

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 Landstasse der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur 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 175,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 72,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 1,00 Euro pro Tag.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer. Bitte melden Sie sich an.

Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt umgehend.

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 55

e-mai: info@akademie-am-meer.de

Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt



Augen-Fitness am Meer – Gut sehen aus eigener Kraft

Leitung: Bernadette Epp-Wöhrl

16. – 21. Mai 2020

Augen-Fitness am Meer

Unsere Augen sind in der heutigen modernen Welt sehr beansprucht und nicht selten überlastet: Bildschirmarbeit, Tätigkeiten im Nahbereich, zu wenig Weitblick und kaum Erholung für die Erhaltung unserer Sehkraft.

Das führt häufig zu müden, brennenden Augen, zu Trockenheit, Sehstörungen, Lichtempfindlichkeit und unklarem Sehen.

Mit dem erprobten Fitness-Programm für Ihre Augen, können Sie dem Abhilfe schaffen und selbst etwas für Ihre Augengesundheit und Ihre Sehleistung tun.

Mit kurzen einfachen Übungen und kleinen Entspannungs-Sequenzen, die bequem im Alltag, zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführbar sind, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung.

Schaffen Sie sich so die Voraussetzung für klares, beschwerdefreies und entspanntes Sehen – ob bei bestehenden Sehbeschwerden, zur Vorbeugung und Entspannung, oder um die Augenfitness auch im Alter zu behalten.

Bitte geeignete Kleidung für unsere Augenspaziergänge im Freien mitbringen, gutes Schuhwerk und auch Regenkleidung.

Für den Seminarraum empfehlen sich warme Socken.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Das Augentraining kennt auch keine Altersbegrenzung.

Bernadette Epp-Wöhrl

Heilpraktikerin

Hartmut Schiller M.A.

Akademieleiter

Programm: (Änderungen vorbehalten)

Sonnabend, 16.05.2020

17.00 - ca. 18.00 Uhr **Begrüßung und Einführung**

Sonntag, 17.05.2020

7.30 - 8.30 Uhr **Meditation, Augenyoga**

10.00 – 12.00 und 16.00 – 18.00 Uhr:

Augenfitness-Testung, Seh- und Augentraining

Montag, 18.05.2020

7.30 – 8.30 Uhr **Meditation, Augenyoga**

10.00 – 12.00 und 16.00 – 18.00 Uhr:

Seh- und Augentraining, Ernährung

Dienstag, 19.05.2020

7.30 - 8.30 Uhr **Meditation, Augenyoga**

10.00 – 12.00 und 16.00 – 18.00 Uhr

Seh- und Augentraining, Licht und Blendung

Mittwoch, 20.05.2020

7.30 - 8.30 Uhr **Meditation, Augenyoga**

10.00 – 12.00 Uhr

Seh- und Augentraining und Atmung

Donnerstag, 21.05.2020

7.30 - 8.30 Uhr **Meditation, Augenyoga**

10.00 – 12.00 Uhr

Seh- und Augentraining und Atmung

12.30 Mittagessen anschl. Abreise

Je nach Wind und Wetter werden auch im Freien üben und einen Augenspaziergang am Meer, in der Natur unternehmen, um die Augen in der Sonne zu baden und für mehr Weitblick, Ausblick und Überblick.

Zur Person:

Seit nunmehr 20 Jahren arbeite ich als Seminar-Leiterin in Firmen, an Hochschulen, Universitäten und Ämtern mit dem Seh- und Augentraining. Darüber hinaus halte ich zahlreiche Vorträge über das Sehen und die Augengesundheit an verschiedenen Einrichtungen.