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

Wohlspannung und Bewegung, Faszien erfahren durch die Franklin Methode®
Stärkung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit

Bildungsurlaub

Die Franklin Methode basiert auf der Erkenntnis, dass Körperhaltung, Körperbild und Bewegung stark durch unsere Vorstellung beeinflusst und somit auch durch Vorstellungsbilder, welche auf neuromuskulöser Ebene wirksam sind, verändert werden können. Fokus dieses Bildungsurlaubs sind fasziale Verbindungen als Basis einer dynamischen Körperausrichtung.
Für einen ausbalancierte aufrechte Haltung braucht unser Körper einen bestimmten Muskeltonus. Diese Grundspannung ermöglicht geschmeidige Bewegungen und elastisches Abfedern von Kräften, die auf unseren Körper einwirken. Im Laufe unseres erwachsenen Berufs- und Alltagsleben gehen diese Qualitäten oft verloren. Wir bilden Spannungsmuster, welche einem harmonischen Zusammenwirken verschiedener Körperstrukturen im Wege stehen. Dadurch entstehende Disbalancen haben darüber hinaus Einfluss auf unserer Eigenwahrnehmung. Auch diese ist dann aus der Balance.
Grundlage für flexible und elastische Verbindungen der verschiedenen Strukturen unseres Körpers sind die Faszien. Durch sie haben wir die Möglichkeit, Gewicht und Kraft auf den ganzen Körper zu verteilen. Mit vielen verschiedenen Rezeptoren sind sie das größte Sinnesorgan unseres Körpers, über dessen Kommunikations- und Verbindungsnetzwerk wir ununterbrochen Informationen über Spannungszustand und Position im Raum erhalten. Darüber hinaus fungiert das fasziale System als Energiespeicher.
Durch die Verfeinerung unserer Eigenwahrnehmung bekommen wir ein Gespür für dieses lebendige Gewebe und erleben, welchen Effekt eine Bewegung auf den ganzen Körper hat. In einer Synthese aus Imagination, erlebter Anatomie und Bewegung wird dynamische Stabilität und Widerstandsfähigkeit, balancierte Muskelaktivität und Gleichgewicht im faszialen Netzwerk erfahrbar. Die Erfahrungen lassen uns persönliche Bewegungsvielfalt und Vitalität neu entdecken, machen Lust auf Veränderung und unterstützen körperliche Entspannung und Leichtigkeit.

Seminarinhalte

- die Franklin Methode, erlebte Anatomie
- Training der Imaginationsfähigkeit
- Verfeinerung der Eigenwahrnehmung
- Erkennen von Bewegungs- und Verhaltensmustern
- Dynamische Körperausrichtung, ökonomisches Bewegen
- myofasziale Verbindungen und Biotensegrität

Seminarnummer:	836824
Termin:	07.10. - 11.10.2024
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Kunzehof, Stadland-Seefeld
Seminargebühr:	925,00 € inkl. Ü/VP im DZ 1.125,00 € für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt
Seminarleitung:	Susanne Fromme, Jens Kuchenbäcker

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 Familienpsychosomatik am Zentrum für Kinderheilkunde der JLU Giessen verantwortlich. Sie ist langjährige Seminarleiterin von Bildungsurlauben für das Lohmarer Institut für Weiterbildung.

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®. Er bringt einen großen Erfahrungsschatz aus den Bereichen Tanz, Bewegungstherapie und Tanztheater mit in seine Seminare ein.

Teilnehmendenzahl: 10 - 18

Leistungen: Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Der Dozent
Jens Kuchenbäcker

Die Dozentin
Susanne Fromme

Ihr Nutzen

- Sie verbessern Ihre mentale und körperliche Beweglichkeit nachhaltig und stärken Ihre Fähigkeit zu Resilienz.
- Durch somatisches Lernen reduzieren Sie Stress und fördern Ihre Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz und Sozialkompetenz.
- Sie verbessern allgemein Ihre physiomentale Lern- und Konzentrationsfähigkeit, sowie Ihre Leistungsfähigkeit.
- Durch verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstorganisation betreiben Sie aktive Vorsorge.
- Sie schulen Ihre Präsenz und verbessern Ihre Ausstrahlung.
- Sie vertiefen und wiederholen Vorwissen und reflektieren Ihre Erfahrungen.

Das Seminar richtet sich in erster Linie an Teilnehmer aus gesundheitlichen, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen. Für Teilnehmer aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen, sowie für weitere Teilnehmer ist das Seminar ebenso geeignet.

Vorerfahrung in der Franklin Methode oder einer anderen Form der Körperarbeit sind erwünscht.

Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit vegetarischer Vollpension verpflegt, einen Tag der Woche steht zusätzlich frischer Fisch auf dem Speiseplan. Das Mittagessen besteht aus vollwertigen, frisch-gekochten 3-Gänge-Menus. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen. Der EZ-Zuschlag beträgt 25 € pro Tag.

Kontakt zum Haus:

Seminarhotel Kunze-Hof

Deichstraße 16-18

26937 Stadland-Seefeld

Tel. 04734 928-0
Kunze-Hof@t-online.de
www.Kunze-Hof.de

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 Zug

- Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten
- Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise mit dem Auto

Aus Richtung Oldenburg:
BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

Aus Richtung Bremen:
Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof.
Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

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.