

Bildungsurlaub Inhaltsbeschreibung

## **Sinne schärfen, Körper stärken - mit Tango Argentino und der Franklin-Methode®**

---

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie mit Tanz, Bewegung und Imagination ein neues Körpererleben, gebündelte Konzentration und Aufrichtung der Haltung. Sie lernen neue Bewegungsabläufe im Körper zu verankern und nachhaltig abzurufen, mit dem Ziel mehr Bewegungsfähigkeit zu erleben. Es geht um Körpersprache, Improvisation und klare Signale bei sicherem Stand in der eigenen Achse. Aus der mediativen Kommunikation lernen Sie bewerte Methoden wertschätzender Verständigung und Feedbacks kennen sowie intelligente Konfliktlösungswege, auch zur Förderung von Teamfähigkeit. Sie stärken Ihre Wahrnehmung für sich und Ihr Gegenüber. Sie erleben eine neue Qualität Ihrer Präsenz. Und all dies mit Hilfe völlig individuell gestalteter Transferideen, spielerisch und humorvoll gestalteter Übungseinheiten. Sie erleben einen stets dynamischen Gruppenbildungsprozess zur optimalen Lernumgebung.

Der Tango Argentino bedient sich der nonverbalen Kommunikation, allein durch Körpersprache. Es geht dabei um klare Impulse und mögliche Reaktionen in der Bewegung, Synchronizität, Phantasie, Gestik, um Gleichgewicht und Standsicherheit, aufrechte Körperhaltung und Improvisation. Anhand von Basiselementen und typischen Tanztechniken üben wir im Kontakt Achtsamkeit und Entscheidungsfähigkeit, Führen und Folgen und setzen beherrzte Signale als „Empfänger“ und „Sender“.

Die Franklin-Methode® als dritte Säule des Bildungsurlaubes ist eine einzigartige physische Trainingsmethode, gekoppelt an kreativem Mentaltraining mit inneren Bildern. Durch das einfache Verstehen wichtiger, anatomischer Zusammenhänge und kleinster Bewegungsabläufe, werden überzeugende Resultate in Ihrem körperlichen Wohlbefinden erzielt. Haltungs- und Bewegungsmuster werden aufgedeckt und durch neue effizientere ersetzt. Darüber hinaus wirkt sich das Training positiv auf Motivation, Konzentration, Selbstbewusstsein und Selbstorganisation aus. Auf eigene Ressourcen zurückzugreifen, fördert das Wohlbefinden und ist Voraussetzung für mehr Freude und Leistungsfähigkeit im täglichen Kontext.

Das Zusammenspiel der Methoden bietet Ihnen einen ganzheitlichen Ansatz, der Ihren Körper und die Sinne für alle Lebensbereiche stärkt.