

### **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:	370,00 €
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)

## **Resilient & erfolgreich: Veränderungen in der Arbeitswelt meistern Bildungsurlaub/Kompaktkurs**



**Leitung: Ulrike Reiche**  
**01. bis 06. Dezember 2024**

Eine Veranstaltung der  
**Akademie am Meer**  
Klappholtal auf Sylt

### **In Zeiten des Umbruchs die persönliche Resilienz steigern**

Das Seminar richtet sich an Menschen, die das Spannungsfeld zwischen „Ich – Beruf – und Privat“ für sich zufriedenstellend gestalten wollen. Im Seminar wird die aktuelle Transformation von Gesellschaft und Wirtschaft thematisiert.

Es werden Anknüpfungspunkte aufgezeigt, wie die/der Einzelne den Auswirkungen auf das eigene berufliche Umfeld wirksam begegnen und sich selbst weiter entwickeln kann. Wir nutzen die einzigartige Lage der Akademie am Meer für individuelle Erholungspausen, gemeinsame Spaziergänge am Meer und leicht auszuführende Meditationen.

#### **Ulrike Reiche**

Leitung und Vorbereitung

#### **Lukas Fendel**

Akademieleiter

**Ulrike Reiche**, Ex-Bänkerin und Unternehmensanalystin. Systemische Beraterin, Business Trainerin und Coach für Führungskräfte. Yogalehrerin und vielfache Buchautorin.

#### **„You can't break the waves, but you can learn to surf!“**

Dieses Motto steht im Zentrum meiner Arbeit mit leistungsorientierten Menschen, die im Spannungsfeld >>Beruf – Privat - ICH<< die Quadratur des Kreises versuchen. Gemeinsam erarbeite ich mit ihnen einen gesunden Führungs- und Arbeitsstil, ohne dabei die alltäglichen Anforderungen aus dem Auge zu verlieren.

Seit mehr als 20 Jahren bewege ich mich im Themenkreis Beruf und Gesundheit, flexible Arbeitsmodelle und moderne Führung. Zudem engagiere ich mich in gesellschaftspolitischen Initiativen zur Vereinbarkeit und Gleichstellung.

Homepage [www.ulrikereiche.de](http://www.ulrikereiche.de), Mail [kontakt@ulrikereiche.de](mailto:kontakt@ulrikereiche.de)

#### **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

Ab 15.00 Uhr

Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude

17.45 - 19.15 Uhr

Abendessen

19.30 - 21.00 Uhr

Begrüßung & Vorstellung

Einführung in den Kursablauf

#### Montag

09.00 - ca.11.45

Seminar

12.00 - 14.00 Uhr

Mittagessen

14.30 - 15.30 Uhr

Bewegung am Meer \*

15.45 - 17.15 Uhr

Seminar

17.45 - 19.15 Uhr

Abendessen

#### Dienstag

09.00 - ca.10.00

Bewegung am Meer \*

10.30 - 11.45 Uhr

Seminar

12.00 - 14.00 Uhr

Mittagessen

14.30 - 17.15 Uhr

Freizeit

17.45 - 19.15 Uhr

Abendessen

19.30 - 21.00 Uhr

Kamingespräch

#### Mittwoch

09.00 - 11.45 Uhr

Seminar

12.00 - 14.00 Uhr

Mittagessen

14.30 - 15.30 Uhr

Bewegung am Meer \*

15.45 - 17.30 Uhr

Seminar

17.45 - 19.15 Uhr

Abendessen

#### Donnerstag

09.00 - 11.45 Uhr

Seminar

12.00 - 14.00 Uhr

Mittagessen

14.30 - 17.15 Uhr

Seminar

17.45 - 19.15 Uhr

Abendessen

19.30 - 20.30 Uhr

Abend-Meditation

#### Freitag

09.00 - ca.10.00

Bewegung am Meer \*

10.30 - 11.45 Uhr

Seminarabschluss

12.00 - 14.00 Uhr

Mittagessen anschl. Abreise

Täglich ab 07.30 Uhr Frühstück

\* Bitte in wetterfester Kleidung kommen