**Die Volkshochschule Klappholttal**
Klappholttal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Die Volkshochschule Klappholttal ist eine Stätte der Jugend- und Erwachsenenbildung. Sie ist eine der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein (bereits 1919 gegründet). Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholttal e.V.“.

**Anreise**
Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholttal ab. Die Akademie am Meer ist mit dem Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Busse fahren bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholttal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholttal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

**Unterkünfte und Mahlzeiten**
Die Gäste wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 9.45 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr im Haus Uthland bereit.

**Teilnahme**

| | |
|---|---|
| Seminargebühr: | 275,00 € |
| Unterkunft und Verpflegung / Tag: | 77,00 € |
| Einzelzimmerzuschlag / Tag: | 21,00 € |
| Kurtaxe / Tag: | die jeweils aktuelle Kurtaxe |
| Parkgebühr / Tag: | 2,00 € |

Bitte melden Sie sich an:
Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholttal
25992 List/Sylt
Telefon: (04651) 955 0
E-Mail: info@akademie-am-meer.de

# Breathwalk und Märchen

## drinnen und draußen

## Leitung: Helga Koss

## 04. – 10. Oktober 2026

Eine Veranstaltung der
**Akademie am Meer**
Klappholttal auf Sylt

## Breathwalk und Märchen
**drinnen und draußen**

Märchen aus aller Welt und Breathwalk aus den Kundalini Yoga begleiten unsere Tage im ruhigen Norden der Insel.
Beim Breathwalk wird die bewusste Atmung wird in den Mittelpunkt gestellt. Nach den yogischen Aufwärmübungen gehen wir mit verschiedenen Atemmustern im Wechsel mit der normalen Atmung. Ein Mantra begleitet uns und unterstützt die Aufmerksamkeit. Nach 1 bis 2 Stunden beenden wir den Breathwalk mit Dehn- und Streckübungen. Eine kleine geführte Meditation lenkt die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung, die Atmung und die Sinne und integriert die gesammelten Erfahrungen. Breathwalk gleicht Stress aus, klärt den Geist und hebt die Stimmung.
Schon immer haben Menschen den Märchen gelauscht. In bildhafter Sprache greifen Märchen die Herausforderungen des Lebens auf. Häufig geht es darum, sich auf den Weg zu machen und etwas zu wagen. Oft sind es die scheinbar Kleinen, die Großes vollbringen. Manchmal treffen die Märchenhelden auf Wesen aus der Anderswelt und es begegnet uns Zauber und Magie. Jedes Märchen ist sich selbst genug und jeder versteht ein Märchen auf seine Weise. Gleichwohl ist der anschließende Austausch eingeladen.
Volksmärchen gehören seit Dezember 2016 zum Immateriellen Kulturerbe.

Helga Koss
Kursleiterin
www.maerchen-am-meer.de

Lukas Fendel
Akademieleiter

**Themenfeld: Körper, Geist und Seele**
***Unsere Seminare zur Gesundheitsbildung rücken das Thema Gesundheitskompetenz in den Vordergrund – es geht dabei um die Fähigkeit, körperliche und mentale Herausforderungen in Beruf und Privatleben besser meistern zu können.***

## Programm (Änderungen vorbehalten)

| | |
|---|---|
| **am Anreisetag** | zwischen 13 - 15 Uhr Zimmervergabe Verwaltung sollten Sie später anreisen, folgen Sie den Hinweisen am Verwaltungsgebäude. |
| 17:45-19:15 Uhr | Abendessen im Haus Uthland |
| **20:00 Uhr** | **Treffpunkt Seminarraum.** Programminfo. Kennenlernrunde. |
| **An den folgenden Tagen** | |
| 10:00 Uhr | nach dem Frühstück machen wir uns auf den Weg und verbringen tagsüber möglichst viel Zeit draußen und tanken mit Breathwalk auf. |
| 16:00 Uhr | entsprechend der Gezeiten planen wir Walks auch für den Nachmittag. Je nach Wetterlage finden wir drinnen Zeit für Innerwalk/Meditation/Yoga/Klang |
| 20:00 Uhr | an drei Abenden findet ein Märchenabend statt, der auch zum Austausch einlädt. |
| **am Abreisetag** | |
| 7:30 Uhr - 9:45 Uhr | der Kurs endet mit dem Frühstück |

Für die Walks wird keine besondere Ausrüstung benötigt, auch keine Stöcke. Die Schuhe sollten sowohl für den Strand als auch für die Dünenwanderwege geeignet sein. Da wir einige Übungen im Stand machen, bitte auf ausreichend warme Kleidung achten, die Bewegungsspielraum lässt. Der Wind und die Sonne sind nicht zu unterschätzen und da wir bei fast jedem Wetter gehen, wird ggfs. Regenkleidung gebraucht.
Ein Thermobecher/Wärmflasche kann sinnvoll sein.