

## Die Franklin Methode® im Beruf: Verbesserung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit

### Bildungsurlaub

Die Franklin Methode ist eine „Body-Mind“-Technik und hat ihren Ursprung in der Ideokinese. Kognitions- und Neurowissenschaften haben gezeigt, dass Gedanken einen direkten Einfluss auf Gefühle, Körperhaltung und Bewegung haben. Die Förderung und Verfeinerung von Vorstellungskraft und Bewegungsempfinden, gepaart mit dem Wissen um die Zusammenhänge zwischen Muskelverspannungen und ungeeigneten Haltungsmustern und Bewegungsmustern, ermöglicht es, diese aufzudecken und durch neue zu ersetzen. Dies wirkt sich nicht nur positiv auf körperliche Haltung, Präsenz und Bewegungseffizienz aus, es verringert auch physischen und psychischen Stress. Das Training der Imaginationsfähigkeit kann sich darüber hinaus positiv auf Motivation, Konzentration, Kreativität, Selbstbewusstsein und Selbstorganisation auswirken.

#### Seminarinhalte:

- die Franklin Methode, somatisches Lernen
- Grundlagen der Imagination
- Training der Imaginationsfähigkeit
- Schulung der Selbstwahrnehmung
- Erkennen von Verhaltensmustern und Bewegungsmustern
- Erlernen von biomechanischem Grundwissen
- ökonomisches Bewegen



Die Dozentin Susanne Fromme

<b>Seminarnummer:</b>	839424
<b>Ort:</b>	Heiligenhafen, Ostsee
<b>Termin:</b>	25.03. – 29.03.2024
<b>Seminargebühr:</b>	1.035 € (Ü/HP im DZ) Zuschläge auf Anfrage  1.235,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Seminarleitung:</b>	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 Ausbildungsinstituten 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.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 - 16
<b>Leistungen:</b>	Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

„Die Entspannungsfähigkeit des Menschen wird das Leistungsprinzip der Zukunft sein.“

(Joe Barke, Zukunftsforscher)

## 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-mental 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

## Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Hotel Bretterbude in Büsum direkt am Deich und vor der Familienlagune Perlebucht. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt ein zu kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeeluft. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Im Seminarpreis enthalten ist Halbpension (Frühstück und Mittagessen). Die Halbpension beinhaltet zusätzlich einen Vormittags- und einen Nachmittagsnack. Wünschen Sie ein Abendessen, bietet das Restaurant à la Carte Gerichte an. Bitte reservieren Sie rechtzeitig.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Buchung, dass die Doppelzimmer eher klein sind und sich nur für Paare eignen. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Zuschläge pro Person:

- DZ und Etagenbutze: kein Zuschlag
- EZ und Etagenbutze zur Einzelnutzung: 208,00 € Zuschlag insgesamt

### Kontakt zum Haus:

Bretterbude GmbH & Co.KG  
Dithmarscher Straße 29  
25761 Büsum  
Tel. 04834-960400  
[www.bretterbude-buesum.de](http://www.bretterbude-buesum.de)



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

### Anreise mit dem Auto

Von Süden kommend der A7 folgend bis Ausfahrt Richtung Husum/Heide/HH-Eidelstedt. Der A23 folgen bis Ausfahrt Richtung Heide/Büsum/Wesselburen, der B2023 folgen. Danach Richtung Familienlagune Perlebucht, danach folgt das Haus auf der rechten Seite.

### Anreise mit der Bahn

Mit der Bahn bis Hamburg und von dort mit dem IC in Richtung Westerland bis Heide (Holst.). Dort Umstieg in Richtung Büsum bis Büsum Bahnhof. Danach mit dem Taxi zum Hotel Bretterbude oder zu Fuß zum Hotel (Fußweg ca. 20 Minuten).

## 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.

