

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 mit dem 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 9.45 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme

Seminargebühr:	210,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	75,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils gültige Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

E-Mail: info@akademie-am-meer.de

FORTBILDUNG GUTE ERNÄHRUNG FÜR DEN BERUFSALLTAG

Hilfestellung durch den Dschungel der
Ernährungsempfehlungen



**Werden Sie selbst zur/m Expertin/en und
beurteilen Sie die vielfältigen
Empfehlungen der Werbung kompetent**

**Leitung: Christiane de Jong
28. Oktober – 01. November 2024**

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer
Klappholtal auf Sylt

Gute Ernährung für den Berufsalltag

Beschäftigen Sie sich gern mit gesundheitlichen Themen?

Die Zahl der chronischen bzw. der so genannten Zivilisationserkrankungen ist in den letzten Jahrzehnten förmlich explodiert. Wie kann es gelingen, auf sich selbst mehr zu achten, sich gesund zu ernähren, ein gesundheitliches Wohlbefinden zu erreichen und gleichzeitig den Berufsalltag zu meistern?

Unser menschlicher Körper ist wahrlich ein Wunderwerk. Unser Körper kann sich enorm anpassen und geht in die Selbstheilung, wenn ihm die Möglichkeit gegeben wird. Die Ernährung spielt dabei eine große Rolle.

Nur, was ist eine gesunde Ernährung? „Low Carb“, „Keto“, wir werden überflutet mit Ratschlägen und „Superfood“-Empfehlungen.

Ich vermittele Ihnen das Wissen, um für sich und andere den richtigen Weg zu finden und Werbeaussagen u.ä. richtig einzuordnen. Sie erhalten in diesem Seminar fundiertes Wissen zum „Wunderwerk Körper“ und zur Ernährung – ergänzend bekommen Sie alltagstaugliche Tipps und Empfehlungen.

Aus den Inhalten (kleiner Auszug):

- Reise durch den Verdauungstrakt
- Was haben Omega 3 Fettsäuren mit stillen Entzündungen zu tun
- Nahrungsmittelindustrie: Fluch oder Segen?
- Smarte Auswahl am Kantinenbuffet

Achtsamkeit und entspannende Momente begleiten die Seminartage. Der wunderschöne weitläufige Weststrand gleich hinter den Dünen gelegen lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein, und beschenkt uns immer wieder mit wunderschönen Sonnenuntergängen.

Ich freue mich auf Sie!

Christiane de Jong
Seminarleiterin

Lukas Fendel
Akademieleiter

Themenfeld: Körper, Geist und Seele

Unsere Seminare zur Gesundheitsbildung rücken das Thema Gesundheitskompetenz in den Vordergrund – es geht dabei um die Fähigkeit, körperliche und mentale Herausforderungen in Beruf und Privatleben besser meistern zu können.

PROGRAMM (Änderungen vorbehalten)

Montag

ab 15.00 Uhr	Anreise und Zimmervergabe im VHS-Büro
17:30 Uhr	erstes Kennenlernen
18:30 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Einführung ins Thema

Dienstag bis Mittwoch (ähnlicher Tagesablauf)

8:30 Uhr	unser Tag startet mit Bewegung am Strand
9:00 Uhr	gemeinsames Frühstück
≈ 11.30 Uhr	Vortrag Theorie und Gespräch
13.00 Uhr	gemeinsames Mittagessen, danach „gedankliche Verdauung“, und empfehlenswert: Leberwickel
≈ 16.30 Uhr	Vortrag Theorie und Gespräch
18.00 Uhr	gemeinsames Abendessen, im Anschluss Reflexion in geselligem Rahmen

Das aktuelle Tagesprogramm wird jeweils an die Bedürfnisse der Teilnehmer/Gruppe und dem Wetter angepasst.

Donnerstag

8.30 Uhr	Frühstück, danach Abreise
----------	---------------------------

Bitte mitbringen

Eine detaillierte Packliste wird zugemailt, unbedingt erfragen unter dejong@vital-in-hamburg.de, sollte dies nicht geschehen.

Seminarleiterin:

Christiane de Jong, Dipl.-Oecotrophologin, Heilpraktikerin.
Seit 2003 freiberuflich unterwegs: Basen- und Intervallfasten-Seminare

Information

Dipl. oec. troph. Christiane de Jong
Tel. 0176 490 71 594
dejong@vital-in-hamburg.de
www.vital-in-hamburg.de