



## 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 Bewegungskompetenz 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.

### Kursangebote

Basiskurse für das Programm *Kinaesthetics Kreatives Lernen* werden von speziell dafür ausgebildeten Kinaesthetics-TrainerInnen angeboten. Eine Liste von TrainerInnen, die in Kooperation mit Kinaesthetics Österreich arbeiten und sich durch regelmässige Fortbildungen an einem kontinuierlichen Qualitätsentwicklungsprozess beteiligen, befindet sich auf [www.kinaesthetics.at](http://www.kinaesthetics.at).

## 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

## 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.
- entwickeln erste Ideen, um ihre Bewegungskompetenz im Alltag so zu nutzen, dass sie ihren Gestaltungsspielraum in alltäglichen oder spezifischen Lernprozessen und Aktivitäten erweitern können.

## Methodik

- Einzelerfahrung  
Lenken der Aufmerksamkeit auf Unterschiede in der eigenen Bewegung anhand der Konzept-Blickwinkel.
- Partnererfahrung  
Wahrnehmen von Unterschieden in der eigenen Bewegung während der Interaktion mit einem anderen Menschen.
- Anwendungserfahrung  
Bearbeiten von persönlichen Fragestellungen aus dem Alltag.
- Planen und Umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Alltag.
- Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses.

## Kursdauer

Die empfohlene Kursdauer beträgt 24 Stunden. Eine Strukturierung des Kurses als Lernphase begünstigt eine nachhaltige Umsetzung in der Praxis.

## Formelles

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