

## 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:	280,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	68,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils gültige Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

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

## Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. I. Middendorf®



Aquarell von Sigrid Blom-Lahme

**Leitung: Sigrid Blom-Lahme (Atemtherapeutin)**

**03. – 09. März 2024**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

## Was ist der „Erfahrbare Atem“?

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf® ist ein Weg, den eigenen Atem zu entdecken und seinen ursprünglichen, natürlichen Rhythmus kennenzulernen.

Die Methode des Erfahrbaren Atems ermöglicht es, die integrierende, sanfte Kraft durch Dynamik des Atems wirksam werden zu lassen. In der Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit werden die Fähigkeiten entwickelt und gestärkt, sich zu sich selber zu sammeln, den Atem in seiner Bewegung und Qualität zuzulassen und die eigene Leiblichkeit durchlässig und lebendig zu empfinden.

Den Atem „zulassen“ meint: „Ich lasse meinen Atem kommen, lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wiederkommt“ (Ilse Middendorf). Der Erfahrbare Atem ist ein Entwicklungsweg, mit dem das Leben souverän und „leibbewusst“ gestaltet werden kann.

**Sigrid Blom-Lahme**  
Atemtherapeutin

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

## Gesundheit und Bewusstheit

Der Atem ist der Impuls zum Leben. Der Erfahrbare Atem ist auf die Vertiefung des Lebens ausgerichtet; es werden Empfindungsqualitäten spürbar wie Wohlbefinden, Gelöstheit und Leichtigkeit. Die Arbeit am Atem fördert die Vitalität und Kreativität. Es können sich Krankheitssymptome abschwächen oder sogar auflösen.

Es ist weit verbreitet, Gesundheit unter dem Gesichtspunkt der Pathogenese, der Entwicklung und Entstehung von Krankheit, zu betrachten. Der Erfahrbare Atem kehrt den Blickwinkel um:

Die Stärkung der vitalen Kräfte ist „Salutogenese“, d.h., die Entwicklung und Förderung von Gesundheit. Das „Gesunde“ entsteht dann, wenn sich das Leben immer wieder neu organisiert und der Impuls des Atems zugelassen wird.

*Der Erfahrbare Atem (BEAM e.V.)*

### Themenfeld: Körper, Geist und Seele

*Unsere Seminare zur Gesundheitsbildung rücken das Thema Gesundheitskompetenz in den Vordergrund – es geht dabei um die Fähigkeit, körperliche und mentale Herausforderungen in Beruf und Privatleben besser meistern zu können.*

## „Am Leitseil des Atems“ erfahren Sie Unterstützung, wenn Sie...

- gestresst sind und sich nach innerer Kraft und Ruhe sehnen, die auch in Beruf und Alltag Bestand hat,
- Ihre Gesundheit stabilisieren möchten,
- sich und Ihren Körper empfindungsbewusster, durchlässiger und lebendiger erfahren wollen,
- den Eutonus (=optimales Gleichgewicht zwischen Über- und Unterspannung) erleben möchte,
- den Eigenen Atem- (Lebens-) Rhythmus, das eigene Maß finden wollen,
- den Wunsch haben, sich selbst zu erfahren und zu entwickeln,
- Ihre Kreativität wieder entdecken und leben möchten,
- neue Wege gehen und sich auf Veränderungen einlassen wollen,
- Selbstverantwortung anstreben,
- Ihre empathischen Fähigkeiten vertiefen möchten,
- Gespräche aufmerksamer, einfühlsamer und klarer führen möchten,
- sich spirituellen Dimensionen, Seins- und Sinnfragen öffnen wollen.

## Programm (Änderungen vorbehalten)

### Samstag, 02.03.2024

ab 15.00 Uhr	Anreise und Zimmervergabe
ab 17.45 Uhr	Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr	Erfahrbarer Atem

### Sonntag, 03.03. bis einschl. Donnerstag, 07.03.2024

10.00 bis 11.30 Uhr	Erfahrbarer Atem
16.30 bis 18.00 Uhr	Erfahrbarer Atem
20.00 bis 21.00 Uhr	Erfahrbarer Atem

(Mittwoch: freier Nachmittag und Abend)

### Freitag, 08.03.2024

Abreise nach dem Frühstück

## Bitte warme, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen