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/Bildungszeit

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:	836826
Termin:	15.03. - 20.03.2026
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken
Seminargebühr:	395,00 € zzgl. Ü/VP 595,00 € für Einrichtungen / Firmen
Seminarleitung:	Susanne Fromme

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.

Teilnehmendenzahl: 10 – 18

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

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

Schloss Bettenburg ist ein einmalig schöner Ort für Seminare. Auf einer Anhöhe inmitten von Wäldern gelegen hat es einen romantischen Innenhof und eine große Terrasse mit grandiosem Weitblick über das umgebende Land. Ein Ausblick, den auch die geräumigen Zimmer bieten. Das Schloss hat unzählige Ecken und Winkel, die zum Verweilen einladen.

Sie werden im Haus in Vollpension rein vegetarisch verpflegt. Vegane Kost ist möglich, bitte dazu früh genug im Seminarhaus melden bzw. den Wunsch mit der Anmeldung angeben.

Ihr Zimmer buchen Sie über das Kontaktformular bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben:

http://www.schloss-bettenburg.de/kontakt-datenschutz-impressum/

Telefon: 09523/503451

Email: kontakt@bettenburg.info

Link zum Haus: www.bettenburg.info

Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.

Teilnahme ohne Übernachtung: Das Haus erhebt eine Tagungspauschale. Bitte informieren Sie sich vorher im Schloss Bettenburg über die anfallenden Kosten pro Tag.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend um 19.00 Uhr. Um 18.00 Uhr ist als Auftakt ein gemeinsames Abendessen für Sie eingeplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Anreise mit dem Auto

Hofheim liegt nordöstlich von Würzburg zwischen Schwein-furt und Bamberg. Sie erreichen Hofheim über die A7 und dann über die A 70. Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Von Würzburg aus erreichen Sie den Bahnhof Haßfurt in 45 Minuten. Von Haßfurt geht es weiter mit dem Taxi (18,5 km) oder mit dem Bus nach Hofheim (www.ovf.de). Von dort können Sie abgeholt werden und Sie fahren mit dem Taxi weiter zum Schloss Bettenburg

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.