

25.– 26. November 2026

## Kinaesthetics: Bewegung statt Anstrengung (Einführung)

Achtsamkeit ist «in», doch der Transfer ins Berufs- und Alltagsleben steckt in den Kinderschuhen. Wir vergeuden kostbare Energie durch meist statische Anstrengung, anstatt unsere Bewegungsmöglichkeiten im Alltäglichen zu erkennen und einzusetzen. Hierdurch verharren wir in starren, gesundheitsschädlichen Mustern, anstatt uns durch unsere eigene Bewegungskompetenz im Alltag gesund zu halten.



### Kursinhalt

- Kinaesthetics beim Massieren & Therapieren
- Wahrnehmung der eigenen Anstrengung im (beruflichen) Alltag
- Erarbeitung des Verständnisses der funktionellen Aufgaben von Knochen und Muskeln im Zusammenhang mit Anstrengung
- Einführung in das Konzept der Haltungsbewegungen
- Fördern der Achtsamkeit für unterschiedlichen Qualitäten der Bewegung im Alltag
- Entwicklung der eigenen Bewegungskompetenz und Selbstwirksamkeit anhand von einfach nachvollziehbaren praktischen Beispielen

### Kursziel

- Weniger Anstrengung im (beruflichen) Alltag für uns & unsere PatientInnen
- Integration von Achtsamkeit, Haltungs- und Kompensationsbewegungen im Alltag: «You get it for free»
- Steigerung der Bewegungskompetenz und Selbstwirksamkeit von uns und unseren «Anvertrauten»
- Bewegte Ergonomie integriert im Alltagsgeschehen

### Dozentin

Carmen-Manuela Rock

### Kursinfo

Theorie & Praxis

16 Kursstunden | max. 16 Teilnehmende

### Voraussetzung

Med. MasseurIn eidg. FA, Med. Therapieausbildung, Pflege Fachpersonal

Mi – Do, 25. – 26. November 2026

9.00 – 12.30 Uhr und 13.30 – 18.00 Uhr

Schachenallee 29, 5000 Aarau

vdms-asmm-Mitglieder CHF 400.00

Nichtmitglieder CHF 580.00

Mitbringen: Schreibmaterial, Handtücher