

Die Franklin Methode® im Beruf

Stärkung von körperlicher Präsenz, Bewegungs- und Imaginationsfähigkeit

Schwerpunkt: Vom Becken zum Fuß

Bildungsurlaub

Nach ihrem Begründer Eric Franklin benannt, gehört die Franklin Methode, in ihrer Weiterentwicklung der Ideokinese, zu einer der aktuellsten Methoden somatischer Praxis. Sie basiert auf wissenschaftlichen Studien, die belegen, dass Vorstellungsbilder auf neuromuskulöser Ebene wirken und dadurch das Potential haben, Haltungs- und Bewegungsmuster nachhaltig zu verändern.

Jeder Mensch entwickelt im Laufe seines Lebens individuell einzigartige Haltungsmuster und ein eigenes Bewegungsrepertoire. Manche davon sind für das, was wir tun förderlich, andere sind eher ungünstig oder hindern uns daran, unser Potential voll auszuschöpfen. Ein Schlüssel in der Franklin Methode ist unsere Vorstellungskraft.

Durch die Förderung und Verfeinerung von Bewegungsempfinden und Vorstellungskraft, gepaart mit dem Wissen um die Zusammenhänge zwischen Muskelverspannungen und ungeeigneten Haltungs- und Bewegungsmustern, ist es uns möglich diese aufzudecken und durch neue zu ersetzen.

Dies wirkt sich positiv auf Haltung, Präsenz und Bewegungseffizienz aus und verringert darüber hinaus physischen und psychischen Stress.

Vorerfahrungen mit der Franklin Methode oder anderen Formen der Körperarbeit sind erwünscht, jedoch keine Voraussetzung für die Teilnahme. Inhalte aus Basisseminaren werden vertieft. Schwerpunkt ist die Mobilität durch lebendige und wache, durchlässige und kräftige Füße.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarinhalte

- die Franklin Methode, erlebte Anatomie
- Training der Imaginationsfähigkeit
- Verfeinerung der Selbstwahrnehmung
- Erkennen von Bewegungs- und Verhaltensmustern
- Vertiefen von biomechanischem Grundwissen
- Dynamische Körperausrichtung, ökonomisches Bewegen

Der Dozent
Jens Kuchenbäcker



Die Dozentin
Susanne Fromme

Seminarnummer:	836820
Termin:	06.04. – 10.04.2020
Seminardauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr ca. 14.00 Uhr
Ort:	Einbeck Einbecker Sonnenberg
Seminargebühr:	665,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 40,00 € insg. 745,00 € für Firmen
Seminarleitung:	Susanne Fromme, Jens Kuchenbäcker
Susanne Fromme ist diplomierte Tanzdozentin, Bewegungspädagogin der Franklin Methode® und Master of Science in Dance Science. Sie unterrichtet die Franklin Methode® an verschiedenen Universitäten und Tanzkompanien in Großbritannien, Deutschland und Österreich und gibt Trainings im Raum Bonn.	
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.	
TeilnehmerInnenzahl:	10 - 18
Leistungen: Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen und Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	

Seminarziele

- Nachhaltige Verbesserung mentaler und körperlicher Beweglichkeit
- Steigerung der Resilienz
- Stressreduktion durch somatisches Lernen, Förderung der Stresskompetenz, Emotionalen Kompetenz und Sozialkompetenz
- Verbesserung der physiometalen Lern- und Konzentrationsfähigkeit, sowie der Leistungsfähigkeit
- Aktive Vorsorge durch verbesserte Selbstwahrnehmung und Selbstorganisation
- Schulung von Präsenz, Verbesserung der Ausstrahlung
- Reflexion, Vermittlung, Anleitung der Seminarinhalte zur Weitergabe (für Multiplikatoren)
- Vertiefung und Wiederholung von Vorwissen und -erfahrung



Übernachtung

Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohltuend abgeschlossen und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Zimmer verfügen über eigene Dusche/WC.

EZ-Zuschlag:

10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener Dusche/WC.

Verpflegung: Sie erhalten Frühstück, vegetarisches Mittagessen und Abendessen. Sollten Sie ein fleischhaltiges Mittagessen wünschen so erhalten Sie dies gegen einen Aufpreis.

Anreise

Der Einbecker Sonnenberg ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

<http://www.einbecker-sonnenberg.de>

Einbecker Sonnenberg
Am Brockenblick 2
37574 Einbeck
Telefon 05561 7950
Telefax 05561 795100
kontakt@einbecker-sonnenberg.de

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Um 12.30 Uhr ist das gemeinsame Mittagessen vorab geplant. Am Freitag endet das Seminar gegen 14.00 Uhr.

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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. 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. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

Sonstiges

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

