

Kinaesthetics macht vieles möglich

Freitag, 24. November 2017

Am 18. und 19. November 2017 fand im Seminarhotel Leuenberg in Hölstein (BL) die Veranstaltung «Kinaesthetics für zwei» statt. Die Teilnehmenden konnten während zwei Tagen die Grundlagen dieser Kunst der Bewegungswahrnehmung kennenlernen und ausprobieren.

Die Teilnehmer kamen mit den verschiedensten Erwartungen an die Veranstaltung. Von Anfang an wurden beide Seiten, die MS-Betroffenen wie ihre Angehörigen, in die Übungen miteinbezogen - theoretisch wie praktisch. Beide Kursleiter Erich Weidmann, Kinaesthetics-Trainer Stufe 3 und Regula Locher, Kinaesthetics-Trainerin Stufe 2 der Schweizerischen MS-Gesellschaft, haben sehr schnell den Zugang zu den Anwesenden gefunden.

Äusserst motiviert machten sich die Paare ans Ausprobieren und übten beispielsweise einen Transfer vom Rollstuhl auf den Boden inklusive Positionieren und Bewegen der betroffenen Person. Fast alle Teilnehmenden hatten sich zuvor nicht vorstellen können, dass dies ohne weiteres möglich ist. Doch bereits nach kurzer Zeit waren alle von ihren Fortschritten begeistert, konnten sich auf dem Boden immer besser bewegen und ihren Körper bewusster wahrnehmen. Besonders die Angehörigen schätzten, dass es auch einmal um sie ging und sie die Übungen zusammen mit den Leitern am eigenen Leib miterleben durften.

Das Wochenende im wunderschönen Hölstein verging wie im Flug. Nach zwei Tagen Kinaesthetics kehrten die Teilnehmenden mit vielen Inputs, neuen Erkenntnissen und gemeinsam erarbeiteten Bewegungsabläufen nach Hause zurück. Die Veranstaltung «Kinaesthetics zu zweit» wird dank dem grossen Erfolg nächstes Jahr wieder im Programm sein.

- [Infoblatt «Was ist Kinaesthetics?»](#)Kinaesthetics Schweiz

Weitere Informationen finden Sie unter:

www.kinaesthetics.ch

www.bewegt.ch/erich-weidmann

Schweiz. MS-Gesellschaft, Josefstrasse 129, Postfach, CH-8031 Zürich

