



BILDUNGSAKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

Informationen zum Bildungsurlaub Kurs-Nr. 31068
Bilder für die Seele
Meditative Fotografie als Ressource für Achtsamkeit und emotionale Balance sowie zur
Stressbewältigung im beruflichen Kontext

Bildungsurlaub in Zeiten gesteigerter beruflicher Anforderungen sowie einer differenzierten Betrachtung von Fotografie in der digitalen Gesellschaft

Anreisetag ist am Sonntag, 24. Oktober 2021. Abendessen bis 19:30 Uhr möglich, Abreise am Samstag, 30. Oktober 2021 nach dem Frühstück.

Der Bildungsurlaub beginnt am Montag um 10 Uhr. Die Kursstunden finden an fünf Kurstagen statt, letzter Kurstag ist Freitag. Die genaue Absprache der Kurszeiten findet vor Ort mit der Referentin statt.

Sind Sie in Ihrem Berufs- und Privatleben manchmal mit Ihrer Aufmerksamkeit nicht im jeweiligen Moment? Ertappen Sie sich gelegentlich auch dabei, dass Sie vor allem an Begebenheiten aus der Vergangenheit denken oder sich schon mit dem beschäftigen, was demnächst zu erledigen ist? Diese Rückblicke und Vorausschauen beanspruchen unsere Energie und Aufmerksamkeit; sie können uns erschöpfen und ablenken von der Fokussierung auf das, was gerade ist. Die Schulung der Aufmerksamkeit auf den Moment hilft uns, zu entspannen, loszulassen und Kräfte zu sammeln für die vielfältigen Aufgaben unseres Berufslebens und Alltags. Meditative Fotografie kann uns dabei unterstützen. Meditative Fotografie lehrt das wertungsfreie aufmerksame Sehen, in Verlangsamung und einer ruhigen achtsamen Wahrnehmung der Dinge, die uns umgeben. Dabei ist die Kamera ein hilfreiches Werkzeug, das uns - auch ohne technisches Können - diese Erfahrung des wertungsfreien Sehens, fühlend mit Körper, Geist, Herz und Seele, ermöglicht. Im Bildungsurlaub werden einfache Meditationstechniken sowie vielfältige Wahrnehmungs- und Kreativübungen eingeführt, erläutert und geübt, - sowohl mit als auch ohne Kamera - um mit viel Muße und Achtsamkeit aufmerksam sehen (und auch hören, riechen, fühlen, schmecken ...) zu lernen.

Puan Klent (www.puan-klent.de) ist ein traditionsreiches Jugendherholungsheim, idyllisch 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, 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.

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

Am Anreisetag sind die Zimmer ab 15 Uhr bezugsfertig. 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 Euro ausleihen)
- **ein** Badetuch und **ein** kleines Handtuch sind vorhanden!
- Weitere 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/ Schal)
- Schreibsachen und ein Notizheft
- eine funktionsfähige digitale Kamera, mit der Sie hinreichend vertraut sind
- Kamera-Akkus zum Wechseln, Akkuladegerät oder Ladekabel und soweit erforderlich, Bedienungsanleitung der Kamera zum Nachschlagen
- Speicherkarten (SD Karte, CF Karte o.ä.) zum Wechseln
- Übertragungskabel mit USB Anschluss
- wetterfeste Kleidung (nach dem Zwiebelprinzip)
- feste Schuhe, um Spaziergänge bei jeder Witterung entspannt unternehmen zu können
- eines ihrer Lieblingsfotos, auf Fotopapier ausgedruckt
- eine Prise Experimentierfreude und Lust, etwas Neues auszuprobieren

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.puan-klent.de, www.sylt.de, www.sylt4u.de, www.abc-sylt.de

