

Impressionen - Family Days 2021

Im September 2021 fanden erstmals die Kinaesthetics Family Days statt. An diesen Tagen lernen Pflegende Angehörige und ihre Betroffenen wie sie den Alltag bewegungs- und entwicklungsfördernd gestalten können. Zusammen mit ihren Trainerinnen Sandra Durstberger und Andrea Fritz waren die Familien beim „Fackl Wirt“ in Reichenau an der Rax einquartiert der alle spitzenmäßig versorgte. Auch das Wetter an diesem Wochenende war wunderschön und ermöglichte eine gemeinsame Lernzeit im Freien.

Bilder sagen mehr als tausend Worte:



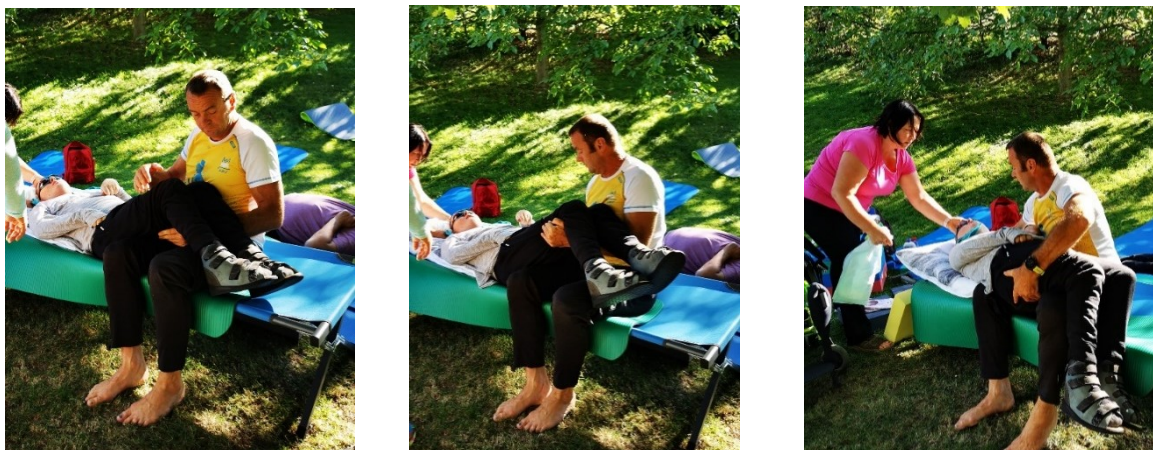
Angehörige lernt: Umgebung passend zu gestalten
Sitzen auf der Liege mit und ohne Matte.



Beziehung gestalten: Vater lernt
die Bewegungsreaktion seines Sohnes wahrzunehmen und einzubeziehen
Unterschiedliche Qualitäten vergleichen:
Angehöriger führt am Nacken oder unterstützt am Schulterblatt.



Bewegung als Dialog: Vater spürt und unterstützt durch Bodenkontakt an seiner ganzen Fußfläche, so kann sein Sohn die Gewichtsverlagerung spüren und mitsteuern.



Vater lernt: gemeinsam aufeinander bezogene Gewichtsverlagerung. Er hebt nicht, sondern hilft seinem Sohn das Becken mitzubewegen.

Durch das **bewusste Wahrnehmen** der **eigenen Bewegung** (Kinästhesie) wird die **Lebensqualität** sowohl der pflegenden Angehörigen, als auch der Betroffenen **nachhaltig gesteigert**. Im **gemeinsamen TUN** (erspüren von **UNTERSCHIEDEN** in verschiedenen Bewegungsmöglichkeiten) **lernen Betreuende**, wie sie die Alltagsaktivitäten mit ihren Betroffenen **selbstbestimmt** und somit **freudiger gestalten können**. Dadurch wird die **Gesundheit** der Pflegenden und die **Selbständigkeit** der Angehörigen **gefördert**.



Rene will alleine gehen lernen

Die Mutter lernt die Gewichtsverlagerung ihres Sohnes von links-rechts zu unterstützen.

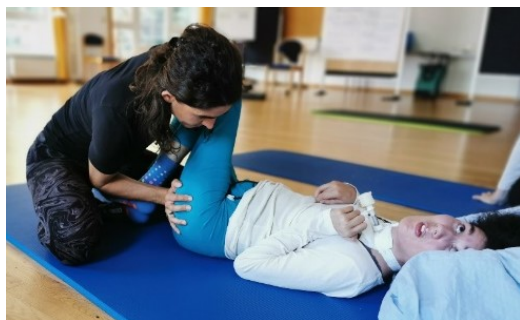


Unterschied: Rene lernt das **Gewicht** von links nach rechts zu **verlagern** im Sitzen oder Rene hüpf mit dem Popo vorwärts



Gehende Fortbewegung - Gewichtsverlagerung links-mitte-rechts in unterschiedlichen Positionen spüren und **begleiten**
Rene spürt und lernt, hüpfen und gehen zu unterscheiden

Kinaesthetics ist ein Fachgebiet welches die wissenschaftliche Grundlage der **Kybernetik** verwendet. Durch die **individuelle Bewegungssteuerung**, kann jeder Einzelne in seiner Bewegungs- und Gesundheitsentwicklung gefördert werden. Die pflegenden Angehörigen lernen **UNTERSCHIEDE** in der eigenen Bewegung kennen und setzen diese mit sichtlicher **FREUDE** bei ihren Angehörigen um.



Unterschied: Die Bewegungsunterstützung von Becken und Brustkorb erfolgt bewusst nacheinander. So wird auch die Bewegung im Bauchraum und die **Verdauung positiv beeinflusst**.



Unterschied: Betroffene kann die **Bewegung aktiv mitgestalten** und wird nicht gehoben.



Unterschied: Betroffene kann die **eigene Spannung regulieren**.



Wir freuen uns über jede neue Familie bei den nächsten „**Family Days**“ am

04.-06.03.2022 in Reichenau a.d. Rax NÖ

01.-03.07.2022 in Tragwein Bildungshaus Greisinghof OÖ

02.-04.09.2022 in Reichenau a.d. Rax NÖ

Information und Anmeldung:

Andrea.fritz@kinaesthetics-net.at

Sandra.durstberger@kinaesthetics-net.at