

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:	330,00 € zzgl. evtl. Buskosten (evtl. 49,00 €-Ticket), Wattführung (ca. 12,00 €), Gummistiefel (4,00 €)
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

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

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Gesundheit - selbstgemacht!

Aufrecht und leicht durch's Leben gehen!
Ganzheitliches Beckenboden-Training im Alltag
in Kombination mit Hatha-Yoga



Leitung: Christiane Gieche

21. September bis 28. September 2024

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer

Klappholtal auf Sylt

Gesundheit – selbstgemacht!

Aufrecht und leicht durch's Leben gehen! Ganzheitliches Beckenboden-Training im Alltag in Kombination mit Hatha-Yoga

Der Beckenboden – in unserem Körperbewusstsein spielt er noch immer eine eher untergeordnete Rolle. Dabei ist gerade er doch unser Fundament, das für eine gesunde Rückenmuskulatur, eine starke und flexible Wirbelsäule, eine aufrechte Haltung, ein positives Selbst-Bewusstsein und vor allem Gesundheit bis ins hohe Alter sorgt! In diesem Praxisseminar lernen Sie nach einer informativen Einführung Ihre Basis von Grund auf kennen. Unterschiedliche, einfach zu erlernende Übungen im Sitzen, Stehen und Liegen führen Sie langsam und zielgerichtet an eine feinere Wahrnehmung heran. Das spielerische Trainieren von Alltagssituationen, allen voran das beckenbodenfreundliche Gehen und auch Treppensteigen schenken Ihnen weiterhin mehr Sicherheit. Sanft fordernde, aber auch entspannende, leicht auszuführende Übungen aus dem Yoga (auf dem Stuhl und auf der Matte) sorgen für individuelle bewusste Körpererfahrungen, die sich problemlos in Ihren Alltag und in die eigene Übungspraxis integrieren lassen. Mit jeder weiteren Übungseinheit werden Sie diese tiefenwirksame Körperarbeit mehr und mehr schätzen. Weitere effektive Bewegungsformen, Anregungen und Tipps festigen das bisher erworbene Wissen und führen zu einer nachhaltigen Stärkung des Beckenbodens und des gesamten Körpers – um aufrecht mit Energie und Leichtigkeit durch's Leben zu gehen!

Dieses abwechslungsreich gestaltete und präventiv ausgelegte Seminar richtet sich an Alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Sie benötigen keinerlei Vorkenntnisse. Auch Kenntnisse im Yoga sind keine Grundvoraussetzung. Sämtliche (Yoga-)Übungen werden ausführlich erklärt und angeleitet, sei es im Sitzen, Stehen oder auch im Liegen auf der Matte. Yogamatten und Decken sind vorhanden. Ein ausführliches Skript kann im Kurs erworben werden.

Seminarinhalte

- Einführung in die Anatomie, auch anhand eines Beckenmodells und Schautafeln
- Praktische Umsetzung im Sitzen, Stehen und Liegen
- Leicht zu erlernende Übungen für eine gezielte Integration in den Alltag nebst vielen Tipps und Anregungen
- Einfach auszuführende Übungen rund um den Beckenboden (u.a. Yoga auch auf dem Stuhl und auf der Matte)
- Praktische Umsetzung des Gelernten auch bei kleinen Wanderungen in der Natur

Christiane Gieche
Seminarleiterin

Lukas Fendel
Akademieleiter

Seminarleitung: C. Gieche, Beckenbodentherapeutin, Yogalehrerin, Tanzleiterin ErlebnisTanz

Seminarbeginn: Samstag, 21. September 2024 um 20:00 Uhr
Seminarende: Samstag, 28. September 2024 nach dem Frühstück

Programm (Änderungen vorbehalten):

Samstag, 21. September 2024

Ab 15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe
18:00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Begrüßung und Einführung durch die Seminarleiterin
Frau Christiane Gieche

Sonntag, 22. September 2024 bis Freitag, 27. September 2024

7:30 Uhr optionale Kurseinheit – Yoga für einen guten Start in den Tag
8:30 Uhr Frühstück
10:30 Uhr Kernzeit – Theorie und Praxis
12:30 Uhr Mittagessen
16:00 Uhr Kernzeit – Theorie und Praxis
18:00 Uhr Abendessen
19:15 Uhr optionale Kurseinheit - Yoga für einen entspannten Tagesabschluss, ein Tanzabend (Freitag: gemeinsamer Abschlussabend)

Der gesamte Kurs gliedert sich in sog. Kernzeiten und optionale Kurseinheiten. Während der Kernzeiten werden die linksseitig aufgeführten Seminarinhalte in Theorie und Praxis, sowohl im Seminarraum, als auch bei kleinen Wanderungen in der näheren Umgebung von Klappholttal bzw. im Norden der Insel Sylt vermittelt und geübt. Während der optionalen Kurseinheiten wird das Gelernte in sanft fordernde, aber auch entspannende Yoga-Körperübungen integriert. Außerdem unternehmen wir eine gemeinsame, geführte Wattwanderung mit dem Nationalpark-Wattführer Werner Mansen. Nichtsdestotrotz bleibt genügend Zeit für eigene Unternehmungen oder auch einfach Ruhe, um seine eigene wertvolle Auszeit zu genießen. Ebenso sind ein Nachmittag und ein Abend frei.

Samstag, 28. September 2024

Ab 7:30 Uhr Frühstück, anschließend Abreise

Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste (Sport-)Kleidung, leichte (Sport-)Schuhe mit flexibler Sohle, festere Schuhe, kleiner Rucksack, Regenschutz, Trinkflasche, Sonnenbrille, Mütze, Wollsocken, Schreibzeug.
Für die Wattwanderung: Gummistiefel (Leihgebühr: € 4,-)

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.