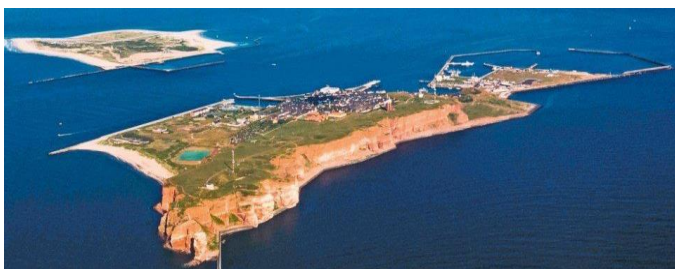


Die Katze vor dem Mauseloch

Bildungsurlaub für mehr Achtsamkeit und innere Präsenz für ein erfolgreiches Leben innerhalb unserer Gesellschaft

08. - 14. September 2019



Die meisten Unfälle geschehen durch Unachtsamkeit. Egal ob im Haushalt, Verkehr, Beruf oder Freizeit. Die Gedanken sind auf Wanderschaft, die Handlung läuft unbewusst und nebenbei, weil wir es ja schon so oft gemacht haben und nicht mehr drüber nachdenken müssen. So kommt es, dass Geist und Körper getrennt voneinander agieren, bis etwas

Unvorhergesehenes passiert und wir unsanft in die Realität, ins Hier und Jetzt, zurückgeholt werden. Plötzlich sind wir ganz präsent und ärgern uns, dass wir nicht besser aufgepasst haben. „Das war unnötig“ ist einer der häufigsten Sätze in diesem Zusammenhang. Missverständnisse geschehen oft durch unaufmerksames Zuhören und produzieren dadurch Streit, Fehlentscheidungen und oft auch Extrakosten. Achtsamkeit als Lebenseinstellung bringt Ruhe und Gelassenheit in den Tag, Präsenz und Aufmerksamkeit für den jeweiligen Augenblick und erhöht dadurch die Effektivität und Produktivität.

In diesem Bildungsurlaub wollen wir den achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt durch viele Praxisübungen erfahren und den wohltuenden Effekt spüren. Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst, mit anderen, mit unserer Nahrung, unseren Worten und unseren Handlungen bringt uns zu mehr Aufmerksamkeit und Präsenz für den jeweiligen Augenblick. Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung. Je mehr wir uns selbst bewusst sind, desto achtsamer können wir mit uns und unserer Umwelt umgehen. Die Seehunde auf Helgoland begleiten uns durch die Woche, auch in dem sie uns zeigen, was es heißt, entspannt und aufmerksam zugleich zu sein.

Unterkunft:

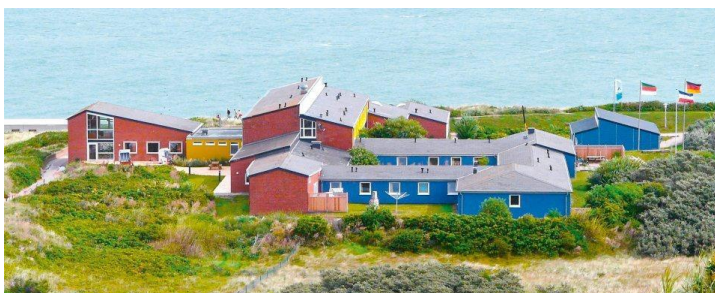
Jugendherberge Helgoland - Haus der Jugend

Postfach 580

27487 Helgoland/Nordseeinsel

Tel.: 04725 341

info@jugendherberge-helgoland.de



Deutschland hat viele Inseln, aber nur eine Hochseeinsel: Helgoland. Sie vermittelt dem Besucher unvergessliche Eindrücke. Die Insel ist ein Fels aus Buntsandstein, 58 m hoch,

allein und eindrucksvoll inmitten der See liegend. Die Jugendherberge "Haus der Jugend" Helgoland liegt auf dem Nord-Ost-Gelände der Insel und bietet einen wunderschönen Blick auf das weite Meer. Ein besonderes Highlight ist der Frühstücksraum, der durch seine Panoramafenster einen grandiosen Blick auf die Nordsee offenbart. Ein maritimes Hochsee-Vergnügen, das Sie so schnell nicht vergessen werden. Das Wahrzeichen "Lange Anna" erreicht man in nur wenigen Minuten. Die Unterbringung erfolgt in Einzel- und Doppelzimmern inklusive Vollpension. Sonderverpflegung muss vorher angemeldet werden. Vegane Verpflegung ist nicht möglich.

Anreise:

Die Anreise kann über mehrere Häfen (Cuxhaven, Hamburg, Büsum und Bremerhaven bzw. kleine Flughäfen (Heide/Büsum, Cuxhaven/Nordholz oder Hamburg) erfolgen. Von Hamburg (Abfahrt Fähre/Katamaran 9 Uhr, Ankunft 12:45 Uhr) über Wedel und Cuxhaven ist die Anreise ebenfalls mit dem Katamaran möglich (Rückfahrt 16:30 Uhr, Ankunft in Hamburg um 20:15 Uhr). Die übrigen Abfahrtszeiten entnehmen sie bitte der jeweiligen Reederei, bzw. der Fluggesellschaft. Achten Sie dabei bitte auch darauf, dass die Anzahl der Verbindungen außerhalb der Hauptsaison geringer ist und Sie Ihre Verbindung rechtzeitig buchen müssen.

Weitere Informationen unter:

www.helgoline.de

www.cassen-eils.de (Reedereien)

www.fliegofd.de ab Cuxhaven/Nordholz oder Heide/Büsum - beides ist möglich.

Dort finden sie auch Informationen über Schiffsausfälle, Sonderflüge etc. Ein Gepäcktransport steht Ihnen gegen eine Extragebühr zur Verfügung. Auf der Insel ist es dann leicht zur Jugendherberge zu kommen. Diese liegt im Nord-Ost-Gelände der Insel. Von der Landungsbrücke (Ausbooten) sind es etwa 800 Meter, vom Südhafen (Anreise mit der Helgoland oder dem Katamaran) sind es etwa 1,7 km. Ab dem Südhafen halten Sie sich zu Fuß rechts auf der Insel, stets dem Hauptweg folgend. Wenn Sie an Ihrer rechten Seite immer die Küste haben, kommen Sie nach einem 20-minütigen Fußmarsch an. Werfen sie, wenn möglich, einfach einen Blick auf Google Maps oder einer anderen Kartenvariante.

Wer mit der Bahn oder dem Auto von Hessen aus anreist und in einem Tag oben sein will, der nimmt am besten den Flieger von Cuxhaven/ Nordholz nach Helgoland. Bitte rechtzeitig buchen: max. 8 Plätze pro Flugzeug bei max 10 kg Gepäck/Person) Alternativ können Sie eine Nacht an einem Fährhafen oder in der Umgebung bleiben und dann die Fähre nehmen. Ab Hannover ist die Anreise an einem Tag möglich.

**Weitere Informationen:**

www.jugendherberge.de/jugendherbergen/helgoland-haus-der-jugend-525/portraet/

www.helgoland.de

www.helgoland.de/mobil-vor-ort/