

# MH-Kinaesthetics

## Original MH-Kinaesthetics Grundkurs Lernphase mit Praxisbegleitung

### Zielgruppe:

Pflegende, Mitarbeiter, Angehörige und Therapeuten aller Fachbereiche im Gesundheitswesen

### Themen:

- 1) Interaktion: Kommunikation mittels Bewegung zwischen Menschen
- 2) Funktionale Anatomie: Lernen Gewicht zu führen anstatt zu heben
- 3) Menschliche Bewegung: Lernen die Eigenschaften von menschlichen Bewegungsmustern zu unterstützen
- 4) Anstrengung: Lernen die eigene Anstrengung an die Bewegungsaktivität anzupassen und zu reduzieren
- 5) Menschliche Funktion: Können Fortbewegungsarten unterscheiden und dann ohne Anstrengung unterstützen und führen

6) Umgebung: Einfluss der Umgebung auf alle Alltagsaktivitäten einschätzen und funktionsunterstützend anpassen können (Atmung/Peristaltik/Lymphabfluss etc.)

---

## **Methodik:**

Im Grundkurs wird mit folgenden Lernschritten gearbeitet:

1) Anhand der eigenen Körpererfahrung die Grundlagen erarbeiten und beschreiben

2) Sensibilisieren Ihr persönliches Verständnis über Bewegung und lernen damit aktiv zu Menschen unterstützen und sich selbst schonender zu bewegen

3) Praktische Anwendungsbeispiele aus Ihrem Arbeitsfeld mit Patienten/Klienten am Pflegebett werden bearbeiten und im Praxiseinsatz vor Ort in der Organisation umgesetzt

4) Lernen anhand der Arbeitsunterlagen die Bewegungserfahrungen und ihre Bedeutung zu reflektieren und auch ressourcenorientiert zu dokumentieren.

---



**Leitung: Wolfgang  
Götzfried**

Zertifizierter MH-Kinaesthetics Trainer für  
Grundkurse/Aufbaukurse/Praxisbegleitung/Kreativkurse  
Ausbildnerfunktion von MH-Kinaesthetics Weiterbildungen  
Zertifizierter Trainer zur Weiterbildung von MH-Zertifizierter  
AnwenderIn/Praxisbegleiter MH Kinaesthetics  
Shen Do Meisterklasse, Validationsworker n.N.Feil  
Wachkomatrainer/Basale Stimulation Grund/Aufbaukurse