

## 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:	190,00€
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](mailto:info@akademie-am-meer.de)

## „...mehr als der Sand...“ Meditation und Naturerfahrung



© Foto: Monika Schmuck

Leitung:  
**Irmgard Lenk und Wolfgang Lenk**  
**28. September bis 02. Oktober 2024**

Eine Veranstaltung der  
**Akademie am Meer**  
Klappholtal auf Sylt

**„...mehr als der Sand...“  
Meditation und Naturerfahrung**

Sand

Sand

...mehr als der Sand

Dünen Meer Himmel Ferne Sehnsucht  
Spuren Einsamkeit Stille Alleinsein

Qi Gong, Sitzen, Kurzvortrag, achtsames Gehen, Natur erfahren mit allen Sinnen, gemeinsame Rituale.

In allem entdecken: Du und ich,  
wir sind Teil dieser Schöpfung

... mehr als der Sand  
\*

Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin;  
wunderbar sind deine Werke, das erkennt meine Seele...

Wie köstlich, Gott, sind deine Gedanken!

Wie ist ihre Summe so groß!

Wollte ich sie zählen, so wären sie mehr als der Sand:

Am Ende bin ich noch immer bei dir.

aus Psalm 139



Dieses Seminar führt ein in die Meditation als menschliche Grundfähigkeit. Dabei werden Aspekte einer christlichen Orientierung in dieser Praxis aufgezeigt. Konkrete Anregungen helfen, Meditation und Naturerfahrung in persönlichen Freiräumen aufeinander zu beziehen und zu vertiefen.

**Irmgard und Wolfgang Lenk**  
Seminarleitende

**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.***

**Leitung und Informationen zur Tagung:**

**Irmgard Lenk** Gestalttherapeutin (DVG, HPG) Meditationslehrerin (VC)  
01522-9473307 irmgard@lenk.info

**Wolfgang Lenk** Pastor i.R.  
Meditations- u. Kontemplationslehrer (VC)  
01522-9878574 [meditation@lenk.info](mailto:meditation@lenk.info)

**Zeitplanung (Änderungen vorbehalten):**

**Samstag, 28. September 2024**

nachmittags: Anreise und Vergabe der Zimmer im Büro  
Abendessen  
20.00 Einführung

**Sonntag, 29. September bis Dienstag, 01. Oktober 2024**

07.45 Erste gemeinsame Zeit zur Meditation:  
Qi Gong, Morgenlob mit Sitzen  
10.00 Zweite gemeinsame Zeit zur Meditation:  
thematischer Impuls, Qi Gong und Sitzen  
11.30 persönliche Stille  
17.30 Dritte gemeinsame Zeit zur Meditation:  
Qi Gong und Sitzen als Friedensmeditation  
20.00 Vierte gemeinsame Zeit zur Meditation  
Qi Gong, Sitzen und Segen zur Nacht

**Mittwoch, 02. Oktober 2024**

08.00 Gemeinsame Zeit zur Meditation  
Qi Gong,  
Morgenlob mit Sitzen,  
Reisesege

Abreise nach dem Frühstück