

Kinästhetik - Bewusstsein für Bewegung



Bewegungslehre

mit Anneliese E. Reinprecht-Portmann

Seminar: Sich mit den Prinzipien der Kinästhetik bewusst bewegen

Kinästhetik übersetzt ist die Bewegung und die Wahrnehmung = Die Lehre der Bewegungswahrnehmung

Der Mensch bewegt sich meist unbewusst. Das Bewegungsverhalten wurde in der Kindheit und danach erlernt. Ich kann mich so bewegen, das das eigene Tun mir hilft mein Leben gesund zu gestalten oder ich kann mich so bewegen, das ich dadurch krank werde und mich selbst einschränke. Unser Bewegungsverhalten prägt unsere Haltung, formt den Körper und beeinflusst den Zellstoffwechsel und die Lebensqualität. Leben ist Bewegung - was Lebensqualität ist, kann nur jeder Mensch für sich selbst entscheiden!

Kinästhetik beschäftigt sich nicht mit einem "mehr von Bewegung" sondern mit dem "wie bewege ich mich." Es richtet die Achtsamkeit auf die Qualität von Bewegung und nicht auf die Quantität. Ich muss erst mal wissen wie ich mich bewege um mein Bewegungsverhalten erweitern zu können. Das Wissen wie Bewegung funktioniert hilft mir meine Bewegung kreativer und Variantenreicher zu gestalten.

Kinästhetik ist praktische Kybernetik, die Kybernetik ist die Wissenschaft der Steuermannskunst. Bezogen auf unseren "Körper bedeutet das: Unser Körper ist ein sich selbst steuerndes System. Wenn ich mein Bewegung mit mehr Bewusstsein tue, verbessern sich Beschwerden, die Beweglichkeit und Gesundheit.

Kinästhetik ermöglicht jeden Menschen, in jedem Lebensabschnitt die gewohnten Muster zu erweitern. Es ist individuell an die Bedürfnisse des jeweiligen Menschen anzupassen. Mit Kinästhetik kannst du deinen Alltag, Beruf, Sport ökonomischer gestalten.

Mit Kinästhetik folgst Du der von der Natur vorgegebenen Möglichkeiten und wirkst Eigenverantwortlich durch fein differenzierte Bewegung positiv auf dein System. Natürlich ist dieses Seminar auch zur Vorbeugung gedacht.

Inhalte

Interaktion und Beziehung

Den Körper und seine Funktionen kennen lernen

Bewegungsfunktion und Bewegungsmuster verstehen

Energieaufwand

Alltagsbewegungen

Umgebungsgestaltung

Lebensthemen

Ziele: Bewusstheit für Bewegung - Gesundheit und Lebensqualität verbessern

Sensibel werden für die eigene Bewegung

Spannung regulieren

Mit weniger Kraft mehr bewirken können .

Mehr Beweglichkeit, Bewegen statt Heben.

Alltägliche Bewegungs Aktivitäten mit den bewegenden Prinzipien der Kinästhetik praktisch erfahren und deren Wirkung analysieren.

Methode: Bewegung mit Eigen- , und Partner Erfahrung,Lernen mit dem Körper

Zielgruppe: Jeder Mensch, einer jeden Berufsgruppe, der seine Beweglichkeit, Gesundheit und Persönlichkeit weiterentwickeln möchte.

Besonderes:*Bitte bequeme Hose, Socken und eine Decke mitbringen. Arbeitsheft erhältst du im Seminar. Wissen wird in vielen praktischen Bewegungen erfahren und im Arbeitsheft festgehalten.*

Kinästhetik ist wie Urlaub. *Spielerische Bewegungserfahrungen werden zu einem Spielfeld für unseren Körper und das Nervensystem. Die gemachten Erfahrungen sind prägend und schaffen neue Nervenverbindungen und Vernetzungen. Jede Bewegung wird im ZNS gespeichert. Bewegung schafft Wohlbefinden und Entspannung und Freude! - ist **Wissen für's Leben!***

Seminar- Gestaltung und Durchführung: *Anneliese E. Reinprecht-Portmann, Lehrerin für Gesundheits- und Pflegeberufe, Kinästhetik Trainerin, Qualifikation KinästhetikKreatives Lernen*

mail: kinasthetics@reinprecht-online.de

Telefon 0043 06645818790

Informationen über Kinästhetik und mich findest Du auf meiner Internetseite: www.kinaesthetik-reinprecht.com