten im Kursraum.
- Integrationsaktivitäten
Anwendungserfahrung im Fluss Maggia und in seiner Umgebung.
- Planen und Umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Alltag.
- Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses.

Leitung

Stefan Knobel
Andrea Wildi Wyss

Daten

Anreise: 27. August 2018, nachmittags
Kurstage: 28. August – 31. August 2018
Abreise: 01. September 2018, vormittags

Kosten

Kurs
CHF 800.00 inkl. Kursunterlagen/Entw.gebühr CHF 50.00

Unterkunft/Verpflegung
CHF 400.00 Vollpension

Anmeldung

www.larete.ch oder larete@larete.ch

Inhalte

- Sensibel werden für die eigene Bewegung
Konzept Interaktion
- Die Möglichkeiten der eigenen Anatomie entdecken
Konzept Funktionale Anatomie
- Bewegungsmuster verstehen
Konzept Menschliche Bewegung
- Mit weniger Kraft mehr bewirken
Konzept Anstrengung
- Mein persönlicher Entwicklungsprozess
Konzept Menschliche Funktion
- Die Umgebung aktiv gestalten
Konzept Umgebung

Ziele

Die TeilnehmerInnen

- erfahren und kennen die 6 Kinaesthetics-Konzepte und bringen diese mit ihren alltäglichen Aktivitäten in Verbindung.
- erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegung und ihrer Persönlichkeits- und Gesundheitsentwicklung.
- lenken während ihren alltäglichen Aktivitäten mit Hilfe einzelner Konzeptblickwinkel ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre eigene Bewegung.
- nutzen die faszinierende Umgebung des Valle Maggia, um die eigenen Bewegungsmuster zu studieren und mit neuen Herausforderungen zu experimentieren.

Ort

CH-6682 Linescio Ticino, Svizzera

Unterkunft

Im einem Rustico der Fondazione Rivivere, Linescio TI
www.hostelleria.ch

einfache 4er und 6er Zimmer
Einzelzimmer auf Anfrage

Formelles

Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erhalten die TeilnehmerInnen von Kinaesthetics Schweiz das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs Kinaesthetics Kreatives Lernen.