

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

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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- 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:	824626
Termin:	23.08. – 28.08.2026
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr ca. 13.30 Uhr
Ort:	Bernried, Starnberger See
Seminargebühr:	1.015,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 120,- € insgesamt 1.215,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen
Kurtaxe im Preis enthalten	
Seminarleitung:	Susanne Fromme, Kai Guzowski
Susanne Fromme 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 Familienpsychoomatik am Zentrum für Kinderheilkunde der JLU Giessen verantwortlich. Sie ist langjährige Seminarleiterin von Bildungsurlauben für das Lohmarer Institut für Weiterbildung.	
Kai Guzowski 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.	
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung
Bei Durchführung des Seminars unterhalb der Mindestteilnahmezahl behalten wir uns vor, das Seminar nur mit einer der genannten Seminarleitungen durchzuführen.	
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	



Die Seminarleitung Susanne Fromme und Kai Guzowski

Ihr Nutzen

- Sie verbessern Ihre mentale und körperliche Beweglichkeit nachhaltig und tragen so aktiv zu einer bewussteren Selbstorganisation im Berufsalltag bei.
- Sie besinnen sich auf Ihre inneren Ressourcen und entwickeln ein Verständnis für Faktoren, die Sie in Stress bringen. Sie erfahren, wie Sie in herausfordernde Situationen Ihre Wahrnehmungsfähigkeit bewahren und so auch in konfliktreichen Arbeitssituationen besonnen interagieren.
- Sie fördern durch die Körperarbeit Ihre Selbstfürsorge, Ihr Selbstvertrauen und Ihre Eigenverantwortung.
- Durch eine verbesserte Entspannungsfähigkeit steigern Sie Ihre Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag nachhaltig.
- Das somatische Lernen fördert Ihre Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz und Sozialkompetenz und verbessert Ihre physiomentale Lern- und Konzentrationsfähigkeit.
- Sie schulen Ihre Präsenz.
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen.
- Die Reflexion, Vermittlung und Anleitung der Seminarinhalte ermöglichen Multiplikatoren anschließend die Weitergabe an Dritte.

Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Kloster mit Vollpension versorgt. Nicht im Preis enthalten sind Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.).

Es besteht die Möglichkeit, direkt beim Kloster ein Einzelzimmer mit Seeblick zu reservieren (solange vorhanden). Bitte nehmen Sie dazu direkt Kontakt auf mit dem Kloster Bernried (Tel. 08158 255-0, zentrale@bildungshaus-bernried.de). Den aktuellen Mehrpreis zahlen Sie bitte direkt beim Kloster. Bitte erkundigen Sie sich dort.

Link zum Haus:

<http://www.bildungshaus-bernried.de/>



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Freitag um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen. Für Teilnehmende, die eine spätere Abreise eingeplant haben, stehen im Haus um 14:00 Uhr Kaffee und Kuchen bereit.

Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.