



„Erkläre mir, und ich werde es vergessen. Zeige mir, und ich werde mich erinnern.  
Beteilige mich, und ich werde es verstehen.“ Konfuzius 551-479 v.Chr.



MH: Drs. Lenny Maietta und Frank Hatch,  
Begründer der Kinaesthetics, Santa Fe, USA „The Original“  
Kinaesthetics (altgriechisch):  
Kineō: „bewegen, sich bewegen“ und aïsthesis: „Wahrnehmung, Erfahrung“

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird nur die männliche Personenbezeichnung verwendet, die weibliche Form ist dabei jeweils mit eingeschlossen.

**Kinaesthetics MLH GmbH** Sonnenweg 3  
DE-72181 Starzach  
T: + 49 (0) 7478 9290-10  
F:+ 49 (0) 7478 9290-136  
info@kinaesthetics-mlh.com

**KMLH AT/IT KG** Trag 12  
A-8541 Schwanberg  
T: +43 3467 2182  
office@kinaesthetics-austria.at  
  
www.kinaesthetics.com

Weitere MH Kinaesthetics Angebote:

- Für Eltern mit Kindern mit und ohne Handicap
- AbiA (Alltagsbewegung in jedem Alter) für Menschen mit Bewegungseinschränkungen und Senioren
- Grundkurs, Aufbaukurs und Zertifizierungskurs sowie Trainer Ausbildungen für Berufe im Gesundheitswesen, in der Geburtshilfe, im Kindergarten, in der Grundschule, etc.
- Gesund bewegen am Arbeitsplatz für alle Mitarbeiter in anderen Arbeitsbereichen



MH Kinaesthetics  
Seminar  
für pflegende  
Angehörige

Den Alltag zu Hause  
mit weniger Anstrengung gestalten

## Was ist MH Kinaesthetics?

MH Kinaesthetics, das Original, ist eine Lehre der menschlichen Bewegung. Sie ermöglicht, die eigene Bewegung in Alltagsaktivitäten wahrzunehmen und schätzen zu lernen. Die so entstehende höhere Bewegungssensibilität und Bewegungsqualität wirkt sich positiv und nachhaltig auf die Gesundheitsentwicklung und die Lebensqualität aus.

Gesundheitsentwicklung ist ein lebenslanger Prozess. Jeder Mensch kann diesen in persönlichen Alltagsaktivitäten und in der Unterstützung des zu pflegenden Angehörigen/Freund/Nachbarn etc. durch bewusste Bewegungen positiv

beeinflussen.  
**Für wen ist das  
MH Kinaesthetics Seminar gedacht?**

Für alle, die pflege- und betreuungsbedürftige Menschen zu Hause pflegen, betreuen und / oder unterstützen.

### **Wie viele Stunden umfasst das MH Kinaesthetics Seminar?**

Das Seminar besteht aus 5 bis 7 Modulen innerhalb eines halben Jahres, je nach Zielgruppe und Bedarf. Jedes Modul dauert circa 2 bis 3 Stunden. Eine Schulung und Beratung im häuslichen Bereich nach § 45 SGB 11 ist möglich und unterstützt alle Beteiligten individuell in der häuslichen Umgebung.



## Worum geht es im MH Kinaesthetics Seminar?

Die Teilnehmenden lernen zunächst, ihre eigene Bewegungssensibilität und Bewegungskompetenz zu erweitern. Auf dieser Basis lernen sie, Menschen mit weniger körperlicher Anstrengung zu bewegen und die noch vorhandenen Fähigkeiten ihres zu Pflegenden/Betreuenden gezielt mit einzubeziehen. Im Zentrum des Seminars stehen die täglichen schwierigen Alltagsaktivitäten der Teilnehmenden, die sie zu Hause mit ihren pflege- und betreuungsbedürftigen Menschen durchführen, z.B. Hilfe beim Aufstehen aus dem Bett oder beim sich ins Bett Legen, sich im Bett Bewegen, Waschen, Kleiden, Essen, Gehen mit und ohne Hilfsmittel, Treppen rauf- und runter Gehen, ins Auto Ein- und Aussteigen usw.

## Was sind das Ziel des MH Kinaesthetics Seminar?

Die Teilnehmenden reduzieren ihre täglichen körperlichen Überlastungen in der häuslichen Pflege und Betreuung. Sie entwickeln ein Bewusstsein für gesunde Bewegungen im Alltag im Sinne der eigenen Gesundheit und Lebensqualität.



### **Elisabeth H., 72 Jahre**

unterstützt ihren Mann mit Halbseitenlähmung nach Schlaganfall seit 3,5 Jahren  
„Mein Mann und ich haben vom MH Kinaesthetics Seminar sehr profitiert, weil er mit dabei war. Jetzt unterstütze ich meinen Mann allgemein weniger. Wir haben beide entdeckt, was er alles noch kann.“

### **Bilijana M., 36 Jahre**

querschnittsgelähmt, sitzt seit 11 Jahren im Rollstuhl  
„Durch MH Kinaesthetics habe ich gelernt, mit mehr Sicherheit vom Bett in den Rollstuhl zu gelangen. Ich bin selbstständiger geworden.“  
**Danijela Z., 26 Jahre**  
Großnichte von Bilijana M., unterstützt sie seit Jahren im täglichen Alltag zu Hause.  
„Durch das Kennenlernen der verschiedenen Möglichkeiten kann ich mit Hilfe von MH Kinaesthetics Bilijana schneller und leichter vom Bett in den Rolli und bei anderen alltäglichen Dingen besser unterstützen und begleiten.“

