

## **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 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 220,- 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](mailto:info@akademie-am-meer.de)**  
**[www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)**

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



## **Achtsamkeit und positive Lebensgestaltung**

*Wanderungen und Impulse für nachhaltige Veränderungen im Alltag*

**Leitung: Johanna Katzera, Westerland**

**22.11. – 28.11.2021**

## **Achtsamkeit und positive Lebensgestaltung**

*Wanderungen und Impulse für nachhaltige Veränderungen im Alltag*

Die moderne, schnelllebige Zeit stellt uns mit ständiger Erreichbarkeit und unerschöpflichen Möglichkeiten vor neue Herausforderungen.

Zeitweise unerreichbar sein, dafür mit sich selbst verbunden und so Klarheit und neue Lösungen finden, um den Alltag entspannt und positiv zu gestalten – darum geht es in diesem Seminar.

Die Hintergründe und Zusammenhänge von Stress, modernen Medien und mentalen Gewohnheiten werden vermittelt. Sie erleben die Achtsamkeit als Haltung zu mehr Wohlbefinden und Präsenz und bekommen einfach umsetzbare Werkzeuge als Schlüssel für Ihre persönliche Veränderung an die Hand.

Diese Auszeit gestaltet sich im Wechsel von Aktivität und Ruhe: Wanderungen über die Insel, theoretische Impulse und praktische Entspannungsübungen sollen entschleunigen und das Bewusstsein für eine neue Ausrichtung schenken.

### **Johanna Katzera**

Gesundheitsmanagerin,  
Physiotherapeutin und Autorin

### **Lukas Fendel**

Akademieleiter

Seminarbeginn: Montag, 19:30 Uhr

Seminarende: Sonntag, 10:00 Uhr

Programm: (Änderungen vorbehalten)

### Montag

15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholttal

18:30 Uhr: Abendessen

19:30 Uhr: Begrüßung und Vorstellung, Zielsetzung für die Woche und den Alltag

Dienstag, Mittwoch, Freitag und Samstag: Gleicher Tagesablauf

8:00 Uhr: Achtsam in den Tag

8:30 Uhr: Frühstück

10:00 Uhr: Inselwanderung mit Übungen aus der Achtsamkeit

13:00 Uhr: Mittagessen

16:00 Uhr: Interaktiver Workshop

18:30 Uhr: Abendessen

Folgende Themen sind Inhalte der Workshops am Nachmittag:

**Dienstag:** Digitale Balance - Abschalten und dich mit dir verbinden: Strategien für deine neue Balance von analog und digital

**Mittwoch:** Stress & Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Was macht Stress mit dir? Was machst du mit dem Stress? Kennenlernen von Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen

**Freitag:** Mentale Stärke - Wie Gedanken dich stärken oder bremsen

**Samstag:** Aufbau einer neuen Routine - Vom Wissen zum Tun: Ziele setzen und erreichen und gesunde Elemente als festen Bestandteil in den Alltag integrieren

### Donnerstag:

7:45 Uhr: Klima-Walk – Den Tag am Meer beginnen

8:30 Uhr: Frühstück

10:30 Uhr: Yoga

13:00 Uhr: Mittagessen

Nachmittag zur freien Gestaltung

18:30 Uhr: Abendessen

### Sonntag

8:30 Uhr Frühstück und anschließend Abreise

Treffpunkt für die Module Achtsam in den Tag, Interaktiver Workshop und Yoga: Saal Jugendborn

Die Teilnahme an den einzelnen Modulen ist wünschenswert.