

## **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 auch mit 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 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

### **Teilnahme**

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 160,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 64,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Hinzukommen 1,- € Kurtaxe pro Tag. Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Bitte melden Sie sich umgehend an.

**Akademie am Meer**  
**Volkshochschule Klappholtal**  
25992 List/Sylt  
Telefon: (04651) 955 0  
Telefax: (04651) 955 55  
e-mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

# **Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt**



**HATHA YOGA..sich Gutes tun,  
mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf.  
Bildungsurlaub/Kompaktkurs**

**mit Christiane Klein**

**vom 25. – 29. November 2019**

## Hatha Yoga... sich Gutes tun

In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen langsam an wirkungsvolle Atemübungen, ruhige, fließende und dynamische Bewegungen aus dem Hatha-Yoga herangeführt und ihrem Bewegungsvermögen entsprechend gefördert und gefordert. Wir entwickeln ein individuelles Übungsprogramm für jeden Teilnehmer in Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse und den beruflichen Alltag.

Christiane Klein  
Leitung und Vorbereitung

Hartmut Schiller M.A.  
Akademieleiter

**Christiane Klein**, Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Tanzpädagogin - Bewegung ist ein fester Bestandteil in meinem Leben. Es war immer mein Wunsch, mich mit meinem Beruf als Physiotherapeutin auch an anderen Kulturkreisen zu orientieren und weitere Sprachen zu lernen. Meine Ausbildung und Erfahrung in der Physiotherapie bieten ein fundiertes Wissen um Gesundheit und Krankheit. Die Yogaausbildung und -erfahrung geben neben den Körperübungen Raum für Achtsamkeit und Entspannung. Die Tanzausbildung bereichert meine Arbeit durch einen kreativen Umgang mit Bewegung und Körpertherapie. Ich bin mit Leib und Seele Bewegungslehrerin und möchte diese Begeisterung in meinen Kursen den TeilnehmerInnen vermitteln, Ihnen Gutes tun, gemeinsam neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken und festigen, was sich bewährt hat. [www.bewegung-klein.de](http://www.bewegung-klein.de).

### Programm:

#### Montag, 25.11.2019

15.00 Uhr	Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholttal
16.00 – 16.30 Uhr	Begrüßung und Kennenlernen Einführung in den Kursablauf, Fragen und Wünsche, Erfahrungen und Anliegen
16.30-18.00 Uhr	Yoga zum Ankommen
<b>Ab 18.30 Uhr</b>	<b>Abendessen</b>
20.00-21.30 Uhr	Ruhiges Yoga

#### Dienstag, 26.11.2019

08.00-9.00 Uhr	Gut in den Tag kommen mit Bewegung und Meer...
<b>09.15</b>	<b>Frühstück</b>
10.00- 12.45 Uhr	Yogatheorie Basiswissen - anschl. Yogapraxis
<b>13.00 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
14.00-16.45 Uhr	Theorie und Praxis zur Tiefenentspannung In Bewegung kommen mit Musik – anschl.
17.00-18.00 Uhr	Yogapraxis Atmung und Bewegung in Einklang bringen
<b>Ab 18.15 Uhr</b>	<b>Abendessen</b>

#### Mittwoch, 27.11.2019

08.00-9.00 Uhr	Gut in den Tag kommen mit Bewegung und Meer...
<b>09.15</b>	<b>Frühstück</b>
10.00- 12.45 Uhr	Erweiterte Yogapraxis - Ruhe und Dynamik im Wechsel
<b>13.00 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
Nachmittag zur individuellen Gestaltung	
16.00 Uhr -18.00 Uhr	Yogastunde / individuelle Übungspraxis
<b>Ab 18.15 Uhr</b>	<b>Abendessen</b>
19.30-21.00 Uhr	Ruhige Yogastunde

#### Donnerstag, 28.11.2019

08.00-9.00 Uhr	Gut in den Tag kommen mit Bewegung und Meer...
<b>09.15</b>	<b>Frühstück</b>
10.00-12.45 Uhr	Vertiefte Yogapraxis/ gezielte Korrektur der Übungen
<b>13.00 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
14.00-16.45 Uhr	Vertiefung der Atem- und Entspannungsübungen Umgang mit der Yoga Praxis Zuhause und im Berufsalltag
17.00-18.00 Uhr	Yogastunde – Grenzen und Möglichkeiten
<b>Ab 18.15 Uhr</b>	<b>Abendessen</b>

#### Freitag, 29.11.2019

08.00-9.00 Uhr	Gut in den Tag kommen mit Bewegung und Meer...
<b>09.15</b>	<b>Frühstück</b>
10.00-11.00 Uhr	Sich Gutes tun..... Fragen und Feedback
11.30-13.00 Uhr	Ausklang mit einer mit einer 90 minütigen Yogastunde für Fortgeschrittene
<b>13.30 Uhr</b>	<b>Mittagessen anschl. Abreise</b>