Die Volkshochschule Klappholttal

Klappholttal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nord-Sylter 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“

Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholttal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur 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:	290,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	69,00 €
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

Bildungsurlaub „Slow Time“

Anerkannt in Schleswig-Holstein

Entschleunigung und Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Leitung: Sergine Dupont-Lauter

02. - 06. November 2026

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer

Klappholttal auf Sylt

Eine Bildungswoche zur Achtsamkeit

In unserem digitalen Zeitalter ist die Welt schnelllebig und das Leben rauscht so ein uns vorbei. Wir sind immer online und rund um die Uhr erreichbar, erledigen immer mehr Dinge gleichzeitig und oft sind wir dadurch überfordert. Was wir brauchen ist ein Anker, der uns immer wieder zurückbringt, durch den wir innerlich zur Ruhe kommen und unser Leben konzentrierter und bewusster erleben lassen. Inneres Gleichgewicht und Achtsamkeit können nur wieder hergestellt werden. In dieser Bildungsurlaubswoche lernen Sie was Achtsamkeit bedeutet, deren historischen und philosophischen Hintergrund, den Zusammenhang zwischen Achtsamkeit(smeditation) und Gesundheit und wie ein inneres Gleichgewicht hergestellt werden kann, um mehr Konzentration und Bewusstheit zu erlangen. Es werden Methoden und Übungen vermittelt, die sich leicht in den (beruflichen) Alltag integrieren lassen. Diese Woche ist auch sinnvoll für diejenigen, die etwas für ihre innere Entwicklung machen und ihren Alltag besser bewältigen möchten. Die vermittelten Übungen stärken die Wahrnehmung sowie die Konzentrations-fähigkeit und tragen dazu bei, sich nicht so schnell aus der Fassung bringen zu lassen. Dieser Bildungsurlaub ist eine berufliche Weiterbildung für Beschäftigte mit Multiplikatorfunktionen aus sozialen, pädagogischen sowie aus dem Gesundheitswesen.
Folgendes Material ist wünschenswert: Bleistifte in der Härte 4B und 2B, Anspitzer, Radiergummi, Lieblingsschreibwerkzeug wie Füllfederhalter, Fineliner oder Filzschreiber, einfacher Aquarellmalkasten mit Pinseln, Wachsmalstifte oder Buntstifte. Zeichnungs- und Malblock sowie Schreibblock (möglichst ohne Linien).

Dieser Bildungsurlaub ist in Schleswig-Holstein anerkannt.

Dipl.-Phys. Sergine Dupont-Lauter
Präventologin®

Ziele der Bildungswoche

- ✓ Innere Ruhe, sachliche Klarheit und Konzentration
- ✓ Zentrierung, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- ✓ Ausgeglichenheit zwischen Innen- und Außenwelt
- ✓ Psychisches und emotionales Gleichgewicht
- ✓ Innehalten sowie Gedächtnis- und Erinnerungsstärkung

Montag

14.00 Uhr Begrüßung, Seminarablauf & Regeln
Vorstellungsrunde – Wünsche und Zielsetzung für die Woche und im Beruf
Was ist Salutogenese und die Stärkung von gesundheitlichen Ressourcen?
18.30 Uhr Abendessen
19.30 -20.30 Uhr Tagesreflexion - Achtsamkeitspraxis - Entspannungstechnik

Dienstag

9.00 - 12.00 Uhr Theorie und Praxis von formalen Übungen
Konzentration und Körperwahrnehmung – Ich-Kraft und Gedankenkontrolle
12.00 Uhr Mittagessen
13.00 - 17.15 Uhr Was bedeutet sich auf das Hier & Jetzt zu besinnen
Ab 18.00 Uhr Abendessen
19.30 - 20.30 Tagesreflexion - Achtsamkeitspraxis - Entspannungstechnik

Mittwoch

9.00 - 12.00 Uhr Bedeutung und Zusammenhang von Meditation und Gesundheit. Innehaltung und Stressbewältigung durch achtsames Verhalten
12.00 Uhr Mittagessen
13.00 - 17.15 Uhr Außenwelt und Fremdsteuerung - Die Wirkung der Sinne
Theorie und Praxis von Achtsamkeitsübungen (Sehen, Riechen, Hören, Tasten…)
Ab 18.00 Uhr Abendessen
19.30 -20.30 Uhr Tagesreflexion - Achtsamkeitspraxis - Entspannungstechnik

Donnerstag

9.00 -12.00 Uhr Geschichtlicher & philosophischer Hintergrund von Meditationen und Achtsamkeitsübungen. Übungskategorien und Ihre Wirkungen
Urteilsfreiheit – Akzeptanz - Loslassen
13.00 - 17.15 Uhr Bewusster leben und arbeiten mit Achtsamkeit
Dankbarkeit und positive Motivation stärken
Ab 18.00 Uhr Abendessen
19.30 -20.30 Uhr Tagesreflexion - Achtsamkeitspraxis - Entspannungstechnik

Freitag

8.30 -12.30 Uhr Vertiefung und Zusammenfassung der Woche
Abschlussrunde mit Feedback der Teilnehmer
Was nehme ich mit – was setze ich sofort um?
12.30 Uhr Mittagessen und individuelle Abreise