

### 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:	270,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	75,00 €
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)

# Yoga / Breathwalk und Märchen



**Leitung: Helga Koss**

**29. September – 05. Oktober 2024**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

## Yoga / Breathwalk und Märchen

drinnen und draußen

Märchen aus aller Welt und KundaliniYoga begleiten unsere Tage im ruhigen Norden der Insel. Wir machen uns auf den Weg, genießen den Weststrand und die Wattseite je nach Wetterlage und haben es behaglich im Seminarraum. Sowohl drinnen als auch draußen sind wir mit Yoga aktiv und halten mit den Märchen inne.

Schon immer haben Menschen den Märchen gelauscht. In bildhafter Sprache greifen Märchen die Herausforderungen des Lebens auf. Häufig geht es darum, sich auf den Weg zu machen und etwas zu wagen. Oft sind es die scheinbar Kleinen, die Großes vollbringen. Märchen erzählen jedoch nicht nur davon, dass es Ungeheuer gibt, sie zeigen auch dass man sie besiegen kann. Manchmal treffen die Märchenhelden auf Wesen aus der Anderswelt und es begegnet uns Zauber und Magie.

Jedes Märchen ist sich selbst genug und jede/r versteht ein Märchen auf ihre/seine Weise. Wir werden hier und da Raum für Austausch einplanen und die Märchen auch gemeinsam nachklingen lassen.

Yoga und Yogawalking haben sich schon über viele Jahre in der Akademie am Meer bewährt, sodass sich zu unser aller Freude viele TeilnehmerInnen immer wieder einfinden. Nun werden Märchen und Geschichten neue Akzente setzen und das Programm erweitern.

**Helga Koss**

**Kursleiterin**

[www.breathwalk-am-meer.de](http://www.breathwalk-am-meer.de)

[www.maerchen-am-meer.de](http://www.maerchen-am-meer.de)

**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)

**am Anreisetag** zwischen 13 - 15 Uhr Zimmervergabe Verwaltung  
sollten Sie später anreisen, folgen Sie den Hinweisen  
am Verwaltungsgebäude.

17:45-19:15 Uhr Abendessen im Haus Uthland

20:00 Uhr Treffpunkt Seminarraum. Erläuterungen zum Programm. KennenlernRunde.

### an den folgenden Tagen

07:30 Uhr wir starten früh mit MorgenYoga oder MorgenWalk

10:00 Uhr nach dem Frühstück machen wir uns je nach Wetterlage auf den Weg und verbringen tagsüber möglichst viel Zeit draußen. Mit YogaWalking tanken wir auf, mit Märchen und Geschichten halten wir inne.

16:00 Uhr entsprechend der Gezeiten planen wir Walks auch mal für den Nachmittag.

20:00 Uhr an einigen Abenden und wenn das Wetter dazu einlädt, finden wir uns drinnen zum Märchen hören und zum Austausch im Seminarraum ein.

### am Abreisetag

7:30 Uhr - 9:45 Uhr der Kurs endet mit dem Frühstück

Für die Yogaeinheiten sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte eine Unterlage für die Yogamatte und evtl. einen Schal oder kleine Decke für die Entspannung mitbringen, evtl. auch ein kleines Sitzkissen.

Für die YogaWalks wird keine besondere Ausrüstung benötigt. Da wir einige Übungen im Stand machen oder hier und da einem kurzen Märchen lauschen, bitte auf entsprechend warme Kleidung achten.