Die Volkshochschule Klappholttal
Klappholttal, 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 Klappholttal 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 Klappholttal e.V.“.

Anreise
Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholttal 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 Klappholttal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholttal. 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 13.00 Uhr, das Abendessen um 18.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme
Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 240,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 65,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung.
Hinzukommen 1,50 € Kurtaxe pro Tag.
Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.
Bitte melden Sie sich umgehend an.

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

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholttal
auf Sylt

Aquarell von Sigrid Blom-Lahme

Atem-, Bewegungs- und Entspannungsübungen
Der „Erfahrbare Atem“ nach Prof. I. Middendorf®

Leitung: Sigrid Blom-Lahme (Atemtherapeutin)

1. bis 7. November 2020

Was ist der „Erfahrbare Atem“?

Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf® ist ein Weg, den eigenen Atem zu entdecken und seinen ursprünglichen, natürlichen Rhythmus kennenzulernen.
Die Methode des Erfahrbaren Atems ermöglicht es, die integrierende, sanfte Kraft durch Dynamik des Atems wirksam werden zu lassen. In der Balance zwischen Hingabe und Achtsamkeit werden die Fähigkeiten entwickelt und gestärkt, sich zu sich selber zu sammeln, den Atem in seiner Bewegung und Qualität zuzulassen und die eigene Leiblichkeit durchlässig und lebendig zu empfinden. Den Atem „zulassen“ meint: „Ich lasse meinen Atem kommen, lasse ihn gehen und warte, bis er von selbst wiederkommt“ (Ilse Middendorf).Der Erfahrbare Atem ist ein Entwicklungsweg, mit dem das Leben souverän und „leibbewusst“ gestaltet werden kann.

Sigrid Blom-Lahme
Atemtherapeutin

Hartmut Schiller M.A.
Akademieleiter

„Am Leitseil des Atems“ erfahren Sie Unterstützung, wenn Sie…

- gestresst sind und sich nach innerer Kraft und Ruhe sehnen, die auch in Beruf und Alltag Bestand hat,
- Ihre Gesundheit stabilisieren möchten,
- sich und Ihren Körper empfindungsbewusster, durchlässiger und lebendiger erfahren wollen,
- den Eutonus (=optimales Gleichgewicht zwischen Über- und Unterspannung) erleben möchte,
- den Eigenen Atem- (Lebens-) Rhythmus, das eigene Maß finden wollen,
- den Wunsch haben, sich selbst zu erfahren und zu entwickeln,
- Ihre Kreativität wieder entdecken und leben möchten,
- neue Wege gehen und sich auf Veränderungen einlassen wollen,
- Selbstverantwortung anstreben,
- Ihre empathischen Fähigkeiten vertiefen möchten,
- Gespräche aufmerksamer, einfühlsamer und klarer führen möchten,
- sich spirituellen Dimensionen, Seins- und Sinnfragen öffnen wollen.

Gesundheit und Bewusstheit

Der Atem ist der Impuls zum Leben. Der Erfahrbare Atem ist auf die Vertiefung des Lebens ausgerichtet; es werden Empfindungsqualitäten spürbar wie Wohlbefinden, Gelöstheit und Leichtigkeit. Die Arbeit am Atem fördert die Vitalität und Kreativität. Es können sich Krankheitssymptome abschwächen oder sogar auflösen.
Es ist weit verbreitet, Gesundheit unter dem Gesichtspunkt der Pathogenese, der Entwicklung und Entstehung von Krankheit, zu betrachten. Der Erfahrbare Atem kehrt den Blickwinkel um:
Die Stärkung der vitalen Kräfte ist „Salutogenese“, d.h., die Entwicklung und Förderung von Gesundheit. Das „Gesunde“ entsteht dann, wenn sich das Leben immer wieder neu organisiert und der Impuls des Atems zugelassen wird.

Der Erfahrbare Atem (BEAM e.V.)

Programm (Änderungen vorbehalten)

Sonntag, 1. November 2020

15.00 Uhr	Anreise und Zimmervergabe
18.30 Uhr	Abendessen
19.30 – 21.00 Uhr	Erfahrbarer Atem

Montag, 2. bis einschl. Freitag, 6. November 2020

10.00 bis 11.30 Uhr	Erfahrbarer Atem
16.30 bis 18.00 Uhr	Erfahrbarer Atem
20.00 bis 21.00 Uhr	Erfahrbarer Atem

(Mittwoch: freier Nachmittag und Abend)

Samstag, 7. November 2020
Abreise nach dem Frühstück

Bitte warme, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen