BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 01.11.2026 - 06.11.2026 unter der Seminarnummer 835626 das Seminar „Wohlspannung und Bewegung, Faszien erfahren durch die Franklin Methode®“ durch.

Ich.....,

wohnhaft in .....,

beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Seminarinhalten und zeitlichem Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- **NRW** (gemäß §9, Abs. 1 AWbG und gemäß § 1, Abs. 3 AWbG, es liegt gemäß §10 ff AWbG eine Einrichtungsanerkennung vor: Az.: 48.06-7348).
- **Saarland**: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG), in der aktuellen Form gültig seit 09.05.2024. Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen.
- **Baden-Württemberg**: Das Seminar wird nach den allgemeinen Anforderungen an Bildungsmaßnahmen nach § 6 Bildungszeitgesetz Baden-Württemberg (BzG BW) angeboten. Um zur Teilnahme daran Bildungszeit in Anspruch nehmen zu können, müssen noch personenbezogene Anforderungen an die Bildungsmaßnahme (Berufsbezug) und weitere Voraussetzungen nach dem BzG BW erfüllt sein. Informationen und das Formular zur Beantragung der Bildungszeit finden Sie unter www.bildungszeit-bw.de. Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist als Bildungseinrichtung nach dem BzG BW vom Regierungspräsidium Karlsruhe anerkannt (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- **Hamburg** (gemäß § 15 BiUrlG HA im Sinne des § 1 BiUrlG HA unter dem Aktenzeichen HI 43-1/406-07.5, 62316; anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 22.02.2027)
- **Niedersachsen** (gemäß Anerkennung B24-127824-26 vom 12.06.2024, Diese Anerkennung gilt für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen (für die Arbeit mit Klienten, Patienten und für Multiplikatoren) und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen. Für sonstige Interessierte gilt diese Anerkennung nicht. Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Thüringen** (gemäß Aktenzeichen 1020-27-0342/284-47 vom 25.03.2026. Auf Dauer anerkannt).
- **Hessen** (gemäß Anerkennung III7-55n-4145-1294-26-2461 vom 02.09.2026, gültig bis 31.10.2028)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG unter dem Geschäftszeichen WBG/B/39275 vom 03.09.2026 für alle Beschäftigten)

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 10 - 12 Wochen - bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.

Das Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. ist eine nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtung (Aktenzeichen IV C 2-21-8-1588/82).

(Unterschrift des Veranstalters) (Unterschrift des/der Teilnehmenden)

S E M I N A R P R O G R A M M

Thema:	Wohlspannung und Bewegung, Faszien erfahren durch die Franklin Methode®
Ort:	Seminarhotel Kunze Hof, Stadland-Seefeld, Nordsee
Dozentin:	Susanne Fromme, Jens Kuchenbäcker
Termin:	01.11.2026 - 06.11.2026

Sonntagabend	Anreise, Zimmerverteilung, Begrüßung, erstes Kennenlernen
Montag	
09.00 – 10.00 Uhr	**Erste Begegnung**. Eröffnung & Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellung und Einführung in das Seminarthema, Formulierung der Ziele
10.00 – 12.15 Uhr	**„Bewegung beginnt im Kopf“**. Erweiterte Einführung in die Franklin Methode®: Die Kraft der Imagination und deren Wirkung auf Gesundheit, Beweglichkeit und Motivation
15:00 – 16.30 Uhr	**Der Werkzeugkoffer**. Die Franklin Methode®: historischer Kontext und Anwendungsgebiete
16:30 – 18.00 Uhr	**Konstruktive Ruhe.** Erlernen einer Entspannungstechnik
Dienstag	
09.00 - 12.00 Uhr	**Das Netzwerk.** Die Bedeutung der Faszien zur Steigerung von Präsenz und Bewegungseffizienz. Aktiver Umgang mit beruflich bedingten Belastungsfaktoren zur Vorbeugung dadurch begünstigter Schmerzen
15.00 - 18.00 Uhr	**Das Gerüst** Je nach Schwerpunkt des Seminars bioanatomisches Wissen und Funktionsweisen zur knöchernen Struktur als Basis einer dynamischen Körperausrichtung im beruflichen Kontext
Mittwoch	
09.00 - 12.00 Uhr	**Die Beweger.** Je nach Schwerpunkt des Seminars bioanatomisches Wissen und Funktionsweisen zur myofaszialen Struktur zur Unterstützung von Flexibilität und Beweglichkeit im beruflichen Alltag
15.00 - 16.30 Uhr	„**Locker sein macht stark“**. Visualisierungs- und Körperübungen zur Vorbeugung beruflich bedingter Dis-balancen. Methoden zur Stärkung der Präsenz im Berufsleben
16.30 - 18.00 Uhr	**Ins Thema verbissen**.... Biomechanisches und anatomisches Wissen zur Nacken und Kiefermuskulatur und deren myofaszialen Verbindungen. Praktisches Handwerkszeug zum Lösen von Verspannungen in Kiefer und Nacken
Donnerstag	
09.00 - 12.00 Uhr	**Sauerstoffkur.** Stressregulierung und Vitalität in Beruf und Alltag durch bewusste Atmung. Verständnis für die Zusammenhänge von Zwerchfell Beckenboden-, Bauch-, Rücken- und Lendenmuskulatur für eine dynamische Köperausrichtung
15.00 - 16.30 Uhr	**Standhaft und flexibel.** Stabilität durch balancierte Mobilität. Einen kurzen Ausflug in die Forschung zum Thema Dynamische Körper- Ausrichtung.
16.30 - 18.00 Uhr	**Fit**. Imagination und körperliche Präsenz: erfolgreiches Auftreten in Beruf und Alltag. Erarbeitung eines individuellen Programms
Freitag	
07.30 - 11.30 Uhr	**Teamwork.** Kraftübertragung durch myofasziale Verbindungen und balancierter Muskeltonus zur optimierten Selbstorganisation.
11.30 - 13.30 Uhr	**...und jetzt los!** Zusammenfassende Reflexion und Abschlussbesprechung. Unterlagensichtung, Formalitäten.

Änderungen vorbehalten

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

Seminarziele:

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Die Franklin Methode® im Beruf, Stärkung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit: Nachhaltige Verbesserung mentaler und körperlicher Beweglichkeit, Steigerung der Resilienz , Stressreduktion durch somatisches Lernen, Förderung der Stresskompetenz, Emotionalen Kompetenz und Sozialkompetenz , Verbesserung der physio-mentalen Lern- und Konzentrationsfähigkeit, sowie der Leistungsfähigkeit , aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstorganisation, Vorbeugung von Rückenbeschwerden etc., Schulung von Präsenz, Verbesserung der Ausstrahlung , Reflexion, Vermittlung, Anleitung der Seminarinhalte zur Weitergabe. Begleitung von Klienten u. ä., Vertiefung & Wiederholung von Vorwissen und -Erfahrung

Zielgruppe:
Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für u.a. folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmende, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen
- Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme- Bestätigung erforderlich. Der Sonntag dient der Anreise und ist nicht Bestandteil des Seminars im Sinne der Bildungszeit/des Bildungsurlaubsgesetzes. Programmänderungen vorbehalten. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.