

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 auch mit 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 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 280,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 73,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Hinzukommen 3,00 € Kurtaxe pro Tag.

Bitte melden Sie sich umgehend an.

**Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholtal
25992 List/Sylt
Telefon: (04651) 955 0
Telefax: (04651) 955 57
e-mail: info@akademie-am-meer.de**

Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt



Aufblühen auf Sylt

Entlastung von seelischem Stress durch
ROMPC® sowie befreiendes Singen am Meer

**Sylvia Lawaty, Sängerin,
Musikpädagogin
und Hanna Schütz,
Körperpsychotherapeutin und
ROMPC®-Trainerin.**

25.9. bis 01.10.2021

Aufblühen auf Sylt

Coronabedingt darf das Singen nur am Meer mit genügend Abstand stattfinden. Wir werden flexibel sein, um bei schönem Wetter am Meer singen zu können. Bei schlechtem Wetter werden vornehmlich die anderen Inhalte übermittelt.

ROMPC® ist ein neuropsychotherapeutisches Verfahren, mit dem Stress und negative Belastungen auf eine sanfte und tief lösende Weise bearbeitet werden können. Singen beflügelt, befreit, lässt uns immer wieder neu aufblühen.

Die Kombination aus dem integrativen Therapieansatz und der befreienden Arbeit mit der Stimme wird Ihre Lebensfreude wecken, Ihre Achtsamkeit schulen und Ihnen helfen zu entspannen.

Das Singprogramm setzt sich zusammen aus vielfältigen Übungen zur Stimmbildung sowie einfachen Songs aus dem Bereich heilsames Singen und mehr.

Sie bekommen in diesem Workshop alltagstaugliches Handwerkszeug, das Ihnen helfen wird, Ihr Leben leichter zu meistern und die inneren Akkus wieder aufzuladen.

Auch die wunderbare Natur rund um das Klappholtal auf Sylt trägt zum inneren und äußeren Aufblühen bei, denn lange Strandspaziergänge, der weite Blick, die Ruhe und beste Luft sind bei jedem Wetter ein Genuss.

Das Seminar wird am Vormittag und an zwei Abenden sein - der Rest des Tages ist frei für Entspannung am Meer oder das Erkunden der Insel.

Wertvoller Kurzurlaub für unsere Seele

Stimmen von Teilnehmer/innen:

Nicht zu toppen!

Das Seminar hat meine Erwartungen bei Weitem übertroffen. Begegnung mit lieben Menschen. Achtsamkeit und Lebensfreude pur! Sylvia und Hanna haben in einer einzigartigen, herzenoffenen Art dieses Seminar gestaltet.

Sylvia Lawaty, Hanna Schütz
Leitung und Vorbereitung

Lukas Fendel
Akademieleiter

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten!

Samstag, 25.9.2021

15 Uhr Anreise und Zimmervergabe

18 Uhr Abendessen im Uthland

19:30 Uhr Begrüßung und Einführung in das Seminar

Sonntag bis Donnerstag

8:30 Uhr Körperübungen

9:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr bis 11:30 Uhr Achtsamkeitsübungen und Einführung in ROMPC®, Aufspüren und Lösen von stressbedingten Blockaden, negativen Glaubenssätzen und Hinführung zu mehr Leichtigkeit und Lebensqualität

11:40 Uhr am Meer Stimmbildung, Atemübungen und Singen von einfachen Liedern und Songs

13 Uhr Mittagessen

Sonntag, Mittwoch

19:30 Uhr bis 20:30 Uhr Abendsingen am Meer

Freitag, 01.10.2020

15 Uhr Abreise