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

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

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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

Seminarnummer:	**839426**
Ort:	**Borkum**
Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise mit der Fähre.	
Termin:	**15.02. – 20.02.2026**
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag ca. 13.30 Uhr
Seminargebühr:	865,00 € (Ü/VP im DZ) 1065,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 100,00 € insgesamt

Die Kurtaxe ist im Seminarpreis enthalten.

Seminarleitung: Susanne Fromme

Susanne Fromme ist diplomierte Tanzdozentin, Bewegungspädagogin der Franklin Methode® und Master of Science in Dance Science.

Seit einigen Jahren gehört sie zum Team der Trainingsleiter der Tanzcompany des Stadttheaters Giessen. Dort ist sie u.a. für die inhaltliche Gestaltung von Kooperationsprojekten in Zusammenarbeit mit dem Zentrum für Kinderheilkunde der JLU Giessen und der Kinder- und Jugendpsychiatrie Herborn verantwortlich.

Sie unterrichtet die Franklin Methode® an verschiedenen Universitäten und Tanzkompanien in Großbritannien, Deutschland und Österreich und gibt Trainings im Raum Bonn.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10
Maximale Teilnehmendenzahl: 16

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

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

(Joe Barkel, 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-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

Übernachtung/Verpflegung

Die besondere Lage der Seminarunterkunft auf der Nordseeinsel Borkum ist bestens dazu geeignet, zur Ruhe zu kommen und mehr mit sich selbst in Kontakt zu treten.

Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen.

Im Preis inbegriffen ist die Übernachtung im Doppelzimmer mit Dusche/WC.

Die Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC ist gegen einen Aufpreis möglich.

Vereinzelt können auch Doppelzimmer als Einzelzimmer belegt werden.

Sie werden im Haus in Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/

Seminarzeiten

Den Seminarauftakt bildet am Sonntag ein gemeinsames Abendessen um 18.00 Uhr. Am Freitag endet das Seminar mit dem Mittagessen, so dass Sie die Fähre um 13.30 Uhr ab Borkum bequem erreichen können.

Anreise

Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fährplatz rechtzeitig über www.ag-ems.de oder 01805 / 180 182. Bitte wenden Sie sich zwecks Anreiseplanung unter Email: alterleuchtturm@t-online.de oder Tel. 04922/911410 an das Seminarhaus „Alter Leuchtturm“ um die Fährabfahrtszeiten aus Emden oder Eemshaven zu erfragen.

Auf Borkum angekommen, können Sie das Seminarhaus bequem mit der Inselbahn, per Bus, Taxi oder mit Ihrem Pkw erreichen. Unmittelbar am Haus stehen keine Parkplätze zur Verfügung.
Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.
Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.