

Informationen zum Bildungsurlaub Kurs-Nr. 31034

Spickzettel im Kopf

Gedächtnistraining und Stressabbau zur Bewältigung von Herausforderungen in Beruf und Gesellschaft

14. März 2021 – 20. März 2021



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.

Puan Klent ist ein traditionsreiches Jugendherholungsheim, wunderschön zwischen Rantum und Hörnum auf der Insel Sylt gelegen. Es befindet sich, abseits des Sylter Trubels, inmitten des ausgedehnten Naturschutzgebietes der Insel, direkt an der Wattseite.

Unterkunft:

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

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.

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

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