

Bitte beachten:

Die Fortbildung findet ab 10 Teilnehmerinnen statt. Bitte rechtzeitig anmelden, da die Fortbildung bei zu wenig Anmeldungen 5 Wochen vorher abgesagt werden muss.

Anmeldeschluss: 20.08.2023

Anmeldung

mit beigefügtem Anmeldebogen (ausfüllen, unterschreiben, einscannen) per E-Mail an **anmeldung@landfrauen-bw.de**

oder online unter
www.landfrauen-bw.de/veranstaltungen

Bitte beachten Sie, dass Sie auch bei einer Online-Anmeldung Ihre Kontodaten eingeben müssen, ansonsten kann die Anmeldung nicht berücksichtigt werden.



Tagesseminar Kinaesthetics Kreatives Lernen



Kinaesthetics
Kreatives Lernen

Mit Bewegungskompetenz zu mehr Lebensqualität

Samstag, 23. September 2023

9.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Idogohaus
Böheimstraße 47 / 1
70199 Stuttgart

Gäste sind
willkommen!

Im Auftrag des Bildungs- und Sozialwerks
des LandFrauenverbandes Württemberg-Baden e.V.

Kinaesthetics Kreatives Lernen

Bei dem Seminar geht es um Bewegungslernen. Es zielt ab auf die Entwicklung der Bewegungskompetenz zugunsten der individuellen Persönlichkeits- und Gesundheitsentwicklung.

Im privaten und beruflichen Alltag begegnen wir unterschiedlichsten Herausforderungen, die wir mit unserem individuellen Verhaltensrepertoire bewältigen. Auf der Ebene der eigenen Bewegung nehmen wir die im Laufe des Lebens angeeigneten Verhaltensmuster meistens nicht bewusst und differenziert wahr. Oft merken wir Verspannungen erst dann, wenn sich dies z.B. durch Stress-Symptome oder Schmerzen 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 die eigene Bewegung wahr und kann zeitlebens seine Bewegungskompetenz weiterentwickeln. 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.

Ziel des Seminars ist, die eigene Bewegung bewusst wahrzunehmen und gestalten zu können. Die Kinaesthetics-Konzepte bieten Denk-Werkzeuge, Bewegung (neu) zu betrachten und deren Grundlagen zu erkennen. Ausgehend davon können in der eigenen Bewegung und in der Bewegungs-Interaktion mit anderen Ideen entwickelt werden für angepasste Bewegungsaktivitäten. Dies kann ein Beitrag zur eigenen Gesundheitsentwicklung sein.

Referentin: **Uta Bornschein**, Krankenschwester, Pflegeexpertin, Kinaesthetics-Trainerin Pflege, pflegende Angehörige und Kreatives Lernen (EKA)

Inhalte

- Themen zur Interaktion: Sensibel werden für die eigene Bewegung
- Themen zur Funktionalen Anatomie: Die Möglichkeiten der eigenen Anatomie entdecken
- Abhängig von aktuellen Fragestellungen: weitere Themen aus dem Kinaesthetics-Konzeptsystem

Nähere Infos zu Kinaesthetics auf www.kinaesthetics.net oder www.kinaesthetics.de

Termin	Samstag, 23. September 2023
Ort	Idogohaus Böheimstraße 47 / 1 70199 Stuttgart
Dauer	9.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Kosten	bei 10 TN 110 Euro bei 13 TN 85 Euro bei 16 TN 70 Euro Nichtmitglieder zzgl. 35 Euro. Änderungen vorbehalten!
Mitbringen	- Schreibzeug, Matte und/oder Decke - bewegungsfreundliche Kleidung - die Bereitschaft für gemeinsame Bewegungsaktivitäten - Verpflegung
Leitung und Information	Aylin Bergemann, Bildungsreferentin

Diese Fortbildung kann mit acht Übungseinheiten angerechnet werden - eine Bescheinigung wird ausgestellt.