

## Der sichere "Auf"-tritt in Beruf und Alltag

### Tango Argentino verbunden mit der Franklin-Methode®

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Präsenz, Haltung, Klarheit, Entscheidung für den nächsten Schritt, Flexibilität und Variabilität, Kommunikation, Achtsamkeit, Wertschätzung und Teamfähigkeit, all das benötigen wir für unseren Beruf und Alltag.

Tango Argentino beinhaltet all diese Kompetenzen. Dieser besondere Tanz spiegelt das Leben in all seinen Facetten von Beruf bis Alltag wider und bietet eine Fülle an Übungsfeldern für uns. Egal ob mit oder ohne Tango-Vorerfahrung, ob allein oder im Paar, in diesem Seminar erlernen und erleben wir, dass Tango mehr ist als seine reinen Tanzschritte.

Die Franklin-Methode® ist eine effektive Synthese aus Wahrnehmungsschulung, Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Mit ihr schaffen wir ein gutes Verständnis für den eigenen Körper, was zu mehr Klarheit führt und uns ein neues Körpererleben ermöglicht. Selbstfürsorge und Selbstorganisation können sich einstellen und somit eine deutlich verbesserte Resilienz ermöglichen.

#### Ihr Nutzen

- Sie erhöhen Ihre Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung, um diese im beruflichen und alltäglichen Umfeld gezielter einzusetzen.
- Sie erlernen Bewegungsabläufe und -qualität ihres Körpers neu wahrzunehmen und für mehr Resilienz im Alltag und Beruf zu verbessern.
- Sie lernen aktives Zuhören, Zuschauen und Wahrnehmen von körperlichen Signalen und können diese interpretieren und für sich und das Team zielgerichtet umsetzen.
- Sie erfahren die Wirksamkeit von innerer Aufrichtung, klaren körperlichen Impulsen und nonverbaler Kommunikation und können diese bewusster für sich nutzen.
- Sie erlangen Handlungs- und Umsetzungskompetenz für sich und im Team.
- Sie lernen den positiven Effekt von innerer Bereitschaft und Motivation kennen und stärken ihre Eigenverantwortung.
- Sie steigern Ihre Souveränität, Flexibilität und werden handlungsfähiger.
- Sie schulen Ihre Achtsamkeit und Wertschätzung für sich selbst und Ihre Mitmenschen (Team) im Beruf und Alltag und schaffen somit eine motivierende, konstruktive und produktive Atmosphäre.
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen

<b>Seminarnummer:</b>	<b>826126</b>
<b>Termin:</b>	<b>21.09. – 25.09.2026</b>
<b>Seminardauer:</b>	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Einbeck</b>
<b>Preise:</b>	775,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 40,00 € insg. 975,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Dozierende:</b>	Jörg Böttger Jens Kuchenbäcker

**Jens Kuchenbäcker** ist staatlich geprüfter Gymnastiklehrer nach Dore-Jacobs in Essen, absolvierte eine Ausbildung in Neuem Tanz, Tanz- & Kontaktimprovisation bei "BewegungsArt" in Freiburg und ist Bewegungspädagoge der Franklin-Methode®. Neben einer umfangreichen Unterrichtstätigkeit im Bereich Tanz und ab 2009 mit der Franklin-Methode®, arbeitet er seit 20 Jahren als Bewegungstherapeut in der Psychiatrie. Er leitet auch seit langem Tanztheater-Projekte mit Jugendlichen in der "Börse" in Wuppertal. Weitere Informationen gibt es auf seiner Homepage: [www.franklin-methode.net](http://www.franklin-methode.net)

**Jörg Böttger** ist seit vielen Jahren selbstständig tätig als Tangolehrer, Bewegungspädagoge der Franklin-Methode, Mediator und Tischlermeister. In seinen Kursen und Seminaren unterrichtet er mit fachübergreifenden Ansätzen aus den Themenbereichen Arbeitswelt, Kommunikation und Gesundheit im Rahmen der Erwachsenenbildung und zur Gesundheitsförderung.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10  
Maximale Teilnehmendenzahl: 16

**Leistungen:** Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

#### Das Dozententeam

**Jens Kuchenbäcker**

und

**Jörg Böttger**



## Seminarinhalte

In diesem Bildungsurlaub lernen sie die Franklin-Methode® kennen. In Verbindung mit dem Transfermittel Tango entwickeln sie ihre Haltungskompetenz neu, erleben mehr Bewegungseffizienz, Präsenz und Leichtigkeit mit sich und im Kontakt mit anderen.

### **Körperwahrnehmung / Eigenwahrnehmung / Achtsamkeit**

Mit Hilfe der Franklin-Methode® schulen wir unsere Wahrnehmung und Achtsamkeit für unseren Körper unserer wichtigsten Ressource für unser Alltags- und Arbeitsleben. Wenn wir uns fit, gesund und sicher in unserem Körper fühlen, können wir auch leistungsfähig und effektiv sein.

### **Haltung / Klarheit / Ausdruck**

Fühlen wir uns sicher in unserem Körper, strahlen wir dieses nach Außen spürbar aus und sind für unserer Mitmenschen in Beruf und Alltag besser wahrnehmbar. Missverständnisse werden reduziert, und stehen unserem Weg unserem Ziel nicht mehr im Weg.

### **Wertschätzung / Kommunikation / Teamfähigkeit / Respekt / Kontaktfähigkeit**

Der Tango lehrt uns mit dem Tanzpartner gut in den Kontakt zu kommen, ihm mit Respekt und Wertschätzung zu begegnen. Kommunikation über nonverbale Körpersignale erreichen unser Gegenüber mit neuer Klarheit. Im Tango ist diese neue Klarheit im Führen und Folgen erlebbar und gewinnt eine neue Präsenz und Leichtigkeit. Übertragen auf die Arbeit schafft es die Voraussetzung für gute Teamarbeit, Motivation und Erfolg.

### **Zielgerichtet / Flexibel / Kreativ / Variationsreich**

Wenn ich weiß, wie ich stehe und gehe, wo meine innere Achse ist, dann werde ich flexibel und kann mit Variationen und kreativ mein Ziel verfolgen.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Sie erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden Sie darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

## Übernachtung

Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohltuend abgedeckt und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Zimmer verfügen über eigene Dusche/WC. Einzelzimmer mit eigener Dusche/WC können gegen Zuschlag gebucht werden.

Dem Küchenteam liegt es am Herzen, seine Gäste gut zu versorgen. Über die Jahre hat sich eine vielgelobte, vegetarische Spezialisierung herausgebildet. Es wird ein vegetarisches Mittagsgeschicht und morgens und abends Fleischaufschnitt serviert. Da das Abendessen vom Küchenteam mittags vorbereitet und es entsprechend gekühlt wird, bedienen sich die Gäste abends selbst und nutzen die vorhandene Aufwärmmöglichkeit. Viel Wert wird auf die Verarbeitung von vorwiegend biologischen bzw. regionalen Zutaten gelegt. Gerne werden Ihre speziellen Wünsche bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt, die Sie dem Haus bitte rechtzeitig vorab mitteilen.

## Anreise

**Der Einbecker Sonnenberg** ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

### Link zum Haus:

<http://www.einbecker-sonnenberg.de>

Einbecker Sonnenberg

Am Brockenblick 2

37574 Einbeck

Telefon 05561 7950

Telefax 05561 795100

[kontakt@einbecker-sonnenberg.de](mailto:kontakt@einbecker-sonnenberg.de)



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 12.30 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen. Am Freitag endet das Seminar um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

## 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.