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 Bewegungs-interaktionen 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.

LARETE

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

Grundkurs Kinaesthetics Kreatives Lernen

Bildung

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.

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

Methodik

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

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 Spreitenbachs (Lachen), um die eigenen Bewegungsmuster zu studieren und mit neuen Herausforderungen zu experimentieren.

Leitung

Stefan Knobel

Daten

10.08.2020 - 13.08.2020

Zeit

09.00h - 17.00h

Kosten

4 Schulungstage: CHF 850.00
inkl. Kursunterlagen, Entwicklungsgebühr von CHF 50.00
sowie Zwischen- und Mittagsverpflegung

Ort

LaRete GmbH, Nordring 20, 8854 Siebnen

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.

Anmeldung

www.larete.ch oder larete@larete.ch