

### **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:	340,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	73,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	15,00 €
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

Telefax: (04651) 955 57

E-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

## **Yin & Yang Yoga für Balance im (beruflichen) Alltag Bildungsurlaub/Kompaktkurs**



**Leitung: Sanne Karreh**

**08.05. – 12.05.2023**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

Im beruflichen und persönlichen Alltag kennen viele das Gefühl immer mal wieder aus dem Lot zu geraten. Stress in einer schnellen Welt, Herausforderungen unterschiedlichster Art, Erschöpfungs- und Ermüdungserscheinungen sind den meisten von uns gut bekannt. YIN YOGA und DYNAMISCHES YOGA im Kundalini Stil sind wunderbare, sich ergänzende Möglichkeiten Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen, sich zu regenerieren, dem Stress vorzubeugen und wieder ganz bei sich anzukommen.

Durch körperliche Übungen, Selbstreflektion sowie Kurzvorträge, mal aktiv, mal entspannend in Verbindung mit bewusster Atmung und Meditation wird die Achtsamkeit geschult. Die Beweglichkeit in Faszien, Muskeln, Gelenken wird gefördert. Über die Entschleunigung wird Stress reduziert, das Nerven- und Immunsystem kann gestärkt werden.

In dieser Woche sind Sie herzlich eingeladen, sich in Balance zu bringen!

Sanne Karreh  
Leitung und Vorbereitung

Lukas Fendel  
Akademieleiter

**Sanne Karreh**, Yogalehrerin, Yogacoach, Shiatsu Praktikerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Sozialpädagogin

Meine Haltung als Yoga Lehrerin drücke ich gerne so aus:

**„Erkenne und erweitere deine Möglichkeiten und achte deine Grenzen!“**

Es mir ein wichtiges Anliegen, allen interessierten Menschen den Zugang zum Yoga zu ermöglichen und die Herzensfreude daran zu teilen!

Selbst bezeichne ich mich als „Bewegungsmensch“ und so bin ich vor ca 20 Jahren im Fitnessstudio zum Yoga gekommen, zunächst mal mehr mal weniger. In einer persönlich sehr bewegten Zeit bin ich dann so richtig im Yoga angekommen und unterrichte selbst seit 2015. Ergänzend habe ich meine Liebe zum sehr entspannenden Yin Yoga entdeckt. Yoga ist zu einem kostbaren Teil meines Lebens geworden, in Bewegung, Meditation, Stille, beim Singen, im Kontakt zu mir, zu anderen, und immer wieder auch als Ratgeber in vielen Lebensangelegenheiten. In meinem Hauptberuf als Sozialpädagogin arbeite ich seit über 25 Jahren im psychosozialen Bereich in Hamburg-St. Pauli.

Ich freue mich auf eine aktivierend-entspannende-lehrreiche-Yin & Yang Woche mit Ihnen!!!

**Sanne-karreh.de**

## **Programm:**

### Montag

Anreise

15.00 – 16:00 Uhr

Begrüßung, Einführung in den Kursablauf, Was ist Yoga?

16.00 – 17:30 Uhr

Yoga für die Wirbelsäule zum Ankommen

17.30 – 19.00 Uhr

Abendessen

19.30 - 21.00 Uhr

Yin Yoga: Loslassen & Entschleunigen

### Dienstag

07.30 - 8.30 Uhr

Frühstück

09.00 - 10.30

Bewegung & Vortrag Pranayama

10.45 - 12.15 Uhr

Yoga mit Schwerpunkt Atem

12.30 - 14.00 Uhr

Mittagessen

14.00 - 15.30 Uhr

Stressprävention, Resilienz, Kleingruppe

15.45 - 17.15 Uhr

Yin Yoga, Atem fließen lassen

17.30 - 19.00

Abendessen

19.30 - 21.00 Uhr

Spaziergang am Meer

### Mittwoch

07.30 - 8.30 Uhr

Frühstück

09.00 - 10.30 Uhr

Bewegung, Vortrag Meditation

10.45 – 12.15 Uhr

Yoga, Schwerpunkt Meditation

12.30 - 14.00Uhr

Mittag

14.30 - 17.15 Uhr

Freizeit

17.30 - 19.00 Uhr

Abendessen

19.00 - 20.30 Uhr

ARTE Film „heilsame Kraft der Meditation“

20.30 - 22.00 Uhr

Yin Yoga

### Donnerstag

07.30 - 8.30 Uhr

Frühstück

09.00 - 10.00

Bewegung & Kleingruppe zu yogischem Thema (z.B. Chakren, Prinzip von Yin & Yang)

10.45 - 12:15 Uhr

Yogasequenz

12.30 - 14.00 Uhr

Mittag

14.00 – 15.30 Uhr

Yoga & Gehmeditation in der Natur

15.45 – 17.15

Yin Yoga und Tiefenentspannung

17.30 – 19.00 Uhr

Abendessen

19.00 – 20.30 Uhr

Spaziergang am Meer

### Freitag

07.30 - 8.30 Uhr

Frühstück

09.00 - 10.30

Bewegung, Reflektion & Feedback, Orga

10.45 – 12.15 Uhr

Yogapraxis & Abschied

12.15 - 13.00 Uhr

Mittagessen anschl. Abreise