

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

Hatha Yoga: gelassener werden, Energie sammeln und innere Ruhe finden Bildungsurlaub/Kompaktkurs



Leitung: Angela Reif-Matzat
Vom 23.- 27. Oktober 2023

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer
Klappholtal auf Sylt

Ein wesentliches Prinzip im Yoga ist Anspannen und Entspannen. Werden beide Elemente im richtigen Verhältnis eingesetzt, so bewirken sie einen effektiven Stressabbau. Dieser Bildungsurlaub lädt Sie ein, Techniken aus dem Hatha Yoga kennenzulernen, die Ihre geistige und körperliche Balance fördern, neue Energie zu schöpfen und zur Ruhe zu kommen.

Verschiedene Körperhaltungen (Asanas), fließende Bewegungen und Dehnungen werden mit bewusst eingesetzter Atmung kombiniert. Dies bewirkt die Stärkung der inneren und äußeren Kräfte und führt zu Wohlbefinden für den Körper und tiefe Entspannung für den Geist. Kurze Meditationen und Entspannungstechniken verbessern die Konzentration und fördern die Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit. Das Erlernen dieser Methoden unterstützt Sie nachhaltig im Sinne eines regenerativen Stressmanagements, wenn Sie die Elemente aus dem Hatha-Yoga in Ihren Alltag integrieren. In Ihren Seminarunterlagen erhalten Sie hierzu Tipps und Anregungen.

Angela Reif-Matzat
Leitung und Vorbereitung

Lukas Fendel
Akademieleiter

Zu meiner Person:

In meiner langjährigen beruflichen Tätigkeit als Bewegungs- und Physiotherapeutin bringe ich Menschen immer wieder in Kontakt mit ihrem Körper. Ich gebe Einzelstunden, leite Workshops und Bildungsurlaube. Durch verschiedene Weiterbildungen im Bewegungsbereich, insbesondere meine Ausbildung zur Yogalehrerin, habe ich mir die Möglichkeit erarbeitet, den Teilnehmenden ein ganzheitliches Angebot für mehr Beweglichkeit, Entspannung und Lebensfreude zu machen. Körperwahrnehmung, bewusste Atmung und einfach nur Freude an Bewegung stehen im Mittelpunkt meiner Arbeit. Bewusster Umgang mit sich selbst im Beruf und im Alltag ist der erste Schritt zu mehr Entspannung und Stressbalance.

"Nur, wenn du weißt, was du tust, kannst du tun, was du willst." Moshe Feldenkrais

Angela Reif-Matzat Bewegungs- und Physiotherapeutin

Montag:

15.00 – 16.30 Uhr
Pause
16.45.-18.15. Uhr
Ab 18.15 Uhr

Begrüßung und Kennenlernen

Yogastunde
Abendessen

Dienstag

8.00 – 9.00. Uhr
9.00 – 10.30 Uhr
10.45 – 12.15 Uhr
Mittagessen
14.00 – 14.30 Uhr
14.30 – 15.30 Uhr
15.45 – 17.15 Uhr
Ab 18.00 Uhr
20:00 Uhr-22:00 Uhr

Frühstück
Begrüßung und Ankommen mit Musik u. Bewegung, Vortrag
Einführung in die Yoga-Praxis

Geleitete Tiefenentspannung – Ankommen in den Nachmittag
Vortrag:
Yogabreathwalk in der Natur
Abendessen
Gemeinsamer Abendspaziergang mit Gesprächen

Mittwoch

8.00 – 9.00 Uhr
9.00 – 9.30 Uhr
9.30 – 12.15 Uhr
12.30 – 12.15
14.00 – 15.30 Uhr
15.45 – 17.15 Uhr
Ab 18.00 Uhr
19.00 -20.30 Uhr
20.45. – 22.15 Uhr

Frühstück
Begrüßung und Ankommen mit Musik und Bewegung
Praxis
Mittagessen
Geleitete Anfangsentspannung und Vortrag
Vertiefung der Yogapraxis, Schwerpunkt - Chakren
Abendessen
Yogabreathwalk mit anschließender Tiefenentspannung
Dienst an der Gemeinschaft in der Gesellschaft

Donnerstag

8.00 – 9.00 Uhr
9.00 – 10.30 Uhr
10.45 – 12.15 Uhr
Mittagessen
14.00 – 15.30 Uhr
16.00 – 17.30 Uhr
Ab 18.00 Uhr
20.00 – 20.30 Uhr
20.45 – 22.15 Uhr

Frühstück
Begrüßung und Ankommen mit Musik und Bewegung
Vertiefung der Yogapraxis

Geleitete Anfangsentspannung und Vortrag
Vertiefung der Yoga Praxis
Abendessen
Abendmeditation und Tiefenentspannung
Dienst an der Gemeinschaft in der Gesellschaft

Freitag

8.00 – 9.00 Uhr
9.00 – 9.45 Uhr
9.45 -10.30 Uhr
10.45 – 12.15 Uhr
Mittagessen und Abreise

Frühstück
Begrüßung und Ankommen mit Musik und Bewegung
Feedback der Woche
Ausklang mit Yogapraxis