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:	255,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	77,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	21,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils gültige 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

Augen-Fitness am Meer – gute Sehkraft, entspannter Blick

Leitung: Bernadette Epp-Wöhrl
12. – 17. Oktober 2026

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholttal auf Sylt

AUGEN-FITNESS am MEER – gute Sehkraft, entspannter Blick!

Unsere Augen sind im heutigen Alltag sehr beansprucht und nicht selten überlastet: Bildschirmarbeit, Tätigkeiten im Nahbereich, zu viel Kunstlicht, zu wenig Weitblick und kaum Erholung für den Erhalt unserer Sehkraft. Das führt häufig zu müden, brennenden Augen, zu Trockenheit, Sehstörungen, Lichtempfindlichkeit und unklarem Sehen.
Mit dem erprobten Fitness-Programm für Ihre Augen, können Sie Überlastungen entgegenwirken und selbst etwas für Ihre Augengesundheit und Ihre Sehleistung tun. Sie lernen kurze, einfache Übungen und viele Entspannungs-Sequenzen aus dem Seh- und Augentraining - bequem im Alltag, zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführbar. So bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung und schaffen sich damit die Voraussetzung für klares und beschwerdefreies Sehen – ob bei bestehenden Sehproblemen, zur Vorbeugung und Entspannung, oder um die Sehkraft auch im Alter zu erhalten.

Bitte geeignete Kleidung für unsere Augenspaziergänge im Freien mitbringen.
Für den Seminarraum empfehlen sich warme Socken.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Das Augentraining kennt auch keine Altersbegrenzung.

Bernadette Epp-Wöhrl
Heilpraktikerin

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.
Hier erfahren Sie z.B., wie ein gesunder Lebensstil gelingen kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und körperlich (wieder) fit werden können.
Die Auseinandersetzung mit den Perspektiven anderer Kursteilnehmender bereichert und regt zum Ausprobieren an.
All dies stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

Programm: (Änderungen vorbehalten)

Montag
17:00 - ca. 18:00 Uhr **Begrüßung und Einführung**

Dienstag
8:15 - ca. 9:00 Uhr **Augen-Meditation**
10:30 - 12:30 und 16:00 - 18:00 Uhr
Augenfitness-Testung, Seh- und Augentraining

Mittwoch
8:15 - ca. 9.00 Uhr **Augen-Meditation**
10:30 - 12:30 und ab ca. 20:00 Uhr
Seh- und Augentraining, Abendspaziergang

Donnerstag
8:15 - ca. 9:00 Uhr **Augen-Meditation**
10:30 - 12:30 und 16:00 - 18:00 Uhr
Seh- und Augentraining, Licht und Blendung

Freitag
8:15 - ca. 9:00 Uhr **Augen-Meditation**
10:30 - 12:30 Uhr **Seh- und Augentraining, Ernährung**

Samstag
8:15 - ca. 9:00 Uhr **Augen-Meditation**
10:00 - 12:00 Uhr **Seh- und Augentraining, Atmung**

Je nach Wind und Wetter werden wir auch draußen üben und Augenspaziergänge am Meer, in der Natur und am Abend unternehmen.

Seminarleitung: Bernadette Epp-Wöhrl ist Heilpraktikerin, BreathWalk-Trainerin und Kursleiterin Meditation und gibt neben ihrer Praxistätigkeit seit mehr als 26 Jahren Kurse im Seh- und Augentraining. Sie ist Referentin in Bildungseinrichtungen und Unternehmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung bei Sehbeschwerden und Schlafstörungen. Als Dozentin ist sie außerdem in der Aus- und Weiterbildung mit dem Thema gesunde Augen und gutes Sehen tätig.