



# Aus dem vollen schöpfen

MerkWürdiges

EIGENARTiges

Kreatives

## **Anmeldung und Informationen zum Kurs**

Brigitte Hofmann-Käch  
Spitalstrasse 1  
6005 Luzern  
+41 (0)41 420 56 68  
brigitte.hofmann@kinaesthetics-net.ch

## **Buchung und Informationen zur Unterkunft**

Begegnungszentrum Rüdlingen  
Hans und Heidi Sieber  
Nackerstrasse 146  
CH-8455 Rüdlingen  
+41 (0)44 867 09 02  
info@begegnungszentrum.ch  
www.begegnungszentrum.ch

Kinaesthetics Kreatives Lernen  
Grundkurs

31. Oktober – 2. November 2012  
Rüdlingen am Rhein

## Kinaesthetics Kreatives Lernen

Bei allen Aktivitäten des Lebens spielt Bewegung eine grundlegende Rolle. Kinaesthetics bietet die Möglichkeit, tief und differenziert in die eigene Bewegung einzutauchen und sich auf dieser Ebene kreativ mit sich selbst zu beschäftigen.

Bewusstes Wahrnehmen und Regulieren der eigenen Bewegung beeinflusst direkt unsere Befindlichkeit. Die daraus resultierenden Erfahrungen eröffnen ein grosses Lernpotential.

Kinaesthetics gründet auf den Erkenntnissen aus der Biologie, der Verhaltenskybernetik und dem modernen Tanz.

## Aus dem Vollen schöpfen

In Einzelerfahrungen und im Zusammenspiel mit andern Menschen und unterschiedlichen Materialien lenken wir die Aufmerksamkeit auf unsere eigene Bewegung. Wir sind im Tanz mit unseren beruflichen und persönlichen Themen.

Wir lernen diese Erlebnisse anhand der Kinaesthetics-Konzepte

- Interaktion
- Funktionale Anatomie
- Menschliche Bewegung
- Anstrengung
- Menschliche Funktion
- Umgebung

zu beschreiben. Dadurch wird es uns möglich, die eigene Bewegung als Quelle für unsere alltäglich Lebensgestaltung bewusst zu nutzen.

Für diesen Kurs braucht es keine speziellen Voraussetzungen.

<b>1. Tag</b>	<b>Merk-Würdiges</b>
<b>2. Tag</b>	<b>EIGENARTiges</b>
<b>3. Tag</b>	<b>Krea<sup>k</sup>tives</b>

## Leitung

Bea Gschöderer, Kinaesthetics-Trainerin, Weisslingen  
Brigitte Hofmann-Käch, Kinaesthetics-Trainerin, Luzern

## Daten und Zeiten

Kursbeginn: Mittwoch, 31. Oktober 2012, 10.00 Uhr  
Kursende: Freitag, 2. November 2012, 16.30 Uhr

Am Mittwoch und Donnerstag sind nach dem Abendessen Kurssequenzen geplant.

## Kursort

Begegnungszentrum Rüdlingen  
Hans und Heidi Sieber  
Nackerstrasse 146, CH-8455 Rüdlingen  
+41 (0)44 867 09 02 / [www.begegnungszentrum.ch](http://www.begegnungszentrum.ch)

## Kosten

Kurs: Fr. 650.-  
inkl. Arbeitsunterlagen und Pausenverpflegung

## Unterkunft

Bitte direkt beim Begegnungszentrum Rüdlingen buchen!

EZ / DZ mit Vollpension Fr. 220.-  
(2 Übernachtungen à Fr. 98.- und Mittagessen 3. Tag à Fr. 24.-)

Einfache, kleine, gemütliche Zimmer mit Lavabo  
Etagen-WC und -Duschen  
EZ mit Aussicht auf den Rhein: Zuschlag Fr. 11.-

## Anzahl Teilnehmende

mindestens 8, maximal 16

## Anmeldeschluss

30. August 2012