**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: | 320,00 € |
| 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
Mail: info@akademie-am-meer.de

# ADVENTSLIEDER-SINGEN
# &
# FELDENKRAIS-MEDITATION

## Leitung: Jutta Garbas & Ewa Alfred
## 06.12. bis 11.12.2026

Eine Veranstaltung der
**Akademie am Meer**
Klappholttal auf Sylt

**ADVENTSLIEDER-SINGEN&**
**FELDENKRAIS-MEDITATION**

Mit leichten und mehrstimmigen Weihnachtsliedern und Liedern zum Advent stimmen wir uns auf die bevorstehenden Feiertage ein. Das gemeinsame Singen berührt unser Herz und unsere Seele. Musik ist eine Nahrung, die uns, besonders zum Jahreswechsel, gesunden und regenerieren lässt.

**Die achtsamen Bewegungen unseres Körpers führen uns nach Innen, bringen uns in feinere Schwingungen, zentrieren uns. Körper und Geist werden eins.**

**In der Meditation richten wir unseren Geist auf das Kommende, stimmen uns auf Veränderungen und neue Lebensmöglichkeiten ein.**

**Zum Abschluss des Seminars werden wir gemeinsam mit allen Anwesenden, die Vorort sind, WEIHNACHTSLIEDER & LIEDER ZUM ADVENT singen.**

**Am Abschlussabend wollen wir uns gegenseitig mit einem kleinen Geschenk erfreuen, sodass wir alle TeilnehmerINNEN bitten, ein kleines Geschenk- gerne aus dem, was zuhause ungenutzt liegt mitzubringen und in den Weihnachtskorb hineinzulegen.**

**Jutta Garbas**
(Gesangslehrerin)

**Lukas Fendel**
(Akademieleiter)

**Ewa Alfred**
(Feldenkraislehrerin; Heilpraktikerin)

**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*

---

**Programm Sonntag bis Freitag**

**Sonntag**

Anreise
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Kennenlernen und erstes gemeinsames Singen mit Jutta Garbas

**Montag bis Mittwoch**

Frühstück
10.00 bis 11.00 Uhr Feldenkrais
11.30 bis 12.30 Uhr Singen
Lange Pause für Ruhe, individuelle Ausflüge und Strandgänge
17.00 bis 18.00 Uhr Singen
20.00 bis 21.00 Uhr Feldenkrais

**EIN NACHMITTAG UND ABEND ZUR FREIEN VERFÜGUNG**

**Donnerstag**

Frühstück
10.00 bis 11.00 Uhr Feldenkrais (Abschluss)

Lange Pause für Ruhe, individuelle Ausflüge und Strandgänge

**17.00 bis 18.30 Uhr singen wir WEIHNACHTSLIEDER mit allen Anwesenden im Klappholttal**

**Freitag**

Frühstück ggf. Mittagessen - anschließend Abreise

## Bei Zimmerkapazitäten ist eine Verlängerung möglich

Die Dozentinnen:

**Jutta Garbas:** Sängerin und Chorleiterin, Musikerin mit Leib und Seele, Leiterin des **GEORGISCHE-LIEDER-CHORES** und des **BALKAN-CHORES** in Berlin, Leiterin des **FRAUENKREISE-CHORES,** Sängerin in diversen Ensembles, regelmäßige Workshops und Singkreise als Leiterin im In- und Ausland, Leiterin des Ensembles **KLANGKOMBINAT** in Berlin
Telefon: 030-42803696 **juttagarbas@gmx.de** **www.juttagarbas.de**

**Ewa Alfred: i**st eine erfahrene Feldenkrais-Lehrerin und Paar- und Familientherapeutin. Sie erforscht seit über 20 Jahren den Zusammenhang zwischen körperlichem Erleben und den seelischen Räumen. Langjhrige Dozentin an der FU Berlin und in eigener Praxis unterrichtet sie Feldenkrais und Körperwahrnehmung in Gruppen und in Einzelarbeit.
Telefon: 0163-851 85 27 **info@ewaalfred.de**