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:	290,00 €
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

Feldenkrais – Meditation
Bewusstheit durch Bewegung

Leitung: Ewa Alfred
29.11. bis 04.12.2026

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholttal auf Sylt

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkraismethode ist ein sehr angenehmer und wohltuender Weg, um Beweglichkeit, Leichtigkeit und Wohlbefinden im eigenen Körper zu erleben und wiederzugewinnen. Mit Hilfe kleiner und oft langsam ausgeführten Bewegungen finden wir den uns eigentümlichen Rhythmus, der Voraussetzung für erfolgreiches und organisches Lernen ist.

Wenn wir uns in Übereinstimmung mit uns selbst befinden, stellt sich auch ein Gefühl der Zufriedenheit und Zustimmung ein, der neue Wege im Denken, Fühlen und Handeln ermöglicht.

Auf diese Weise verändert sich auch unser Bild von uns Selbst, das sich im Laufe des Lebens verfestigt und nach dem wir leben. Das Wahrnehmen dessen was und wie wir etwas tun, ermöglicht es, das zu tun, was wir uns zum Ziel setzen.

„Ich glaube, dass die latenten Fähigkeiten eines jeden von uns beträchtlich größer sind als die, mit denen wir leben. Dass sie latent geblieben sind, rührt von unserem Mangel an Bewusstheit her, den wir unwillkürlich hinnehmen.“ M. Feldenkrais

Mit der Feldenkraismethode erweitern wir das Repertoire unserer Bewegungsmöglichkeiten und erfahren, dass wir über die selbst gesetzten Grenzen hinauswachsen können.

Meditation und Achtsamkeit wirken auf den Bereich unseres Geistes ein.

Ewa Alfred
Seminarleiterin

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)

Sonntag

15.00 Uhr Anreise
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Ankommen, Kennenlernen und Feldenkrais 1. Lektion

Montag

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Feldenkrais 2. Lektion
12.00 Uhr Mittagessen
17.00 Uhr bis 18.00 Uhr Feldenkrais 3. Lektion
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Einführung in die Feldenkraismethode

Dienstag

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Feldenkrais 4. Lektion
12.00 Uhr Mittagessen
15.00 Uhr Meditatives Gehen am Meer oder Watt anhand eines ausgewählten Weges
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Feldenkrais 5. Lektion

Mittwoch

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Feldenkrais 6. Lektion
12.00 Uhr Mittagessen

Nachmittag und Abend zur freien Verfügung

18.00 Uhr Abendessen
Möglichkeit zum Besuch eines Konzertes, Meditation etc.

Donnerstag

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Feldenkrais 7. Lektion
12.00 Uhr Mittagessen
17.00 Uhr Feldenkrais 8. Lektion
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Abschlussabend

Freitag

09.00 Uhr Frühstück,
(Anschließend Abreise oder Tag am Meer – free style)

Verlängerung bei Zimmerkapazität möglich