

### **Die Volkshochschule Klappholtal**

Klappholtal, 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 Klappholtal 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 Klappholtal e.V.“.

### **Anreise**

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal 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 Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. 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:	255,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	68,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

E-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

## **HATHA YOGA... sich Gutes tun, mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf. Bildungsurlaub/Kompaktkurs**



**Leitung: Christiane Klein**

**18. – 22. November 2024**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

## Hatha Yoga... sich Gutes tun

In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen langsam an wirkungsvolle Atemübungen, ruhige, fließende und dynamische Bewegungen aus dem Hatha-Yoga herangeführt und ihrem Bewegungsvermögen entsprechend gefördert und gefordert. Wir entwickeln ein individuelles Übungsprogramm für jeden Teilnehmer in Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse und den beruflichen Alltag.

### Christiane Klein

Leitung und Vorbereitung

### Lukas Fendel

Akademieleiter

**Christiane Klein**, Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Tanzpädagogin

Bewegung ist ein fester Bestandteil in meinem Leben. Es war immer mein Wunsch, mich mit meinem Beruf als Physiotherapeutin auch an anderen Kulturkreisen zu orientieren und weitere Sprachen zu lernen. Meine Ausbildung und Erfahrung in der Physiotherapie bieten ein fundiertes Wissen um Gesundheit und Krankheit. Die Yogaausbildung und -erfahrung geben neben den Körperübungen Raum für Achtsamkeit und Entspannung. Die Tanzausbildung bereichert meine Arbeit durch einen kreativen Umgang mit Bewegung und Körpertherapie. Ich bin mit Leib und Seele Bewegungslehrerin und möchte diese Begeisterung in meinen Kursen den TeilnehmerInnen vermitteln, ihnen Gutes tun, gemeinsam neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken und festigen, was sich bewährt hat.

[www.bewegung-klein.de](http://www.bewegung-klein.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:

#### Montag

15.00 Uhr

16.00 Uhr

17.45 - 19.15 Uhr

19.30 - 21.00 Uhr

Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude

Begrüßung, Einführung in den Kursablauf,

Yoga zum Ankommen\*

Abendessen

Abend-Yoga

\*Bitte in wetterfester Kleidung kommen

#### Dienstag

ab 07.30 Uhr

09.00 - ca.10.30

10.45 - 11.45 Uhr

12.00 - 14.00 Uhr

14.30 – 16.45 Uhr

17.45 - 19.15 Uhr

19.30 - 21.00 Uhr

Frühstück

Bewegung + Meer

Yogapraxis+ theoretische Grundgedanken

Mittagessen

Yogapraxis

Abendessen

Abend-Yoga

#### Mittwoch

ab 07.30 Uhr

09.00 - ca.10.30

10.45 - 11.45 Uhr

12.00 - 14.00 Uhr

Freizeit

17.45 - 19.15 Uhr

19.30 - 21.00 Uhr

Frühstück

Bewegung + Meer

Yogapraxis

Mittagessen

Abendessen

Abend-Yoga

#### Donnerstag

ab 07.30 Uhr

09.00 - ca.10.30

10.45 - 11.45 Uhr

12.00 - 14.00 Uhr

14.30 - 17.15 Uhr

17.45 - 19.15 Uhr

Frühstück

Bewegung + Meer

Yogapraxis

Mittagessen

Yogapraxis + Tipps zum Üben

Abendessen

#### Freitag

ab 07.30 Uhr

09.00 - ca.10.30

10.45 - 12.15 Uhr

12.00 - 14.00 Uhr

Frühstück

Bewegung + Meer

abschließende Yogastunde

Mittagessen anschl. Abreise