

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:	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

Aufblühen auf Sylt

Entlastung von seelischem Stress durch ROMPC®
sowie befreiendes Singen am Meer



Leitung:

**Sylvia Lawaty, Sängerin, Musikpädagogin
Hanna Schütz, Körperpsychotherapeutin
und ROMPC®-Trainerin**

31.03. – 06.04.2024

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer

Klappholtal auf Sylt

Aufblühen auf Sylt

ROMPC® 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.

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

Sie bekommen in diesem Workshop alltagstaugliches Handwerkszeug, das Ihnen helfen wird, Ihr Leben leichter zu meistern und die inneren Akkus wieder aufzuladen.

Auch die wunderbare Natur rund um das Klappholttal auf Sylt trägt zum inneren und äußeren Aufblühen bei, denn lange Strandspaziergänge, der weite Blick, die Ruhe und beste Luft sind bei jedem Wetter ein Genuss.

Das Seminar wird am Vormittag und an zwei Abenden sein - der Rest des Tages ist frei für Entspannung am Meer oder das Erkunden der Insel.

Wertvoller Kurzurlaub für unsere Seele

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, herzensoffenen Art dieses Seminar gestaltet.

Sylvia Lawaty, Hanna Schütz
Leitung und Vorbereitung

Lukas Fendel
Akademieleiter

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten!

Sonntag, 31.03.2024

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

Montag bis Freitag

8:30 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 am Meer Stimmbildung, Atemübungen und Singen von einfachen Liedern und Songs
13 Uhr Mittagessen

Am Nachmittag findet die eigene Bildungszeit statt, um die am Vormittag gesetzten Impulse weiter wachsen zu lassen. In diesem individuellen Raum der Selbstlernzeit kann sich die eigene Essenz herausbilden und verinnerlichen.

Das Gelernte wird geübt, reflektiert, vertieft und integriert. Die Sprechstunde kann für Rückfragen genutzt werden.

Mittwoch, Freitag

19:30 Uhr bis 20:30 Uhr Abendsingen am Meer

Das Programm endet am 05.04.2024 mit dem Abendsingen

Samstag, 06.04.2024

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