

## 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 Imaginationstechniken 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- Bewegungsmuster
- 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.

<b>Seminarnummer:</b>	824624
<b>Termin:</b>	05.08. – 09.08.2024
<b>Seminardauer:</b>	Mo 13.30 Uhr – Fr ca. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Gutshaus Parin, Ostsee
<b>Seminargebühr:</b>	995,00 € inkl. Ü/HP im DZ „Wasser“ 1.195,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen
<b>Seminarleitung:</b>	Susanne Fromme, Kai Guzowski
<p><b>Susanne Fromme</b> ist diplomierte Tanzdozentin, Bewegungspädagogin der Franklin Methode® und Master of Science in Dance Science. Seit 2014 unterrichtet sie Bewegung, Zeitgenössischen Tanz und Anatomie im Studiengang Elementare Musikpädagogik an der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst in Stuttgart. Ihre Unterrichtstätigkeit umfasst sowohl die Arbeit mit Jugendlichen als auch Lehrtätigkeiten an Ausbildungs-instituten sowie das Training in Zeitgenössischem Tanz an verschiedenen Stadttheatern in Deutschland. Sie gehörte zum Team der Trainingsleiter*innen der Tanzkompanie des Stadttheaters Giessen und war dort auch für die inhaltliche Gestaltung eines Kooperationsprojektes der Tanzkompanie und der Abteilung Familienpsychosomatik am Zentrum für Kinderheilkunde der JLU Giessen verantwortlich. Sie ist langjährige Seminarleiterin von Bildungsurlauben für das Lohmarer Institut für Weiterbildung.</p>	
<p><b>Kai Guzowski</b> ist ausgebildeter Yogalehrer und hat "KarmaConcepts" in Münster gegründet. Ihm ist es eine große Freude mit Menschen zu arbeiten, die über Bewegung in die Ruhe kommen möchten. Kais Yogastil ist geprägt von detaillierten Ansagen, immer in Begleitung des Atems. Die Stunden sind fließend, konzentriert, herzlich und meditativ.</p>	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 - 16
<p><b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.</p>	



**Die Seminarleitung Susanne Fromme und Kai Guzowski**

## Seminarziele:

- Nachhaltige Verbesserung mentaler und körperlicher Beweglichkeit
- Besinnung auf innere Ressourcen
- Förderung von Selbstvertrauen
- Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag
- Stressreduktion durch somatisches Lernen, Förderung der Stresskompetenz, Emotionaler 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)



## Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im uralten Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Halbpension vegetarisch verpflegt. Die Halbpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück und ein Abendessen. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

## Zimmerkategorien

**Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“.** Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagendusche: - 96,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Wasser“: 108,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Himmel“: 148,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Sonne“: 184,00 € insgesamt

Doppelzimmer „Himmel“: 48,00 € insgesamt pro Person

Doppelzimmer „Sonne“: 72,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

## Anreise

### mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

### mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

### mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) oder auch über: [www.wirindanderswo.de/anreise/bahnsparangebote/](http://www.wirindanderswo.de/anreise/bahnsparangebote/)

## 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“. 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.

