

Gedicht Kinaesthetics

Mit geduldiger Stimme Schritt um Schritt
Nimmst Du uns in die Bewegung mit.
Das Lernen wächst im Tun und Sein
Im Miteinander groß – doch fein.
Du öffnest Raum, machst uns klar
Ob dieses Handling passend war.
Als Trainer führst du uns Hand in Hand
Zeigst uns das menschliche Bewegungsland.
Kinaesthetics wird lebendig echt,
ein Weg der trägt bewegt aufrecht.
Im Fluss der Bewegung
Im leisen Handling, sanft und klar,
spürt jeder Mensch, was spürbar war.
Gewicht verlagern, Halt entdecken
Den eigenen Körper neu erwecken.

Ein Zug, ein Schritt, ein Atmenzug

Das Lernen folgt im Lebensflug.
Nicht Kraft, nicht Zwang – vielmehr Verstehen
Im Miteinander leicht sich drehen.
Kinaesthetics – Kunst der Spur,
die zeigt Bewegung ist Natur.
Ein Tanz auf Spannung, Raum und Zeit,
der uns im Alltag Freiheit leiht.

*Von Almut Hennigs-Wulf,
Kinaesthetics Trainerin Stufe 1 im August 2025*