

## **Kinästhetik Bewegung in die Pflege bringen**

Andreas Petlach

### **Das Wichtigste auf einen Blick**

Das zentrale Thema von Kinaesthetics ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Bewegung in alltäglichen Aktivitäten. Die Qualität unserer meist unbewussten Bewegungsmuster hat einen erheblichen Einfluss auf unsere Gesundheitsentwicklung und Lebensgestaltung.

### **Neue Erkenntnisse und Aktuelles**

„Man kann sich nicht, nicht bewegen“

Wir gehen in der Kinaesthetics davon aus, dass die Unterstützung pflegebedürftiger Menschen bei Aktivitäten wie Aufsetzen, Essen, und Aufstehen, dann hilfreich ist, wenn diese ihre Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich ausschöpfen und ihre Bewegungskompetenz erhalten und erweitern können.

### **Das können Sie selbst tun**

„In Bewegung bleiben“

Um ihre Eigenaktivität zu fördern, legen sie sich soweit es Ihnen möglich ist, jeden Tag auf den Boden und stehen wieder auf.

Kinaesthetics kann jeder lernen:

Informationen zum Kursangebot finden Sie auf [www.kinaesthetics.at](http://www.kinaesthetics.at)