

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 07.10.2024 - 11.10.2024 unter der Seminarnummer 836824 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**: Wir sind nach § 6 Absatz 4 Satz 1 des Saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG) vom 10. Februar 2010, zuletzt geändert durch das Gesetz vom 20. April 2016 (Amtsbl. I S. 382) befugt, 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)
- **Schleswig-Holstein** (gemäß § 17 WBG in Verbindung mit der BilFVO unter dem Aktenzeichen WBG/B/31898 vom 04.03.2024 für Beschäftigte, die die Inhalte des Seminars beruflich benötigen. Für Beschäftigte, die nicht der angegebenen Zielgruppe angehören, ist diese Anerkennung nicht gültig. Es sei denn, der Arbeitgeber stimmt der Teilnahme an der Veranstaltung gem. § 14 Abs. 2 WBG zu).

Anerkennungen in weiteren Bundesländern können von uns beantragt werden. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von sechs bis zehn 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).



Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V. (LIW)
Donrather Str. 44 | 53797 Lohmar

(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Wohlspannung und Bewegung, Faszien erfahren durch die Franklin Methode®
Ort: Seminarhotel Kunzehof, Stadland-Seefeld, Nordsee
Dozentin: Susanne Fromme, Jens Kuchenbäcker
Termin: 07.10.2024 - 11.10.2024

Montag

13.30 – 14.30 Uhr **Erste Begegnung.** Eröffnung & Begrüßung der Seminarteilnehmer, Vorstellung und Einführung in das Seminarthema, Formulierung der Ziele

14.30 – 16.45 Uhr **„Bewegung beginnt im Kopf“.** Erweiterte Einführung in die Franklin Methode®: Die Kraft der Imagination und deren Wirkung auf Gesundheit, Beweglichkeit und Motivation

17:00 – 18.30 Uhr **Der Werkzeugkoffer.** Die Franklin Methode®: historischer Kontext und Anwendungsgebiete

19:30 – 21.00 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 Disbalancen. 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 Körperausrichtung

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-mentalern 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.