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 15.02. – 20.02.2026 unter der Seminarnummer 839426 das Seminar „Die Franklin Methode® im Beruf, Verbesserung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit“ 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)
- **Niedersachsen** (gemäß § 10 Abs. 1 NBildUG unter der VA-Nr.: B24-126392-51 vom 12.02.2024 für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung für die Ausübung ihrer hauptberuflichen Tätigkeit benötigen und für Beschäftigte, die die Inhalte der Veranstaltung im Rahmen der Ausübung ihrer ehrenamtlichen oder nebenberuflichen Tätigkeit benötigen. Anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 31.12.2026)
- **Berlin** (gemäß Geschäftszeichen II A 73-127084 vom 04.06.2024 für Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, anerkannt ist der Zeitraum Montag bis Freitag, Anerkennung gültig bis 15.09.2026)

  Für **Hamburg** gilt: Nach dem Hamburgischen Bildungsurlaubsgesetz HmbBUG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBUG).

Eine Anerkennung des Seminars in weiteren Bundesländern ist möglich, meistens gelten dafür Fristen von 10-12 Wochen vor Seminarbeginn.

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 (LIW) e.V. Donrather Str. 44 53797 Lohmar

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

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

Thema:	Die Franklin Methode® im Beruf, Verbesserung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit
Ort:	Borkum
Dozentin:	Susanne Fromme
Termin:	15.02. – 20.02.2026

Sonntagabend	Erste Begegnung. Eröffnung & Begrüßung der Seminarteilnehmenden
Montag	
09.00 – 12.15 Uhr	Vorstellung und Einführung in das Seminarthema, Formulierung der Ziele **„Bewegung beginnt im Kopf“**. Einführung in die Franklin Methode®: Die Kraft der Imagination und deren Wirkung auf Gesundheit, Beweglichkeit und Motivation
14.45 – 18.00 Uhr	**Lässig geschultert.** Spielerische Einführung in die knöcherne Struktur des Schultergürtels und dessen Funktion. Vermittlung von praktischem Handwerkszeug zum frühzeitigen Erkennen und Lösen von Verspannungen in Schultern und Nacken
Dienstag	
09.00 - 12.15 Uhr	**Aus der Mitte heraus**. Erfahrung des Beckens als Basis dynamischer Haltung. Techniken zur Körperzentrierung im beruflichen Kontext
14.45 - 18.00 Uhr	„**Locker sein macht stark“**. Körper- und Visualisierungsübungen für einen gesunden kräftigen und flexiblen Rücken. Aktiver Umgang mit beruflich bedingten Belastungsfaktoren zur Vorbeugung dadurch begünstigter (Rücken-) Schmerzen
Mittwoch	
09.00 - 12.15 Uhr	**Pegasus.** Mobilität durch lebendige und wache, durchlässige und kräftige Füße. Ein Übungsprogramm zur Vorbeugung beruflich bedingter Dis-balancen. Methoden zur Stärkung der Präsenz im Berufsleben
14.45 - 16.30 Uhr	**Festgebissen**.... Bioanatomisches Wissen zur Nacken und Kiefermuskulatur und deren myofaszialen Verbindungen. Praktisches Handwerkszeug zum Lösen von Verspannungen in Kiefer und Nacken
16.45 - 18.00 Uhr	**Der Werkzeugkoffer**. Die Franklin Methode: historischer Kontext und Anwendungsgebiete
Donnerstag	
09.00 - 12.15 Uhr	**Sauerstoffkur.** Stressregulierung und Vitalität in Beruf und Alltag durch bewusste Atmung. Anwendung in der Konstruktiven Ruhe
14.45 - 16.30 Uhr	**Standhaft und flexibel.** Stabilität durch balancierte Mobilität. Einen kurzen Ausflug in die Forschung zum Thema Dynamische Körper- Ausrichtung.
16.45 - 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.** 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:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen 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. Zeitliche Verschiebungen im Seminarablauf, beispielsweise durch die Essenszeiten im Veranstaltungshaus, sind möglich.