

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 250,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 66,- € pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- € pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 1,50 € pro Tag.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

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



Märchen und Yoga drinnen und draußen

Leitung: Helga Koss

24. - 30. Oktober 2021

Märchen und Yoga

drinnen und draußen

Märchen aus aller Welt und KundaliniYoga begleiten unsere Tage im ruhigen Norden der Insel. Wir machen uns auf den Weg, genießen den Weststrand und die Wattseite je nach Wetterlage und haben es behaglich im Seminarraum. Sowohl drinnen als auch draußen sind wir mit Yoga aktiv und halten mit den Märchen inne.

Schon immer haben Menschen den Märchen gelauscht. In bildhafter Sprache greifen Märchen die Herausforderungen des Lebens auf. Häufig geht es darum, sich auf den Weg zu machen und etwas zu wagen. Oft sind es die scheinbar Kleinen, die Großes vollbringen. Märchen erzählen jedoch nicht nur davon, dass es Ungeheuer gibt, sie zeigen auch dass man sie besiegen kann. Manchmal treffen die Märchenhelden auf Wesen aus der Anderswelt und es begegnet uns Zauber und Magie.

Jedes Märchen ist sich selbst genug und jeder versteht ein Märchen auf seine Weise. Wir werden hier und da Raum für Austausch einplanen und die Märchen auch gemeinsam nachklingen lassen.

Yoga und Yogawalking haben sich schon über viele Jahre in der Akademie am Meer bewährt, sodass sich zu unser aller Freude viele TeilnehmerInnen immer wieder einfinden. Nun werden Märchen und Geschichten neue Akzente setzen und das Programm erweitern.

Helga Koss
Kursleiterin

www.breathwalk-am-meer.de
www.maerchen-am-meer.de

Lukas Fendel
Akademieleiter

Für die Yogaeinheiten sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte eine kleine Unterlage für die Yogamatte und evtl. einen Schal oder kleine Decke für die Entspannung mitbringen, evtl. auch ein kleines Sitzkissen.

Für die YogaWalks wird keine besondere Ausrüstung benötigt. Da wir einige Übungen im Stand machen oder hier und da einem kurzen Märchen lauschen, bitte auf entsprechend warme Kleidung achten.

Programm (Änderungen vorbehalten)

am Anreisetag	zwischen 13 - 15 Uhr Zimmervergabe Verwaltung sollten Sie später anreisen, folgen Sie den Hinweisen am Verwaltungsgebäude.
18:00 Uhr	Abendessen im Haus Uthland
20:00 Uhr	Treffpunkt Seminarraum. Erläuterungen zum Programm. KennenlernRunde.
an den folgenden Tagen	
07:00 Uhr	wir starten früh mit MorgenYoga
10:00 Uhr	nach dem Frühstück machen wir uns je nach Wetterlage auf den Weg und verbringen tagsüber möglichst viel Zeit draußen. Mit YogaWalking tanken wir auf, mit Märchen und Geschichten halten wir inne.
16:00 Uhr	entsprechend der Gezeiten planen wir Walks auch mal für den Nachmittag.
20:00	an einigen Abenden und wenn das Wetter dazu einlädt, finden wir uns drinnen zum Märchen hören im Seminarraum ein.
am Abreisetag	
10:00 Uhr	Abschlussrunde im Seminarraum, ggfs. folgt dann noch ein kleiner Walk am Strand.
12:00 Uhr	wir verabschieden uns mit dem Mittagessen.