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:	335,00 €
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

Klappholttaler Winterakademie

„Spiegelungen“

7. November - 14. November 2026

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholttal auf Sylt

Jedes Jahr zu Beginn des Winters findet in Klappholttal die „Winterakademie“ statt. Dieses besondere Seminarformat bietet Wissensvermittlung und Entwicklungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Bereichen. Einen Schwerpunkt bilden – passend zur Jahreszeit – die Bereiche Kreativität, Reflexion, Bewusstheit und Bewegung. Wie in der Klappholttaler „Sommerakademie“ sind alle Teilnehmenden eingeladen, sich aus einer Vielzahl von Kursangeboten ihren Tagesablauf zusammenzustellen. Abends gibt es Vorträge, Dialogformate, Raum für Austausch und Begegnung sowie einen Konzertabend. Alle Angebote weisen einen gemeinsamen thematischen Bezug auf – für die Winterakademie 2026 hat das Dozententeam Angebote rund um das Thema „Spiegelungen“ entwickelt:

„Das Eigene im Anderen suchen, die Gegenwart des Gegenübers anerkennen, das Fremde wahrnehmen und respektieren: Spiegelungen sind Grundlage, Chance und offene Frage in all unseren Beziehungen. Spiegelung ist Reflexion, und im Reflektieren von Gedanken, Bildern, Musik, von äußeren und inneren Bewegungen können wir den Raum zwischen uns und der Welt, zwischen uns und unseren Mitmenschen erfahren. Zum Ausloten dieses Raumes auf geistige, körperliche, meditative und kreative Weise möchte diese Woche Sie herzlich einladen.“

Bei allen Fragen zu Auswahl und Koordinierung Ihres individuellen Wochenplans unterstützt Sie das Dozententeam gerne.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!
Lukas Fendel, Akademieleiter, und Ihre Dozent*innen der Winterakademie

Stand: 24.3.2026; PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

Die Module der Winterakademie 2026 «Spiegelungen»

Märchen; Leitung: Sybille Haage
"Spieglein, Spieglein an der Wand..." Märchen erschaffen in symbolischer Bildersprache Welten und Geschichten, in denen wir uns mit unseren heutigen Fragen spiegeln und eigene Antworten finden können. Als Vorbereitung auf gemeinsames Entdecken die eigenen Lieblingsmärchen gern noch mal lesen und mitbringen.

Musik/Spiegel/Resonanz; Leitung: Gunter Pretzel
Musik erklingt, die Klänge breiten sich aus im Raum, die Wände reflektieren sie. Sie resonieren, das heißt, sie schwingen selbst und wir mit ihnen. Resonanzen öffnen unsere Wahrnehmung, nach innen wie nach außen. So können wir durch Musik über uns selbst hinaus hören: aus einem Spiegel wird ein Fenster (Rilke).

Tanz als Spiegel innerer Wahrheit; Leitung: Malgorzata Pastian
Leben ist Bewegung in Beziehung. Die Bewegungen im Tanz, die nicht gedacht, sondern aus dem Moment geboren werden, öffnen Tore zu einem sinnlichen Dialog – einem Gespräch, das uns im Innersten berührt. Dieses Berührtwerden von innen heraus offenbart eine tief empfundene Wahrhaftigkeit, die wegweisend für unser Leben ist.

Farben – Spiegel des Lebendigen; Leitung: Sofie Busch
In dieser Werkstatt beschäftigen wir uns mit der emotionalen Botschaft von Farben. Erkenntnisse der Farbpsychologie, Gespräche und persönliche Reflexionen werden in eine individuelle Komposition aus Öl- bzw. Acrylfarben sowie Blattgold (Imitat) umgesetzt: Ein farbiger und kostbarer Spiegel unserer Erfahrungen und Vorlieben.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Material ist vorhanden
(Umlage 20,-€ bzw. nach Verbrauch).

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) als Spiegel des Miteinanders; Leitung: Norbert Struck
Die GFK lädt uns ein, unsere Beziehungen bewusster und einfühlsamer zu gestalten. Sie zeigt, dass hinter jedem Gefühl ein unerfülltes/erfülltes Bedürfnis steht – ein Spiegel dessen, was in uns lebendig ist. Wenn wir lernen, ehrlich auszudrücken, was uns bewegt und empathisch zuhören, entsteht Verbindung anstelle von Trennung.

Hatha-Yoga – Der Körper als Spiegel der inneren Welt; Leitung: Norbert Struck
Im Yoga erfahren wir den Körper als lebendigen Ausdruck unseres Inneren. Jede Haltung, jede Bewegung und jeder Atemzug spiegeln, wie wir uns im Moment fühlen. Durch achtsames Üben erleben wir eine Verbindung zwischen Körper und Geist. Wir lernen, Spannungen zu lösen, Grenzen wahrzunehmen und inneren Raum zu schaffen.

Meditatives Bogenschießen – zielt auf sich selbst; Leitung: Andrea Lohmann
Die Art und Weise wie ich meinen Stand finde, atme und mein Ziel nehme, dann den Bogen spanne und löse, lässt mich Neues über mich erfahren und spüren und Bekanntes entdecken. Der Bogen zeigt mir mich. Meditatives Bogenschießen ist eine Einladung, in der Stille mit sich und der Gruppe in den Spiegel zu schauen.

Träume, Spiegel der Seele; Leitung: Andreas Führer
Die Träume weben aus unseren innersten Regungen und Gefühlen kunstvoll ausgeschmückte Geschichten und werden so immer wieder zu einem Spiegel unserer Seele. Wir begeben uns auf eine spannende Reise, diesen Geschichten einen persönlichen Sinn zu geben und so unser Verständnis für uns selbst (und andere) zu erhöhen.

Denk- und Schreibwerkstatt: „Selbstbild und Fremdbild(er)“
Leitung: Undine Eberlein / Helmut Fallschessel
„Wer bin ich? Wie bin ich dazu geworden? Wer möchte ich sein und werden?“ Aber auch: „Wie sehen mich andere? Wie kann ich damit umgehen? “ Diesen Fragen wollen wir ausgehend von Erfahrungen und Texten der Teilnehmenden nachgehen.

Qi Gong; Leitung: Undine Eberlein
Innen und Außen, Weite und Sammlung: Im somatischen Qi Gong spiegelt sich in ruhigen und fließenden Bewegungen unsere spürend-verstehende Selbst- und Weltwahrnehmung. Begleitet durch bewusste Atmung und Wahrnehmung der Körper-Mitte, geht es dabei um Stressabbau und die Balance von Körper, Geist und Seele.

Samstag (Beginn: 19:30 Uhr) **Begrüßung und gemeinsamer Auftakt**

Tägliches Programm von Sonntag, 8. November bis Freitag, 13. November 2026

7:30- 9:00 Uhr
Hatha-Yoga „Bewegt in den Tag“ mit Norbert Struck

10:30– 12:00 Uhr

Tanzen mit Malgorzata Pastian

Meditatives Bogenschießen mit Andrea Lohmann

Gewaltfreie Kommunikation mit Norbert Struck

Mittagspause - Zeit für lange Spaziergänge, Erholung, Nachspüren, Austausch

15:00- 16:30 Uhr

Träume, Spiegel der Seele mit Andreas Führer

Märchen mit Sybille Haage

Denk- und Schreibwerkstatt mit Dr. Undine Eberlein, MA Helmut Fallschessel

16:45- 18:15 Uhr

Musik/Spiegel/Resonanz mit Gunter Pretzel (Montag – Mittwoch – Freitag)

Kunstwerkstatt mit Sofie Busch

Qi Gong mit Dr. Undine Eberlein

Bitte für die Bewegungskurse bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Abendprogramm (Die Veranstaltungen finden um 20:00 Uhr im Ahlbornsaal statt)

Sonntag	**Ein Abend zum Thema "Spiegelungen"** **Lyrik, kurze Texte, musikalische Improvisation und Austausch** mit Undine Eberlein, Helmut Fallschessel und Gunter Pretzel
Montag	**gemeinsamer Abend zur Begegnung, Vernetzung und Reflexion**
Dienstag	**Filmabend mit Einführung**
Mittwoch	**Ein freier Abend für alle, die eine Auszeit wünschen** Auf Wunsch besteht für die Teilnehmenden die Möglichkeit, einen Tanzabend in Eigenregie zu veranstalten.
Donnerstag	**Konzertabend** mit Ulf Schneider (Violine), Yasuko Nunomura (Klavier) und Sonja Beißwenger (Rezitation)
Freitag	**gemeinsamer Ausklang und Ausschau auf das kommende Jahr**

Abreise ist am Samstag nach dem Frühstück.

Online-Infoveranstaltungen

Am 18.05.2026 und am 07.09.2026 besteht jeweils um 19:00 Uhr die Möglichkeit, an einer kostenlosen und unverbindlichen Online-Informationsveranstaltung teilzunehmen.
Dort können Sie Dozent*innen der Winterakademie kennenlernen und nähere Informationen zur Winterakademie erfragen. Hier der Link zu den Info-Veranstaltungen: https://us02web.zoom.us/j/85389078784?pwd=5Q1gxXyNv75eLVCwX7Sh2pYT78SJJb.1