

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.

Bitte für die Bewegungskurse bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Teilnahme

Seminargebühr:	325,00 €
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

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

(Mein) Leben verstehen

Stand: 23.08.2024; PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN



Eine Woche zur bewussten Wahrnehmung und
Persönlichkeitsentwicklung

30. November bis 7. Dezember 2024

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholtal auf Sylt

(Mein) Leben Verstehen

„Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Und wie kann ich meine und unsere Zukunft sinnvoll und erfüllend gestalten?“ – diese Fragen nehmen für viele Menschen gerade in unserer bewegten Gegenwart einen großen Stellenwert ein. Die sorgfältige und aufmerksame Auseinandersetzung mit diesen und weiteren Themen der Biografie, der Beziehung mit sich und mit anderen, und der Zukunftsgestaltung nähern wir uns in Form von Werkstätten an. Sie sind eingeladen, sich ein „eigenes“ Programm zusammen zu stellen, indem Sie aus dem breiten Spektrum der Werkstätten diejenige(n) auswählen, an der/denen Sie dann im Verlauf der Woche teilnehmen möchten.

Wir laden Sie mit diesem Programm ein, sich in der Adventszeit Zeit für sich zu nehmen.

Lukas Fendel, Akademieleiter

Samstag, 30. November 2024

20.00 Uhr (Ahlborn) Begrüßung und gemeinsamer Auftakt
Vorstellung der KursleiterInnen/ Werkstätten

täglich von Sonntag, 1. Dezember bis Freitag, 6. Dezember 2024

07.30-09.00 Uhr

Ahlborn Saal **Yoga „Bewegt in den Tag“** mit Norbert Struck

Osthaus **Qi Gong** mit Dr. Undine Eberlein

10.15–11.45 Uhr

Spielhaus **Gewaltfreie Kommunikation** mit Norbert Struck

Turnhalle **Meditatives Bogenschießen** mit Andrea Lohmann

Südwest **Märchen** mit Dr. Sybille Haage

Ahlborn Saal **Tanzen** mit Malgorzata Pastian

Mittagspause **Zeit für lange Spaziergänge, Erholung, Nachspüren, Austausch**

14.45-16.15 Uhr

Spielhaus **Deine Träume führen dich zu dir selbst** mit Andreas Führer

Osthaus **Gesprächsreihe** mit Dr. Undine Eberlein, MA Helmut Fallschessel

Meissner Saal **Kunstwerkstatt** mit Sofie Busch

Ahlborn Saal **„Über das Hören“** mit Gunter Pretzel

16.45-18.15 Uhr

Turnhalle **Meditatives Bogenschießen** mit Andrea Lohmann

Osthaus **Denkwerkstatt** mit Dr. Undine Eberlein, MA Helmut Fallschessel

Ahlborn Saal **Meditation: "Bewegende Stille"** mit Norbert Struck

Das Programm wird ergänzt um ein tägliches Abendprogramm.

Abreise ist am Samstag nach dem Frühstück.

Werkstätten in dieser Woche

Im Bildergarten - wie Kunst entsteht

mit Sofie Busch
Ein Atelier kann als Garten der Bilder gesehen werden. Hier keimen und wachsen Ideen, kommen Kunstwerke zur Blüte. Was aber braucht es dazu? Ist Kreativität erlernbar? Und was hat die Kunst mit unserem Leben zu tun? Auf diese Fragen entstehen in der Malwerkstatt malerische Antworten, in entspannter und reflektierender Atmosphäre.

Freude am Umgang mit Farbe und Pinsel ist erwünscht, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Das Material wird gestellt - bitte einen Malkittel o.ä. mitbringen.

Qi Gong: Bewegtes Verstehen

mit Dr. Undine Eberlein
Im somatischen Qi Gong geht es mit ruhigen, fließenden Bewegungen, begleitet durch bewusste Atmung und Wahrnehmung der Körper-Mitte, um Stressabbau, die Balance von Körper, Geist und Seele, sowie um spürend-verstehende Selbst- und Weltwahrnehmung.

Philosophische Gesprächsreihe "Vernunft und Gefühle"

mit Dr. Undine Eberlein und Helmut Fallschessel M.A.
Im gemeinsamen Gespräch wollen wir die Bedeutung von Vernunft und Gefühlen für unser Leben erkunden sowie ihrem Zusammenhang und möglichen Gegensatz nachgehen.

Denkwerkstatt "Liebe als Erkennen und Verstehen"

mit Dr. Undine Eberlein und Helmut Fallschessel M.A.
In der Diskussion persönlicher Erfahrungen und kleiner Texte der Teilnehmenden wollen wir über die Liebe in ihren verschiedenen Gestalten sowie über ihre Rolle als Weg des Erkennens und Verstehens nachdenken

Deine Träume führen dich zu dir selbst

mit Andreas Führer
In diesem Modul zeigt Ihnen Andreas Führer, wie Sie mithilfe Ihrer Träume zu immer tieferen Erkenntnissen über sich selbst gelangen können. Dabei werden Sie unter anderem erfahren, wie Sie in einen Dialog mit Ihren Träumen treten und auf diese Weise wichtige Antworten für zentrale Fragen Ihres Lebens erhalten können. Neben einigen theoretischen Inhalten zu verschiedenen Aspekten unserer Träume, ist viel Raum für das Besprechen der eigenen Träume vorgesehen.

„Märchen nordischer Völker“

mit Dr. Sybille Haage
Die Märchen der nordischen Völker entführen uns in eine fremde, eisige Welt, bevölkert von Robbenjägern, Trollen, Hexen, starken Frauen und mächtigen Königinnen. Und doch begegnen uns dort - in archetypischen Bildern und märchenhaft verfremdeten Handlungsabläufen - dieselben Fragen, die wir uns auch heute stellen, um unser Leben besser zu verstehen.

Meditatives Bogenschießen – Leben in Begegnung

mit Andrea Lohmann
Durch unseren Atem lassen wir uns führen durch die Übung mit Pfeil und Bogen. Stand finden – Ziel nehmen – spannen und lösen. Dadurch können wir uns (neu) mit uns verbinden und entdecken, welche Freiräume durch Lassen und Konzentration entstehen und auch, wie wir in der beständigen Wiederholung Halt finden.

TANZEN – Über die Bewegung das Leben verstehen

mit Malgorzata Pastian
„Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz“, schrieb der französische Dramatiker Molière. Bewegungen sind untrennbar mit unseren Sinnen verbunden. Dieses so tief in unserem biologischen Erbe verankerte Erbgut ist bis heute die Basis, um zu lernen und Zusammenhänge zu begreifen. Grundlage des Workshops ist die biodynamische Tanz- und Körpertherapie Heilende Kräfte im Tanz®, Elemente des Workshops sind freier Tanz, Atem- und Körperachtsamkeitsübungen.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK): „Was macht mich lebendig und stark?“

mit Norbert Struck
Die GFK ist eine Sprache der Verständigung. Sie hilft uns, hinter Bewertungen/Urteile zu blicken und uns die damit verbundenen Gefühlen und Bedürfnissen bewusst zu machen. Was brauche ich? Was brauchst du? Was braucht die Lebendigkeit zwischen uns?

Meditation: „Kraft und Klarheit aus der Stille“

mit Norbert Struck
Wir erfahren Stille: körperlich, emotional, mental. Wir verstehen unsere individuellen Hindernisse auf unserem Weg in die Stille.

Yoga: „Bewegt und bewusst in den Tag starten“

mit Norbert Struck
Mit leichten, einführenden Bewegungs-, Atem- und Dehnübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga in den Tag starten.

Workshop“ über das Hören“ als besonderes Medium der Selbst-, Kunst- und Welterfahrung

mit Gunter Pretzel
Jeder Tag ist einem eigenen Thema gewidmet, er beginnt mit einem Kurz-Referat, es folgen praktische Übungen und mündet schließlich in Hör-Meditationen, in denen das vorher Behandelte musikalisch nacherlebt werden kann.