

Kraftvolles und selbstbewusstes Auftreten im Beruf durch Franklin Methode® und Yoga

Bildungsurlaub

Ziel des Seminars ist es zu erforschen, wie sich die wache Präsenz des Yoga in Verbindung mit der Imaginationspraxis der Franklin Methode, positiv auf Bewegungs- und Energiefluss auswirken kann.

Die Franklin Methode ist eine „Body-Mind“-Technik und hat ihren Ursprung in der Ideokinese.

Körperhaltung, Körperbild und Bewegung werden stark durch unsere Vorstellung beeinflusst und geprägt. Durch die Verfeinerung des Bewegungsempfindens und die Anwendung von Visualisierungs- und Imaginations-Techniken werden die Zusammenhänge mentaler Zustände und die Wahrnehmung verschiedener Körperstrukturen und Systeme erfahrbar. Wir gelangen durch die Franklin Methode® zu einem tiefen verkörperten Verständnis, welches es uns ermöglicht ungeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster aufzudecken und durch neue zu ersetzen.

Innerhalb der Yogapraxis erforschen wir in fließende Bewegungsabläufe und im Verweilen in Yogahaltungen (Asanas) Empfindungen des Körpers und des Atems. Ziel ist es die Entspannungs- und Regenerationsfähigkeit des Körpers als auch dessen Beweglichkeit und geschmeidige Kraft zu fördern. Die Erfahrungen, die wir in der Franklin Methode® machen, unterstützen die Bewegungen im Yoga. Mit einer inneren Haltung von Freundlichkeit und Interesse beobachten wir dabei auch unser inneres Erleben und nehmen wahr, wie sich Qualitäten, wie Stärke, Leichtigkeit, Flexibilität und Gleichgewicht, auch auf geistiger Ebene entwickeln. Auf diese Weise führt Yoga in eine wache, annehmende Präsenz und in einen Zustand des ganz bei sich Seins.

Das Zusammenspiel von Franklin Methode® und Yoga wirkt sich positiv auf Konzentration, Haltung und Präsenz aus, und vermittelt grundlegendes „Handwerkszeug“ für eine balancierte und differenzierte Körperorganisation, und ein kraftvolles selbstbewusstes Auftreten in Beruf und Alltag.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Franklin Methode®
- Grundlagen der Yogapraxis
- Training der Imaginationsfähigkeit
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Erkennen von Verhaltens- und Bewegungsmustern
- Erlernen von biomechanischem Grundwissen
- Veränderung unvorteilhafter Haltungs- Bewegungs- und Denkmuster
- Verbesserung von Bewegungskoordination
- Vitalisierung, Entspannung und Achtsamkeit

Das Seminar richtet sich in erster Linie an Teilnehmende aus gesundheitlichen, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen. Für Teilnehmende aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, sowie für weitere Teilnehmende ist das Seminar ebenso geeignet.

Vorerfahrung in der Franklin Methode® und / oder im Yoga wird nicht vorausgesetzt.

Seminarnummer:	824623
Termin:	07.05. – 12.05.2023
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr ca. 13.30 Uhr
Ort:	Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken
Seminargebühr:	475,00 € zzgl. Ü/VP 575,00 € für Firmen
Seminarleitung:	Susanne Fromme, Nicola Belker
Susanne Fromme ist diplomierte Tanzdozentin, Bewegungspädagogin der Franklin Methode® und Master of Science in Dance Science. Sie unterrichtet die Franklin Methode® an verschiedenen Universitäten und Tanzkompanien in Großbritannien, Deutschland und Österreich und gibt Trainings im Raum Bonn.	
Nicola Belker ist zertifizierte Yogalehrerin (BDY), MBSR/Achtsamkeitstrainerin (IAS) und Tanzpädagogin (Universität der Künste Berlin). Sie unterrichtet Yoga und Achtsamkeitstrainings in ihrem Studio in Köln, in beruflichen Weiterbildungen und in Workshops und verfügt über eine langjährige eigene Erfahrung in Yoga und Meditation.	
Teilnehmendenzahl:	10 - 18
Leistungen:	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise sowie Übernachtung und Verpflegung.	

Seminarziele:

- Nachhaltige Verbesserung mentaler und körperlicher Beweglichkeit
- Besinnung auf innere Ressourcen
- Förderung von Selbstvertrauen
- Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag



Die Dozentinnen
Susanne Fromme und
Nicola Belker



Seminarziele

- Nachhaltige Verbesserung mentaler und körperlicher Beweglichkeit
- Steigerung der Resilienz
- Stressreduktion durch somatisches Lernen, Förderung der Stresskompetenz, Emotionalen Kompetenz und Sozialkompetenz
- Verbesserung der physiometalen Lern- und Konzentrationsfähigkeit, sowie der Leistungsfähigkeit
- Aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstorganisation
- Schulung von Präsenz, Verbesserung der Ausstrahlung
- Reflexion, Vermittlung, Anleitung der Seminarinhalte zur Weitergabe (für Multiplikatoren)
- Vertiefung und Wiederholung von Vorwissen und -erfahrung

Unterkunft/Verpflegung

Schloss Bettenburg ist ein einmalig schöner Ort für Seminare. Auf einer Anhöhe inmitten von Wäldern gelegen hat es einen romantischen Innenhof und eine große Terrasse mit grandiosem Weitblick über das umgebende Land. Ein Ausblick, den auch die geräumigen Zimmer bieten. Das Schloss hat unzählige Ecken und Winkel, die zum Verweilen einladen.

Sie werden im Haus in Vollpension rein vegetarisch verpflegt. Vegane Kost ist möglich, bitte dazu früh genug im Seminarhaus melden bzw. den Wunsch mit der Anmeldung angeben.

Ihr Zimmer buchen Sie über das Kontaktformular bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben:

<http://www.schloss-bettenburg.de/kontakt-datenschutz-impressum/>

Telefon: 09523/503451

Email: kontakt@bettenburg.info

Link zum Haus: www.bettenburg.info

Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.

Teilnahme ohne Übernachtung: Das Haus erhebt eine Tagungspauschale. Bitte informieren Sie sich vorher im Schloss Bettenburg über die anfallenden Kosten pro Tag.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen gegen 13.30 Uhr.



Anreise mit dem Auto

Hofheim liegt nordöstlich von Würzburg zwischen Schweinfurt und Bamberg. Sie erreichen Hofheim über die A7 und dann über die A 70. Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Von Würzburg aus erreichen Sie den Bahnhof Haßfurt in 45 Minuten. Von Haßfurt geht es weiter mit dem Taxi (18,5 km) oder mit dem Bus nach Hofheim (www.ovf.de). Von dort können Sie abgeholt werden und Sie fahren mit dem Taxi weiter zum Schloss Bettenburg.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung