

### Was ist MH® Kinaesthetics?

MH Kinaesthetics, ist eine Lehre der menschlichen Bewegung. Die Grundlage dafür ist die eigene Bewegung.

### Worum geht es?

Im Zentrum steht die eigene Bewegung in alltäglichen Aktivitäten und/oder die Bewegungsunterstützung von Menschen aller Altersklassen in unterschiedlichen Situationen.

- Sie lernen, auf die eigene Bewegung zu achten. Das ist die Grundlage, um Aktivitäten im Alltag einfacher und effektiver zu gestalten.
- Sie lernen, die eigene Bewegung zu verändern, um spezifische Aktivitäten (z.B. nach einer Operation oder Einschränkung) zu erleichtern.
- Sie lernen, Menschen mit weniger körperlicher Anstrengung zu bewegen und die noch vorhandenen Fähigkeiten ihrer zu betreuenden Person zu erkennen und gezielt mit einzubeziehen.

Das wirkt sich **positiv und nachhaltig** auf Ihre Gesundheitsentwicklung und die Lebensqualität aus.

Gesundheitsentwicklung beschreibt einen lebenslangen Prozess. Jeder Mensch kann diesen in den Alltagsaktivitäten und in der Unterstützung von Klienten durch die bewusste Gestaltung von Bewegung positiv beeinflussen.

### Was ist das Ziel

- Alltagsaktivitäten können mit weniger Anstrengung durchgeführt werden
- In der häuslichen Pflege und Betreuung reduzieren Sie ihre täglichen körperlichen Überlastungen und die Verletzungsgefahr
- Nach einer Operation ist es Ihnen möglich, Ihre Bewegungen mit weniger Anstrengung und Schmerzen durchzuführen

**>>> Sie entwickeln ein Bewusstsein für gesunde Bewegungen!**

### Was wird bei den Schulungen gelernt?

- Das Achten auf die eigene Bewegung, um Bewegungsabläufe und Unterstützung von Bewegung zu erkennen und bei Bedarf anzupassen
- Im Mittelpunkt stehen die täglichen schwierigen Alltagsaktivitäten, die Sie zu Hause mit ihrer pflege- und betreuungsbedürftigen Person durchführen
- Bewegungsressourcen nutzen, um weniger und effektiver zu Heben und zu Tragen
- Bewegungsvarianten entdecken (für sich selbst und für die zu betreuende Person)
- Bewegungsanleitung VOR einer Operation, damit das Bewegen NACH der Operation mit weniger Schmerzen durchgeführt werden kann