

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 auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Busse fahren direkt 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 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 240,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 66,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Hinzukommen 1,50 € Kurtaxe pro Tag. Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Bitte melden Sie sich umgehend an.

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholtal
25992 List/Sylt
Telefon: (04651) 955 0
Telefax: (04651) 955 57
e-mail: info@akademie-am-meer.de

Akademie am Meer **Volkshochschule Klappholtal** **auf Sylt**



Feldenkrais Intensiv - Workshop

Leitung: Martina Hoffmann

01. Dezember - 06. Dezember 2021

Mit der FELDENKRAIS®-Methode lernen Sie Ihre gewohnten Bewegungsmuster kennen, mit denen Sie alltäglich unterwegs sind. Das Wissen über unseren Körper ist nicht neu, das Spüren in unseren Körper, wie wir uns in Funktion bewegen, vielleicht? Die FELDENKRAIS®-Methode führt Sie darüber hinaus, dass Sie Ihre Bewegungsmuster hinterfragen und ermutigt Sie neue Alternativen spielerisch in Bewegung auszuprobieren. Erwarten können Sie ein abwechslungsreiches Erfahrungsspektrum im Liegen, Sitzen und Stehen um die Zusammenhänge und Verbindungen im Körper in Bewegung bewusster und neu kennenzulernen. Mit der FELDENKRAIS®-Methode werden Sie neue und ungewöhnliche Bewegungsmöglichkeiten neu erfahren. Die Feldenkrais Lernlektionen „Bewusstheit durch Bewegung“ sind intelligent und effektiv aufgebaute Bewegungsabfolgen. Sie werden merken das Sie beweglicher sind als Sie dachten.

Martina Hoffmann
Seminarleiterin

Lukas Fendel
Akademieleiter

Martina Hoffmann: die Arbeit mit Menschen liegt mir sehr am Herzen. Bewegung bedeutet für mich Leben, Lebensqualität, Freiheit, Selbständigkeit, Freude, Spaß, Gesundheit, Grenzen, Schmerz, Lernen, Akzeptanz, neue Möglichkeiten entdecken, Bewusstheit. Gründe für meine Arbeit mit Menschen ist zum einen meine Überzeugung, dass die Lernmethode wie FELDENKRAIS®, Menschen ihre Bewegungs - Fähigkeiten bewusst machen können. Zum anderen bin ich davon überzeugt, dass neue Bewegungspotenziale erlernen Potenziale im Menschen wecken und fördern kann. Als Feldenkrais – Pädagogin, Kinaesthetics – Trainerin, Systemische Beraterin und Supervision begleite ich seit Jahren Menschen in ihren individuellen Lernprozessen. www.bewegungs-grund.de

Programm: (Änderungen vorbehalten)

01. Dezember 2021

Ab 15.00 Uhr Anreise und Zimmervergabe
18:30 Uhr Abendessen
19:30- 21:00 Uhr Feldenkrais

02. bis 03. Dezember 2021

10:00 Uhr bis 12:30 Feldenkrais
16:45 Uhr bis 18:00 Uhr Feldenkrais
20:00 Uhr bis 21:15 Uhr Feldenkrais

04. Dezember 2021

10:00 Uhr bis 12:30 Feldenkrais
19:30 Uhr bis 21:30 Uhr Feldenkrais

05. Dezember 2021

10:00 bis 12:30 Uhr Feldenkrais
16:45 bis 18:00 Uhr Feldenkrais

06. Dezember 2021

Abreise nach dem Frühstück

Bitte warme, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen,