

## 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:	68,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
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)

# Hatha Yoga: gelassener werden, Energie sammeln und innere Ruhe finden

## Bildungsurlaub/Kompaktkurs



**Leitung: Angela Reif-Matzat**  
**Vom 04. - 08. März 2024**

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