

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:	390,00 €
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

E-Mail: info@akademie-am-meer.de

Aufblühen auf Sylt

Stressbewältigung/Burnoutprophylaxe durch ROMPC[®], Achtsamkeit und Singen



Leitung:

Sylvia Lawaty, Musikpädagogin und Sängerin

Hanna Schütz, ROMPC[®]-Master und

Körperpsychotherapeutin

24.03. – 30.03.2024

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer

Klappholtal auf Sylt

Aufblühen auf Sylt

ROMPC® („Relationship-oriented Meridian-based Psychotherapy, Counselling and Coaching“) ist ein neuropsychotherapeutisches Verfahren, mit dem Stress und negative Belastungen auf eine sanfte und tief lösende Weise bearbeitet werden können. Singen beflügelt, befreit, lässt uns immer wieder neu aufblühen.

Die Kombination aus dem integrativen Therapieansatz und der befreienden Arbeit mit der Stimme wird Ihre Lebensfreude wecken, Ihre Achtsamkeit schulen und Ihnen helfen zu entspannen im beruflichen Alltag und darüber hinaus.

Das Singprogramm setzt sich zusammen aus vielfältigen Übungen zur Stimmgebung sowie einfachen Songs aus dem Bereich heilsames Singen und mehr.

Sie bekommen in diesem Workshop alltagstaugliches Handwerkszeug, das Ihnen helfen wird, mit Stress besser umzugehen, inneren und äußeren Stress unterscheiden zu lernen und Bewältigungsstrategien für inneren und äußeren Stress vermittelt zu bekommen.

Auch die wunderbare Natur rund um das Klappholtal auf Sylt, der weite Blick, die Ruhe und beste Luft trägt zum inneren und äußeren Aufblühen bei.

Stimmen von Teilnehmer/innen:

Nicht zu toppen! „Das Seminar hat meine Erwartungen bei Weitem übertroffen. Begegnung mit lieben Menschen. Achtsamkeit und Lebensfreude pur! Sylvia und Hanna haben in einer einzigartigen, herzenoffenen Art dieses Seminar gestaltet.“

Sylvia Lawaty, Hanna Schütz

Leitung und Vorbereitung

Lukas Fendel

Akademieleiter

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten!

Sonntag, 24.03.2024

15 Uhr	Anreise und Zimmervergabe
18 Uhr	Abendessen im Uthland
19:30 Uhr	Begrüßung und Einführung in das Seminar

Montag bis Freitag

7:30 Uhr	Körperübungen
9:00 Uhr	Frühstück
10:00 bis 11:30 Uhr	Achtsamkeitsübungen und Einführung in ROMPC®, Aufspüren und Lösen von stressbedingten Blockaden, negativen Glaubenssätzen und Hinführung zu mehr Leichtigkeit und Lebensqualität
11:40 Uhr	Stimmgebung, Atemübungen und Singen von einfachen Liedern und Songs
13 Uhr	Mittagessen
16:30 Uhr	Übungen in der Natur
17:45 Uhr	Abendessen
19:00-21:00 Uhr	Singen und Achtsamkeit

Samstag, 30.03.2024

10 Uhr Abreise
Das Zimmer bitte bis 10.00 Uhr räumen,
Mittagessen ist nach Absprache noch möglich

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.

Hier erfahren Sie z.B., wie ein gesunder Lebensstil gelingen kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und körperlich (wieder) fit werden können.

Die Auseinandersetzung mit den Perspektiven anderer Kursteilnehmender bereichert und regt zum Ausprobieren an.

All dies stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.