**Kinaesthetics in der Pflege (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 Teilnehmer/-innen in ihrem Berufsalltag erste Anpassungen machen, die sich positiv auf die Gesundheitsentwicklung von ihnen und ihren Patienten auswirken.

**Ziele**

Die Teilnehmer/-innen

* erfahren und kennen die 6 Kinaesthetics-Konzepte und bringen diese mit ihren beruflichen Pflege- und Betreuungssituationen in Verbindung.
* erfahren und verstehen den Zusammenhang zwischen der Qualität ihrer eigenen Bewegung und der Gesundheitsentwicklung aller Beteiligten.
* lenken während der täglichen Pflege und Betreuung mit Hilfe einzelner Konzeptblickwinkel ihre Aufmerksamkeit bewusst auf ihre eigene Bewegung.
* entwickeln erste Ideen für ihre beruflichen Pflege- und Betreuungssituationen, um die Selbstständigkeit pflegebedürftiger Menschen zu unterstützen und für sich selbst körperliche Entlastung zu finden.

**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 konkreten Fragestellungen aus dem Berufsalltag.
* Planen und umsetzen des eigenverantwortlichen Lernprozesses im Berufsalltag.
* Dokumentieren und Auswerten des eigenen Lernprozesses.

**Inhalte**

* Beziehung über Berührung und Bewegung: Konzept Interaktion
* Die Kontrolle des Gewichtes in der Schwerkraft: Konzept Funktionale Anatomie
* Das Potenzial von Bewegungsmustern: Konzept Menschliche Bewegung
* Selbstständigkeit und Wirksamkeit unterstützen: Konzept Anstrengung
* Alltägliche Aktivitäten verstehen: Konzept Menschliche Funktion
* Die Umgebung nutzen und gestalten: Konzept Umgebung

**Zielgruppe**

Der Grundkurs Kinaesthetics in der Pflegerichtet sich an Pflegende, Betreuer-/innen und Therapeuten/-innen, die in einer Institution des Gesundheits- oder Sozialwesens tätig sind.

**Teilnehmerzahl:** Min. 8; max. 12 Personen

**Zertifizierung**

Nach erfolgreichem Abschluss des Grundkurses erhalten die Teilnehmer/-innen von Kinaesthetics Schweiz das Grundkurs-Zertifikat. Dieses ist die Voraussetzung für die Teilnahme an einem Aufbaukurs Kinaesthetics in der Pflege.

**Besonderes:** Bequeme Kleidung und ggf. warme Socken sind erforderlich. Bringen Sie Schreibmaterial mit.

**Mitbringen:** CHF 50.00 für das Grundkurs-Buch und das Zertifikat, Yogamatte (oder Decke)

**Leitung:** Anna Muth, dipl. Pflegefachfrau, Kinaesthetics Trainerin Stufe 2

**Zeitlicher Umfang:** 4 Tage, von 08:30 – 16:30 Uhr

**Daten Anmeldeschluss**

Mo, 19. Oktober 2026 19. September 2026

Mi, 21. Oktober 2026
Mi, 25. November 2026

Di, 01. Dezember 2026

**Ort:**

Haus K Sz- Nussberg

**Kosten**

Alle Teilnehmer bezahlen Fr. 50.– für das Grundkurs-Buch und das Zertifikat. Die Buch- und Zertifikatskosten sind am ersten Kurstag vor Ort zu begleichen.

 **Externe Teilnehmende:** Fr. 500.– (exklusiv Buch- und Zertifikatskosten)