

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:	330,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	75,00 €
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

Basisches Intervallfasten



Leitung: Christiane de Jong

16. – 23. März 2024

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholtal auf Sylt

Genussvoll gesund – basisches Intervallfasten

Genießen und gleichzeitig den Körper von „Schlacken“ und lästigen Pfunden befreien – dies ist möglich! Lassen Sie sich überraschen.

**Vitalität, Energie, Wohlbefinden und Schönheit,
die von innen strahlt, sind der Lohn.**

Zwei basische Mahlzeiten – **bewusst einfach gehalten**, unterhaltsame Vorträge/Gespräche zu gesundheitsrelevanten Themen und achtsames Essen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Der wunderschöne weitläufige Weststrand gleich hinter der Düne gelegen lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein, und beschenkt uns immer wieder mit wunderschönen Sonnenuntergängen. Unser Tag startet am Strand. Sie erhalten während dieser Woche neue Ideen und Anregungen für eine „schnelle und geschmacksintensive Küche“, damit das basenüberschüssige darmgesunde Essen auch im Alltag schmeckt.

Ich freue mich auf Sie!

Seminarleiterin:

Christiane de Jong, Dipl.-Oecotrophologin, Heilpraktikerin
Ernährungsberaterin (krankenkassenzertifiziert),
Nordic-Walking-Trainerin.
Seit 2003 in eigener Praxis in Hamburg tätig, mit dem Schwerpunkt
Azidotherapie und Gewichtsreduktion durch genussvolles Essen,
Bewegung und Achtsamkeit.

PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Samstag

ab 15.00 Uhr	Anreise und Zimmervergabe im VHS-Büro
17:30 Uhr	erstes Kennenlernen
18:30 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Einführung ins Basenfasten

Sonntag bis Freitag ähnlicher Tagesablauf

8:30 Uhr	Morgen-Gymnastik am Strand (wetterabhängig)
9:00 Uhr	Frühstück
≈ 10.30 Uhr	<i>Programm</i>
13.00 Uhr	Mittagessen, danach Mittagsruhe mit Leberwickel
≈ 15.30 Uhr	<i>Programm</i>
18.00 Uhr	trotz Intervallfasten, etwas Warmes am Abend tut gut: Gemüsebrühe
	im Anschluss <i>Programm</i>

Vor- **oder** Nachmittag ist zur freien Gestaltung. Zeiten unter Vorbehalt.

Samstag

8.30 Uhr	Frühstück, danach Abreise
----------	---------------------------

Programm

- ✓ Start in den Tag am Strand
- ✓ Strandspaziergänge/-Wanderungen, wer möchte mit Nordic-Walking-Stöcken, mit Einweisung, wenn gewünscht.
- ✓ basische Fußbäder in geselliger Runde
- ✓ Vorträge, in entspannter Atmosphäre zum Thema
- ✓ Gemeinsames Essen - teils in Stille

Das aktuelle Tagesprogramm wird jeweils an die Bedürfnisse der Teilnehmer/Gruppe und dem Wetter angepasst.

Bitte mitbringen

Eine detaillierte Packliste wird zugemailt, unbedingt erfragen unter dejong@vital-in-hamburg.de, sollte dies nicht geschehen.

Information

Dipl. oec. troph. Christiane de Jong
Tel. 0176 490 71 594
dejong@vital-in-hamburg.de
www.vital-in-hamburg.de