

Ewa Alfred: Feldenkrais

Feldenkrais ist ein wohlthuender Weg, um Beweglichkeit, Leichtigkeit und Wohlbefinden im eigenen Körper zu erleben und wiederzugewinnen. Mit Hilfe kleiner und oft langsam ausgeführter Bewegungen finden wir den eigenen Rhythmus.

Maika von Bremen: Improvisationstheater

Durch szenische und freie Übungen entdecken wir die in uns schlummernden Facetten und Potentiale. Wir erobern gemeinsam den Raum und spielen uns frei.

Dr. phil. Dorothée Gommen-Hingst: „Nature Writing“ Schreibwerkstatt unter freiem Himmel

Ziel des Seminars ist es, sowohl Anfänger*innen als auch Fortgeschrittenen einen geschützten Raum zu bieten, um die eigene Schreibkompetenz zu erweitern, den individuellen Stil zu verfeinern und dabei den befreienden und beglückenden „Flow“ des schöpferischen Schreibens zu erfahren.

Dorothea Heise: Fotowerkstatt „Momente der Leichtigkeit“

In erster Linie geht es um die bewusste Wahrnehmung des Augenblicks, das "Innehalten" und die Freude am Sehen und Fotografieren in der Natur. *Ein Smartphone oder eine einfache Kamera reichen für die Teilnahme aus. Bitte an Speicherkarten und frische Akkus denken.*

Johanna Katzera: Achtsamkeit – Wie kann ich gut auf mich achten?

Impulse, Austausch mit Gleichgesinnten und achtsame Innenschau im Raum und in der Natur. Wir schaffen ein Bewusstsein für eigene innere Prozesse und widmen uns dem achtsamen Miteinander. Themen sind unter anderem: Achtsamkeit, gesunde Stressbewältigung, mentale Gesundheit.

Sylvia Lawaty: Singen am Morgen

Mit Freude die eigene Stimme entdecken, klangvoll einsetzen und zur Entfaltung bringen. Mit Atemübungen, verbunden mit Achtsamkeit und Singen von Liedern aus aller Welt.

Renate Neumann:**Tanzen am Morgen – Tanzend durch die Kulturen der Welt**

Internationale Volkstänze meditativ – traditionell – rockig

Renate Neumann: „Gesund werden & gesund bleiben“. Medizinisches Qi Gong für Beruf und Alltag

Qi Gong-Übungen fördern die Durchblutung, aktivieren die Atmung und regen die Selbstheilungskräfte an. Sie bewirken eine sanfte Dehnung und Kräftigung der Muskeln und sorgen für mehr Beweglichkeit.

Stephan Winkler: Malen mit Acrylfarben

Mit Fantasie und der Lust am Experimentieren die individuellen gestalterischen Vorlieben entdecken.

Akademie am Meer

Klappholttal auf Sylt



Wochenprogramm

Klappholttaler Sommerakademie

Stand: 05.07. 2023; PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN

Sonntag, 2. Juli bis Sonntag, 9. Juli 2023

Bitte beachten Sie auch das gesonderte Programm der Zukunftswoche.

Öffnungszeiten Bibliothek: Dienstag – Sonntag v. 14.00 – 15.00 Uhr (Montag Ruhetag)

Wochenprogramm Klappholttaler Sommerakademie

Sonntag, 2. Juli 2023

20:00 Uhr (Ahlborn) **Konzertabend zum Auftakt der Sommerakademie Kammermusik** mit dem Alma Quartett
(Fabian Kircher, Violine; Andreas Greuer, Violine;
Martin Börner, Viola; Markus Beul, Violoncello)

Montag, 3. Juli bis Samstag, 8. Juli - tägliches Kursprogramm -

08:00 – 08:45 Uhr und

08:45 – 09:30 Uhr (Turnhalle) **Singen am Morgen** mit Sylvia Lawaty

09:45 – 10:45 Uhr (Ahlborn) **Tanzen am Morgen** mit Renate Neumann

09:30 – 11:00 Uhr (Wäldchen am Labyrinth) **„Nature Writing“: Schreibwerkstatt unter freiem**
(bei Regen: Westhaus) **Himmel** mit Dr.phil. Dorothee Gommen-Hingst

09:30 – 11:00 Uhr **Achtsamkeit - Wie kann ich gut auf mich achten?**
(Osthaus) mit Johanna Katzera

11:00 – 12:00 Uhr und **Qi Gong „Gesund werden und gesund bleiben“**
12.15 – 13.15 Uhr (Ahlborn) mit Renate Neumann

MITTAGSPAUSE

15:00 – 16:30 Uhr (Turnhalle) **Workshop Improvisationstheater** mit Maike von Bremen

15:00 – 16:30 Uhr **Experiment & Fantasie -Malen mit Acrylfarben**
(Nordhaus) mit Stephan Winkler

15:00 – 17:00 Uhr (Osthaus) **Fotowerkstatt „Momente der Leichtigkeit“** mit Dorothea Heise

17:00 – 18:00 Uhr (Ahlborn) **Feldenkrais -Bewusstheit durch Bewegung** mit Ewa Alfred
Freitag, 7. Juli, in der Turnhalle

6. Juli

11:00 – 12:30 Uhr **Wanderung zur Strandinsel – Naturschutz auf Sylt**
Treff vor der Verwaltung mit Charlie Esser, Naturschutzbotschafterin Sylt
Begrenzte Teilnehmerzahl **Bitte tragen Sie sich in die Liste im Eingangsbereich der Verwaltung ein.**

Zukunftswochen 2023 – Nachhaltigkeit ganzheitlich denken und persönlich erfahren

Das Programm besteht aus Abendvorträgen, Seminargesprächen und einem Planspiel. Um am Planspiel teilzunehmen ist es notwendig, an der Einführungsveranstaltung teilzunehmen.

3. Juli (Ahlborn) **Einführung in die Zukunftswochen und das**
9:30 – 10:30 Uhr **Nachhaltigkeitsplanspiel** mit Lukas Fendel und Prof. Volkmar Liebig
Bitte beachten Sie hierzu das gesonderte Programm der Zukunftswochen.

Abendprogramm

Montag, 3. Juli

20:00 Uhr (Ahlborn)

Vortrag: Eine kurze Geschichte der Nachhaltigkeit
mit Prof. Dr. Annette Kehnel

Dienstag, 4. Juli

20:00 Uhr (Ahlborn)

Vortrag: Marktwirtschaft, Kapitalmärkte und Nachhaltigkeit
mit Prof. Volkmar Liebig

Mittwoch, 5. Juli

20:00 Uhr (Ahlborn)

Konzertabend: Kammermusik mit dem Alma Quartett
(Fabian Kircher, Violine; Andreas Greuer, Violine;
Martin Börner, Viola; Markus Beul, Violoncello)

Donnerstag, 6. Juli

20:00 Uhr (Ahlborn)

Tanzabend (internationale Volkstänze) mit Renate Neumann

Freitag, 7. Juli

16:30 Uhr (Ahlborn)

Plenardiskussion: Nachhaltigkeitsplanspiel
mit Prof. Volkmar Liebig

20:00 Uhr (Ahlborn)

Fishbowl-Diskussion: Praxis der Nachhaltigkeit
Teilnehmer*innen: Maike Belbe, Prof. Dr. Natascha Kupka,
Prof. Volkmar Liebig, Heike Werner
Moderation: Wiebke Stitz

Samstag, 8. Juli

20:00 Uhr (Ahlborn)

Konzertabend: „Ideal und Wirklichkeit“
ein vergnügliches Kurt-Tucholsky-Programm
mit dem Duo Klarton: Peter Siche, Gesang und Rezitation
sowie Klaus Schäfer, Klavier und Rezitation.
Und übrigens Tucholsky spricht:
Das Leben ist gar nicht so, es ist ganz anders!!!

Sonntag, 9. Juli

20:00 Uhr (Ahlborn)

Konzertabend: Kammermusik mit dem Ensemble Più
(Andreas Gosling, Oboe; Eva Gosling, Violine;
Martin Börner, Viola; Markus Beul, Violoncello,
Kira Ratner, Klavier)

Weitere Informationen zu den Konzerten entnehmen Sie bitte den Flyern, die am jeweiligen Abend am Eingang des Ahlborn Saals ausliegen.