



Einblick über meine Arbeit: [www.kinaesthetics-bewegungswerkstatt.de](http://www.kinaesthetics-bewegungswerkstatt.de)

---

## **Modul AV Aktivitäten analysieren und besser verstehen**

Was machen Sie gerade während Sie diese Zeilen lesen?

Lesen, ohne Frage, gleichzeitig aber auch noch Sitzen, Stehen oder Liegen.

Und Gesundheitsprozesse (Atmung, Blutkreislauf, Verdauung...)

laufen alle gleichzeitig mehr unbewusst ab.

Die Qualität der Bewegung am Ort (z.B. jetzt Lesen) ist beeinflusst von der Gewichtsorganisation im Sitzen/Stehen. Heben Sie nur mal ein Bein vom Boden ab und lesen Sie entspannt weiter. Ebenso gibt es einen Zusammenhang zwischen Gewichtsorganisation und der Steuerung innerer Gesundheitsprozesse.

Deswegen sprechen wir auch von Gesundheitsentwicklung.

Oftmals ein großes Thema bei Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

## **Absicht Komplexität reduzieren und Möglichkeiten entwickeln**

Bedeutung bei sich selbst und für Menschen in Therapie, Pflege, Betreuung und Bildung besser verstehen.

Entwicklungsbewegung – Bewegungsentwicklung

Notwendige Kompetenzen für Aktivitäten verstehen und wie diese besser entwickelt werden können – passende Lernangebote gestalten

Kennenlernen Model: Hierarchie der Kompetenzen

**Inhalt und Aufbau** Erfahrungsbasierte Analyse und Reflexion in der eigenen Bewegung mithilfe von Kinaesthetics Blickpunkten, um durch die Innenperspektive die eigene Bewegungs- und Handlungskompetenz zu erweitern.

a) Sensibel werden in der eigenen Bewegung

b) Einordnen und Beschreiben können von Erfahrungen, Reflexion mit KollegInnen

c) Position einnehmen als Basis

d) von Bewegung am Ort und

e) Fortbewegung (Gehen/Springen – Fallen/Positionswechsel)

f) Lern- und Entwicklungsthemen formulieren – wie können wir am Ball bleiben?

**Dauer** 6 Stunden

Ich würde mich über einen Auftrag freuen, um gemeinsam Etwas zu bewegen

Patrick Neumüller

Kimratshofen 19.03.2020