

Kreativseminar

Original MH Kinaesthetics trifft auf Shen Do Shiatsu

Zielgruppe

Alle an Bewegung Interessierten und alle diejenigen, die Spaß und Lust an kreativer Bewegung zur Erhaltung ihrer Gesundheit erleben und erfahren wollen. In diesem Seminar gibt es zu entdecken:

- 1) Erweiterung des eigenen Bewegungsfundaments bzw. der eigenen Bewegungsressourcen für alle Körperfunktionen (z. B. Vitalität, Sinnesschulung usw.).
- 2) Eigene, unentdeckte Bewegungsressourcen zu erfahren und zu nützen sowie aktive und passive Körperteile trainieren.
- 3) Erfahren, wie wenig Anstrengung für Bewegung wirklich nötig ist, wenn das Bewußtsein für die eigene Anatomie klarer ist.
- 4) Nutzung einer ungewohnten Umgebung für eine effektivere Eigenbewegung zur eigenen Gesundheitserhaltung. (Der Körper als Quelle eigener Ressourcen).
- 5) Übertragung des neuen Bewegungsverständnisses für eine eigene, intensivere Gesundheitsentwicklung und/oder in der Pflege

Inhalte/Ziele Das MH-Kinaesthetics Kreativitätsseminar ermöglicht den TeilnehmerInnen, mittels dem MH-Konzeptsystem. Ihre eigene Bewegungsressourcen zu entdecken oder zu verfeinern. Dies hat zur Wirksamkeit eigene Gesundheit als lebenslangen Prozess zu verstehen und Alltagsaktivitäten

(Büroarbeit, Haushalt, Pflege, Therapie etc.) mittels intensiverer Bewegungsempfindung und Anpassungsfähigkeit leichter zu gestalten.

Die Bewegungserfahrungen finden in spielerischer, kreativer Form im Wasser, im Seminarraum und in der freien Natur statt. Seit 1999 finden die Kreativitätsseminare einmal jährlich, 5 Tage, im Juni in der Toscana, nahe Grossetto, statt.

Gerne kann das Seminar auch in Ihrer Umgebung organisiert werden. Eltern mit Kindern sind immer willkommen.



Seminardauer: 5 Tage, jeweils im Frühjahr und im Herbst
Details: Mindestteilnehmerzahl 8 Personen, Termine gerne auf Anfrage und falls Sie nähere Informationen brauchen, bitte melden Sie sich.

Detaillierte Seminarinformationen bitte anfordern!