

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:	420,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	75,00 €
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

Telefax: (04651) 955 57

E-Mail: info@akademie-am-meer.de

Kein Stress mit dem Stress

Yoga - Gewaltfreie Kommunikation – Meditation

Bildungsurlaub & Kompaktkurs



Leitung: Norbert Struck

26.04. – 01.05.2024

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer

Klappholtal auf Sylt

Den beruflichen Alltag stressfrei gestalten durch die Kombination aus Gewaltfreier Kommunikation, Yoga und Meditation

Das Seminar soll der Wissensvermittlung zum Thema Stress sowie einer ganzheitlichen Balance dienen. In diesem Kurs geht es um das Erlernen, Verstehen und Einüben von Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden für den beruflichen Alltag anhand der Körper-/Atem- und Entspannungsübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga, der Bewusstwerdung von Gefühlen und Bedürfnissen gem. der **GFK* (Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. M. Rosenberg)** sowie dem Einsatz von stillen Meditationen.

Umfangreiches Schulungsmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Norbert Struck
Seminarleitung

Lukas Fendel
Akademieleiter

Norbert Struck

Dipl. Kaufmann, Yogalehrer, Personaltrainer für Führungskräfte, Coach, GFK-Seminarleiter, Körpertherapeut, Meditationsschüler.
Seit über 25 Jahren selbständiger Seminarleiter. Experte für modernes Stressmanagement/ Work-Life-Balance/ Kommunikation/ Konfliktmanagement/ Motivation/ Persönlichkeitsentwicklung
www.struckseminare.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 im Berufsalltag besser meistern zu können.

Programm (ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

Freitag, 26.04.24	
15.00 Uhr	Anreise und Zimmervergabe
18.00 Uhr	Abendessen
19.00 Uhr	Begrüßung, Kennenlernen, Einführung in das Seminar
Samstag, 27.04.24	
07.45 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga: Theorie/Praxis
09.00 – 10.15 Uhr	Frühstück & Pause
10.15 – 13.15 Uhr	Grundlagen der GFK*, 1. Teil, Selbstempathie als Basis
13.15 – 15.30 Uhr	Mittagessen & Pause
15.30 – 18.15 Uhr	Hatha-Yoga: Theorie/Praxis & Grundlagen der GFK, 2. Teil
18.15 - 19.30 Uhr	Abendessen & Pause
Sonntag, 28.04.24	
07.45 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga: Theorie/Praxis
09.00 – 10.15 Uhr	Frühstück & Pause
10.15 – 13.15 Uhr	GFK: echte Gefühle & Pseudo-Gefühle
13.15 – 15.30 Uhr	Mittagessen & Pause
15.30 – 18.15 Uhr	Theorie und Praxis des Hatha-Yoga & meditationsbasierte GFK
18.15- 19.30 Uhr	Abendessen & Pause
Montag, 29.04.24	
07.45 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga: Theorie und Praxis
09.00 – 10.15 Uhr	Frühstück & Pause
10.15 – 13.15 Uhr	GFK: Bedürfnisse & Werte/Lebensmotive
13.15 – 15.30 Uhr	Mittagessen & Pause
15.30 – 18.15 Uhr	Hatha-Yoga & meditationsbasierte GFK
18.15- 19.30 Uhr	Abendessen & Pause
Dienstag, 30.04.24	
07.45 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga: Theorie und Praxis
09.00 – 10.15 Uhr	Frühstück & Pause
10.15 – 13.15 Uhr	GFK: Gefühle und Bedürfnisse im Arbeits-/Lebensalltag, Kommunikation als Stressauslöser
13.15 – 15.30 Uhr	Mittagessen & Pause
15.30 – 18.15 Uhr	Hatha-Yoga & meditationsbasierte GFK
18.15- 19.30 Uhr	Abendessen & Pause
Mittwoch, 01.05.24	
07.45 – 09.00 Uhr	Hatha-Yoga: Theorie und Praxis
09.00 – 10.00 Uhr	Frühstück & Räumung der Zimmer
10.00 – 12.00 Uhr	Wiederholung des gesamten Seminarinhaltes mit Bezug zum eigenen (Berufs-)Alltag