

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:	310,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	82,00 €
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

Durchatmen auf Sylt



Leitung: Sylvia Lawaty, Sängerin, Musikpädagogin

02. bis 08. Juni 2024

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer

Klappholtal auf Sylt

Durchatmen auf Sylt

Unser Atem ist der Schlüssel zu unserer Energie. Mit jedem Atemzug füllen wir unsere Lungen mit lebensnotwendiger Vitalität, die unseren Körper speist. Es kann schon einmal passieren, dass man vergisst, wie wichtig das ist und der Atem Zeit und Raum verliert.

Umso wichtiger ist es, sich wieder darauf zu besinnen, dem Atem Bewusstsein und Aufmerksamkeit zu schenken, Raum zu geben, Zeit zu geben und nicht nur einmal im Urlaub so richtig durchzuatmen, sondern weiterhin, täglich, nachhaltig.

Mit ihrer natürlichen Weite und Ruhe der Natur bietet die Insel Sylt einen wohlwollenden Ort, um sich an der frischen Meeresluft der eigenen Energiequelle zu widmen.

Mit Achtsamkeitsübungen, Atemübungen und der sehr berühmten Atemgymnastik nach Strelnikova und Stimmübungen wird der Weg zu unserem Atem, zu unserem Selbst, zu unserer Stimme wieder neu beleuchtet, womit sich der Alltag, stressige Situationen oder Herausforderungen ganz anders bewältigen lassen. Und mit der richtigen Atmung wird die Stimme sehr selbstbewusst und klangvoll eingesetzt. Mit einer unterstützenden Kraft aus dem Inneren.

Sylvia Lawaty
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.

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.

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten!

Sonntag

Anreise und Zimmervergabe ab 15 Uhr

18:00 Uhr Abendessen im Uthland

19:30 Uhr Kennenlernen und Ankommen

Montag bis Freitag

09:00 Uhr Frühstück

10:30 Uhr Achtsamkeitsübungen, Atemübungen, Stimmübung,
Singen im Raum oder am Meer

13:00 Uhr Mittagessen

Am Nachmittag findet die eigene Bildungszeit statt, um die am Vormittag gesetzten Impulse weiter wachsen zu lassen. In diesem individuellen Raum der Selbstlernzeit kann sich die eigene Essenz herausbilden und verinnerlichen.

Das Gelernte wird geübt, reflektiert, vertieft und integriert. Die Sprechstunde kann für Rückfragen genutzt werden.

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr meditativer Ausklang des Tages

Samstag

Abreise

Zimmer bis 10 Uhr bitte verlassen, Mittagessen ist noch möglich

Sylvia Lawaty ist Musikpädagogin und Chansonsängerin, Gesangs- und Achtsamkeitscoach und mit der hinzugekommenen Ausbildung zur Atembehandlung bei Long-Covid-Patient*innen unterstützt sie Menschen darin, wieder zu Atem zu kommen und ihre Stimme klangvoll einzusetzen