

Informationen zum Bildungsurlaub Kurs-Nr. 31015

Auszeit - Neue Impulse zur Gesunderhaltung in Beruf und Alltag

Ein Ansatz aus der Mind-Body-Medizin unter kritischer Betrachtung von gesellschaftlicher und beruflicher Positionsbestimmung im europäischen Vergleich

Qualifizierte, motivierte und gesunde Mitarbeiter sind die Basis eines Unternehmenserfolgs. Leider ist jedoch sowohl die Zahl der Krankheitstage als auch die Zahl der Frühverrentungen (vor allem aufgrund psychischer Erkrankungen) in den letzten Jahren stark angestiegen. Das sind Herausforderungen, denen sich Unternehmen stellen müssen. Es zahlt sich heute aus, Beschäftigte im Erhalt ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit zu unterstützen. Ist Ihr Alltag auch von hohen beruflichen und persönlichen Anforderungen geprägt, und Sie finden immer weniger Zeit, sich bewusst um Ihre Gesundheit zu kümmern und den Stress aktiv zu bewältigen? Dazu bietet dieser Bildungsurlaub eine gute Möglichkeit. Basierend auf der Idee einer integrativen Gesundheitsförderung und dem Konzept der Mind-Body-Medizin sorgen die Teilnehmer mit Selbstfürsorge und Achtsamkeit für den Erhalt ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit. Sie erhalten grundlegende Informationen und praktische Anleitungen für den Erhalt ihrer Arbeitskraft und ihre persönliche Gesundheitsförderung: Unser Ziel dabei ist, sowohl den Körper als auch den Geist - body and mind - ganzheitlich zurück in einen entspannten Zustand zu führen, in dem gute Entscheidungen und hohe Leistungsfähigkeit möglich sind. Werden Menschen gefragt, wo sie am besten entspannen können, dann lautet die Antwort oftmals: in der Natur. Aus diesem Grund wird in diesem Bildungsurlaub ein großes Augenmerk auf die Naturwahrnehmung gelegt.

Anreisetag ist am Sonntag, 07. März 2021. Bei einer Anreise bis 19:00 Uhr gibt es am Anreisetag ein warmes Abendessen. Abreise am Samstag, 13. März 2021 ab 09:30 Uhr.
Die genauen Zeiten werden vor Ort bekannt gegeben.

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



Puan Klent

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



Einzelgäste, die statt mit der Bahn lieber 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!

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.

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.

Bitte teilen Sie uns spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn mit, ob Sie eine Gluten Unverträglichkeit oder Laktose Intoleranz haben oder gern vegetarisch essen möchten?

Am Anreisetag sind die Zimmer ab 15 Uhr bezugsfertig, Abendessen ist von 18:00 Uhr bis 20:00 Uhr möglich. Die Zimmer müssen am Abreisetag bis 09:30 Uhr geräumt sein.

Ausrüstungsliste

- Bettwäsche (falls Sie keine eigene Bettwäsche mitbringen möchten, können Sie diese vor Ort gegen eine Gebühr von 6,- € ausleihen)
- Handtücher können ebenfalls ausgeliehen werden (3,50,- € pro Satz)
- Badesachen, falls Sie die Sylter Welle in Westerland besuchen wollen
- Föhn
- Warme, wind- und regendichte Kleidung, empfehlenswert ist „Lagenlook“, (evtl. Mütze und Schal)
- bequeme Kleidung fürs Laufen/bzw. kleinere Wanderungen
- Kleidung fürs Yoga
- Schreibmaterial

Weitere Informationen:

www.sylt.de

www.sylt4u.de

www.abc-sylt.de

www.puan-klent.de/dokuwiki/doku.php