

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 um 9.00 Uhr, das Mittagessen um 13.15 Uhr, das Abendessen um 18.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 120,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 72,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 2,50 Euro pro Tag. Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Bitte melden Sie sich umgehend an.

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

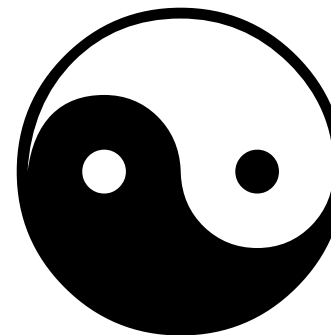
25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 55

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

Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt



HATHA–YOGA-Kurs

Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit

Leitung:
Brigitte Schäfer

21. bis 24. Mai 2020 (Do-So.)
über Himmelfahrt

Hatha-YOGA und Entspannung Zur Ruhe kommen durch Achtsamkeit

Aus der Getriebenheit des Alltags aussteigen, nichts tun müssen, sondern sich auf sanfte und liebevolle Weise berühren lassen vom Wunder des Augenblicks.

Vier harmonische Tage, um Kraft, Gelassenheit und neue Energie am Meer zu tanken und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Durch körperliche Haltungen und Bewegungsübungen wird die Fähigkeit, natürlich und tief zu atmen und gründlich zu entspannen, gefördert. Je nach Wetterlage werden diese Übungen direkt am Meer oder im Seminarhaus in den Dünen durchgeführt. Im Rahmenprogramm werden Bewegung und Meditation in der Natur mit frischer Seeluft angeboten.

Brigitte Schäfer
Seminarleitung

Hartmut Schiller M.A.
Akademieleiter

Seminarleiterin:
Brigitte Schäfer, YOGA-Lehrerin BDY/EYU
Mobil: 0172 4293162

Programm (Änderungen vorbehalten)

Donnerstag, 21. Mai 2020

Anreise und Zimmervergabe	15.00 h
Begrüßung und Einführung	17.00 h
Abendessen	18.30 h
Yoga	20.00 h

Freitag, 22. Mai 2020

Frühstück	07.30 – 10.00 h
Yoga	10.15 – 11.30 h
Dehn- u. Atemübungen am Meer	11.45 h
Mittagessen	12.45 h
Wanderung: Wir erkunden die Insel	14.30 h
Abendessen	18.30 h
Yoga	20.00 h

Sonnabend, 23. Mai 2020

Frühstück	07.30 – 10.00 h
Yoga	10.15 – 11.30 h
Dehn- u. Atemübungen am Meer	11.45 h
Mittagessen	12.45 h
Wanderung: Wir erkunden die Insel	14.30 h
Abendessen	18.30 h
Yoga	20.00 h

Sonntag, 24. Mai 2020

Frühstück	07.30 – 10.00 h
Abschiednehmen am Strand	10.15 h
Abschlussrunde im Haus	11.15 h
Mittagessen	12.00 h
anschließend Abreise	