

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:	290,00 €
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

Durch Meditation und Bewegung zur inneren Ruhe finden



Leitung: Dr. Eduard Gambietz und Ewa Alfred

26.08.-30.08.2024

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholtal auf Sylt

Durch Meditation und Bewegung zur inneren Ruhe finden

Kurzurlaub am Meer mit meditativem Gehen, Qi Gong und Feldenkrais.
Zeit für sich haben, Zeit für Ruhe und Neuordnung.
Mit Qi Gong erleben wir die Zeit als fließend. Atem und Geist sind eins.

Mit den sanften Bewegungen im Feldenkrais erweitern wir das Repertoire unserer Erfahrungen, sodass wir über die selbst gesetzten Grenzen hinauswachsen können. Körper, Seele und Geist sind im Gespräch miteinander.

Ewa Alfred
Dr. Eduard Gambietz
Seminarleiter

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.

Programm (Änderungen vorbehalten)

Montag, 26.8.2024

15.00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Volkshochschulbüro
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Kennenlernen, Einführung in die Methoden

Dienstag, 27.8.2024

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Qi Gong 1
12.00 Uhr Mittagessen
14.30 – ca 17.00 Meditatives Wandern/ Gehen am Meer Ausflug 1
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Feldenkrais Lektion 1

Mittwoch, 28.8.2024

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Qi Gong 2
12.00 Uhr Mittagessen
14.30 – ca 17.00 Meditatives Wandern/ Gehen am Meer Ausflug 2
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Feldenkrais Lektion 2

Donnerstag, 29.8.2024

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr Qi Gong 3
12.00 Uhr Mittagessen
14.30 – ca 17.00 Meditatives Wandern/ Gehen am Meer Ausflug 3
18.00 Uhr Abendessen
20.00 Abschlussabend

Freitag, 30.8.2024

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

Verlängerung möglich