

## 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:	290,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	68,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle 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](mailto:info@akademie-am-meer.de)

# Feldenkrais

Meditation in Bewegung

&

# Singen

mit Herz und Seele



**Leitung: Ewa Alfred & Jutta Garbas**

**17.11. bis 22.11.2024**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

## Feldenkrais - Meditation in Bewegung & Singen mit Herz und Seele

Das Wahrnehmen und Vertrautwerden mit dem eigenen Körper ist die beste Voraussetzung für das (Wieder)Finden und Entfalten der eigenen Stimme. Von hier aus ist es nur ein kleiner Schritt zu unserem ganz individuellen, eigenen stimmlichen Ausdruck.

Unser Körper ist ein Klangraum. Es ist schon alles da. Indem wir den inneren Körperraum erspüren, befreien wir uns von den uns selbst auferlegten Schranken. Wir erleben uns im Fluss mit unserer Stimme und unserem Sein. Durch uns fließt die Freude. Im schöpferischen Prozess des gemeinsamen Singens wachsen wir über uns selbst hinaus.

Mit leichten und mehrstimmigen Liedern aus aller Welt erschließen wir uns die Welt des Gesangs. Die Lieder erzählen von Liebe und Trennung, Freude und Leid. Von der Arbeit, dem Leben mit der Natur, vom Tag und der Nacht und allen Jahreszeiten. Singen berührt unser Herz und unsere Seele. Musik ist eine Nahrung, die uns gesunden und regenerieren lässt.

**Ewa Alfred**  
(Feldenkraislehrerin)

**Lukas Fendel**  
(Akademieleiter)

**Jutta Garbas**  
(Seminarleiterin)

### **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.**

Hier erfahren Sie z.B., wie ein gesunder Lebensstil gelingen kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und körperlich (wieder) fit werden können.

Die Auseinandersetzung mit den Perspektiven anderer Kursteilnehmender bereichert und regt zum Ausprobieren an.

All dies stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

## Programm Sonntag, 17.11.2024 bis Freitag, 22.11.2024

### Sonntag, 17.11.2024

Anreise und Zimmervergabe im Volkshochschulbüro

18.30 Uhr Abendessen

20.00 Uhr Kennenlernen und erstes gemeinsames Singen mit Jutta Garbas

### Montag, 18.11.2024 bis Mittwoch, 20.11.2024

Frühstück

10.00 bis 11.00 Uhr Feldenkrais

11.30 bis 12.30 Uhr Singen

Lange Pause für Ruhe, individuelle Ausflüge und Strandgänge

17.00 bis 18.00 Uhr Singen

20.00 bis 21.00 Uhr Feldenkrais

### Donnerstag, 21. November 2024

Frühstück

10.00 bis 11.00 Uhr Feldenkrais

11.30 bis 12.30 Uhr Singen

Lange Pause für Ruhe, individuelle Ausflüge und Strandgänge

17.00 bis 18.00 Uhr Abschlussrunde Feldenkrais

20.00 Uhr Gemütlicher Ausklang mit Abschlussfilm

## EIN NACHMITTAG UND ABEND ZUR FREIEN VERFÜGUNG

### Freitag, 22. November 2024

Frühstück ggf. Mittagessen - anschließend Abreise

Die Dozentinnen:

**Jutta Garbas:** Sängerin und Chorleiterin, Musikerin mit Leib und Seele, Leiterin des **GEORGISCHE-LIEDER-CHORES** und des **BALKAN-CHORES** in Berlin, Leiterin des **FRAUENKREISE-CHORES**, Sängerin in diversen Ensembles, regelmäßige Workshops und Singkreise als Leiterin im In- und Ausland, Leiterin des Ensembles **KLANGKOMBINAT** in Berlin  
Telefon: 030-42803696 [juttagarbas@gmx.de](mailto:juttagarbas@gmx.de) [www.juttagarbas.de](http://www.juttagarbas.de)

**Ewa Alfred:** Ist eine erfahrene Feldenkrais-Lehrerin und Paar- und Familientherapeutin. Sie erforscht seit über 20 Jahren den Zusammenhang zwischen körperlichem Erleben und den seelischen Räumen. Als Dozentin an der FU Berlin und in eigener Praxis unterrichtet sie Feldenkrais und Körperwahrnehmung in Gruppen und in Einzelarbeit.  
Telefon: 0163-851 85 27 [info@ewaalfred.de](mailto:info@ewaalfred.de) [www.ealfred.de](http://www.ealfred.de)