

Bildungsurlaub: Mindful Sleep: Erfolgreich im Beruf durch Achtsamkeit und erholsamen Schlaf.

Info:

In unserem Bildungsurlaub steht das Thema Schlaf und seine Bedeutung für unsere berufliche Leistungsfähigkeit im Fokus. In einer hektischen und stressigen Arbeitswelt ist es oft schwierig, einen erholsamen Schlaf zu finden und die nötige Energie für den Berufsalltag zu tanken. Dieser Kurs bietet Ihnen praxisorientierte Ansätze und Techniken, um Ihren Schlaf zu verbessern und Ihre berufliche Leistungsfähigkeit zu steigern.

Termin:

- FG24613 07.04. - 12.04.2024

Unterrichtseinheiten: 40 UE

TeilnehmerInnenanzahl: 8 - 16

Gebühren:

TN-Beitrag: 749,00 €
EZ-Zuschlag: 55,00 €



Leistungen:

5 Übernachtungen mit Vollpension im 1/2 Doppelzimmer mit DU/WC; Studienleitung, Programmdurchführung.

Nicht enthalten: An- und Abreise.

Seminarinhalte:

- Einführung in die Bedeutung von erholsamem Schlaf für den beruflichen Erfolg
- Achtsamkeit und Entspannungstechniken zur Vorbereitung auf den Schlaf
- Gestaltung eines schlaffreundlichen Umfelds
- Integration von Achtsamkeit und Schlafgewohnheiten in den Berufsalltag

Anerkennungen:

Für die meisten Bundesländer liegt eine Anerkennung vor. Eine aktuelle Auflistung finden Sie auf unserer Homepage. Weitere Anerkennungen werden auf Anfrage beantragt.

Dozent/in:

Herr Ngoc Ngyuen, Yoga-Lehrer und Achtsamkeitstrainer

Kursort:

Haus Seeadler Sellin, Rügen

Unterkunft:

Haus Seeadler Sellin
Granitzer Straße 14/16
18586 Ostseebad Sellin

Web: www.haus-seeadler-ruegen.de



Verlängerungsnächte:

Auf Anfrage und Verfügbarkeit möglich. Bitte über das Forum Gesundheit anfragen.

Verpflegung:

Bei diesem Bildungsurlaub ist die Vollpension inbegriffen. Das Mittagessen wird selbst in Form eines Lunchpaketes vom Frühstücksbuffet zusammengestellt.

Materialien:

Bitte bringen Sie für den Bildungsurlaub eine eigene Yogamatte und bequeme Kleidung mit.

Anreise:

Mit dem Auto erreichen Sie die Insel Rügen am einfachsten über die A19 und die A20. Der Zubringer B96 führt Sie über die Rügenbrücke, die den Strelasund bei Stralsund überquert, und ab Bergen über die B196 ins Ostseebad Sellin.

Mit der Bahn erreichen Sie das Haus Seeadler, wenn Sie bis zum Bahnhof „Sellin Ost“ fahren. Vom Bahnhof sind es dann noch ca. 750 m bis zur Unterkunft.

Endinformationen:

Hinweise zu zeitliche Programmänderungen, Hotelinformationen erhalten Sie ca. 4 Wochen vor Beginn der Veranstaltung.

Empfehlung:

Wir empfehlen immer den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung bei einer Ihnen bekannten Versicherung. Eine Reise-Rücktrittsversicherung kann über das Forum Gesundheit nicht gebucht werden.