

Informationen zum Bildungsurlaub Kurs-Nr. 30909

Spickzettel im Kopf

Gedächtnistraining und Stressabbau zur Bewältigung von Herausforderungen in Beruf und Gesellschaft

31. März – 06. April 2019



Wer erfolgreich sein will, braucht ein leistungsfähiges Gedächtnis, denn die Herausforderungen in Beruf und Alltag sind groß. Die Fähigkeit, neue Informationen schnell aufnehmen und abspeichern zu können, spielt dabei eine entscheidende Rolle. Wenn wir beide Gehirnhälften mit ihren unterschiedlichen Funktionen mit einbeziehen, erleben wir die bunte Vielfalt des Denkens und Lernens. Unser Gehirn ist optimal vorbereitet. Gezielte Merktechniken und Gedächtnisübungen unterstützen uns, das neuronale Netzwerk optimaler zu verschalten.

Dieser Bildungsurlaub vermittelt Ihnen aktuelle neurowissenschaftliche Erkenntnisse sowie

Strategien und Techniken zur Steigerung der Gedächtnisleistung, die Sie gezielt in Ihrem Arbeitsalltag einsetzen können. Sie erfahren, mit welchen Übungen Sie Ihre Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Kreativität oder Denkflexibilität verbessern. Während der fünftägigen spannenden Gedächtnisreise werden wir mit denkwürdigen Spaziergängen sowie Bewegungs- und Entspannungseinheiten Anregungen zum Stressabbau in Beruf und Alltag bieten.

Unterkunft:

Mitten im riesigen Naturschutzgebiet der Insel Sylt, zwischen Rantum und Hörnum direkt an der Wattseite, liegt das Hamburger Jugendherholungsheim

Puan Klent

Hörnumer Strasse 83
D-25980 Sylt/OT Rantum
Telefon.: 04651 / 96 44 0
Fax: 04651 / 96 44 22
E-Mail: info@puan-klent.de

Der Seminar- und Unterkunftsort Puan Klent ist ein traditionsreiches Jugendherholungsheim, idyllisch zwischen Rantum und Hörnum auf der Insel Sylt gelegen. Dieses befindet sich, abseits des Sylter Trubels, inmitten des ausgedehnten Naturschutzgebietes der Insel, direkt an der Wattseite. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad mit Dusche/WC. Die Zimmer sind überwiegend mit Etagenbetten eingerichtet. Zusätzlich gibt es einen Aufenthaltsraum mit Küchenzeile/TV und einen ruhigen Leseraum. Sie können sich Bettwäsche (6,- € pro Satz) und Handtücher (3,50 € pro Satz) ausleihen oder selbst mitbringen.

Anreise mit dem Auto:

Gäste, die mit dem PKW anreisen, können sowohl den AutoZug ab Niebüll www.syltshuttle.de nutzen oder von Romo Dänemark die Fähre www.Syltfaehre.de nehmen. Die Einfahrt zum Heimgelände kommt links ca. 1 km nach dem Sendemast auf halber Strecke zwischen Rantum und Hörnum!



Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:

Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, kann vom Bahnhof Westerland die Linie 2 Richtung Hörnum bis zur Haltestelle „Puan Klent“ nehmen. Puan Klent hat eine eigene Bushaltestelle. Der Weg von der Bushaltestelle zum Seminarhaus führt über die Dünen und hat Treppenstufen. Mit Gepäck ist der Weg je nach körperlicher Konstitution eventuell beschwerlich. Die Alternative ist die Anfahrt mit dem Taxi.

Weitere Informationen:

www.sylt.de

www.sylt4u.de

www.abc-sylt.de

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 069/6789-220, info@sport-erlebnisse.de