

## Informationen zum Bildungsurlaub Kurs-Nr. 31145

### Spickzettel im Kopf

#### Gedächtnistraining und Stressabbau zur Bewältigung von Herausforderungen in Beruf und Gesellschaft

16. Oktober 2022 – 22. Oktober 2022



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.

Anreisetag ist am Sonntag, 16. Oktober 2022. Ein erstes gemütliches Beisammensein (freiwillige Teilnahme) ist um 19:30 Uhr geplant. Wenn Sie den Abend anderweitig nutzen und erste Erkundungen im Umfeld unternehmen wollen, ist dies Ihnen freigestellt. Abreise am Samstag, 22. Oktober 2022 ab 09:30 Uhr.

**Der Bildungsurlaub beginnt am Montag um 09:30h im Seminarraum. Dieser wird Ihnen bei der Zimmervergabe mitgeteilt. Die genauen Zeiten des Seminars erfahren Sie von der Referentin vor Ort.**

Die Zimmer sind am Anreisetag ab 15:00 Uhr bezugsfertig! Für eine Anreise nach 20:00 Uhr halten Sie bitte Rücksprache mit dem Büro. Am Anreisetag ist das Abendessen bis 19:30 für Sie geöffnet. Am Abreisetag sind die Zimmer bis 09:30 Uhr besenrein zu übergeben. Am Abreisetag erhalten Sie Frühstück und ein Lunchpaket.

Die Verpflegung beinhaltet Frühstück, Lunchpaket zum Mittag sowie Abendessen.

#### **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](mailto: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 und einen ruhigen Leseraum. Die Teeküche ist in Coronazeiten leider nicht geöffnet.

**Bitte teilen Sie uns oder der Unterkunft spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn mit, ob Sie eine Gluten-Unverträglichkeit oder Laktose-Intoleranz haben oder gern vegetarisch essen möchten. Bitte informieren Sie uns auch für den Fall, dass Sie Bettwäsche und/oder Handtücher hinzubuchen möchten (Zahlung vor Ort).**

#### **Ausrüstungsliste:**

##### **FFP2-Maske**

- 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)
- ggf. Handtuch für Yogamatte
- Festes Schuhwerk
- Schreibmaterial
- Thermosbecher

##### **Anreise mit dem Auto:**

Gäste, die mit dem PKW anreisen, können sowohl den AutoZug ab Niebüll [www.syltshuttle.de](http://www.syltshuttle.de) nutzen oder von Romo Dänemark die Fähre [www.Syltfaehre.de](http://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.

##### **Hinweise in Coronazeiten:**

Ein Aufenthalt in Puan Klent ist nur möglich mit dem Nachweis der 3-G-Regelung von genesen, geimpft oder getestet. Dieser Nachweis ist beim erstmaligen Betreten des Hauses am Empfang zu erbringen. Weiterhin ist Maskenpflicht und Abstand geboten.

##### **Weitere Informationen:**

[www.sylt.de](http://www.sylt.de)

[www.sylt4u.de](http://www.sylt4u.de)

[www.abc-sylt.de](http://www.abc-sylt.de)

**Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 069/6789-220, [info@sport-erlebnisse.de](mailto:info@sport-erlebnisse.de)**