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:	310,00 €
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

Feldenkrais Intensiv – Workshop

entdecke Deine Potentiale

Leitung: Martina Hoffmann

16. November – 22. November 2026

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholttal auf Sylt

Mit der FELDENKRAIS®-Methode lernen Sie Ihre gewohnten Bewegungsmuster kennen, mit denen Sie alltäglich unterwegs sind. Das Wissen über unseren Körper ist nicht neu, das Spüren in unseren Körper, wie wir uns in Funktion bewegen, vielleicht? Die FELDENKRAIS®-Methode führt Sie darüber hinaus, dass Sie Ihre Bewegungsmuster hinterfragen und ermutigt Sie neue Alternativen spielerisch in Bewegung auszuprobieren. Erwarten können Sie ein abwechslungsreiches Erfahrungsspektrum im Liegen, Sitzen und Stehen, um die Zusammenhänge und Verbindungen im Körper in Bewegung bewusster und neu kennenzulernen. Mit der FELDENKRAIS®-Methode werden Sie neue und ungewöhnliche Bewegungsmöglichkeiten neu erfahren. Die Feldenkrais Lernlektionen „Bewusstheit durch Bewegung“ sind intelligent und effektiv aufgebaute Bewegungsabfolgen. Sie werden merken, dass Sie beweglicher sind als Sie dachten.

Martina Hoffmann — Seminarleiterin

Lukas Fendel — Akademieleiter

Martina Hoffmann: die Arbeit mit Menschen liegt mir sehr am Herzen. Bewegung bedeutet für mich Leben, Lebensqualität, Freiheit, Selbständigkeit, Freude, Spaß, Gesundheit, Grenzen, Umgang mit Schmerz, Lernen, Akzeptanz, neue Möglichkeiten entdecken, Bewusstheit. Grund für meine Arbeit mit Menschen ist zum einen meine Überzeugung, dass die Lernmethode wie FELDENKRAIS®, Menschen ihre Bewegungs-Fähigkeiten bewusst machen kann. Zum anderen bin ich davon überzeugt, dass FELDENKRAIS® neue Potenziale im Menschen wecken und fördern kann. Als Feldenkrais–Pädagogin, Kinaesthetics–Trainerin, Systemische Beraterin, Coach und Supervisiorin begleite ich seit Jahren Menschen in ihren individuellen Lernprozessen. http://www.bewegungs-grund.de/

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
18:00 Uhr Abendessen
19:30- 21:30 Uhr Feldenkrais

Dienstag
09:30 Uhr bis 12:30 Feldenkrais
19:00 Uhr bis 20:30 Uhr Feldenkrais

Mittwoch
09:30 Uhr bis 12:30 Feldenkrais
19:00 Uhr bis 20:30 Uhr Feldenkrais

Donnerstag
09:30 bis 12:30 Uhr Feldenkrais

Freitag
09:30 bis 12:30 Uhr Feldenkrais
19:00 bis 20:30 Uhr Feldenkrais

Samstag
09:30 bis 12:30 Uhr Feldenkrais
19:00 bis 21:30 Uhr Feldenkrais

Sonntag
Abreise nach dem Frühstück

Bitte warme, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen