

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.

Bitte für die Bewegungskurse bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.

Teilnahme

Seminargebühr:	310,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	68,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	15,00 €
Kurtaxe / Tag:	1,50 €
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer - Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 57

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

Studienwoche (Mein) Leben verstehen



Eine Studienwoche zur bewussten Wahrnehmung
und Persönlichkeitsentwicklung

11. bis 18. November 2023

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer

Klappholtal auf Sylt

(Mein) Leben Verstehen

„Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Und wie kann ich meine und unsere Zukunft sinnvoll und erfüllend gestalten?“ – diese Fragen nehmen für viele Menschen gerade in unserer bewegten Gegenwart einen großen Stellenwert ein.

Die sorgfältige und aufmerksame Auseinandersetzung mit diesen und weiteren Themen der Biografie, der Beziehung mit sich und mit anderen, und der Zukunftsgestaltung anhand verschiedener Methoden und Annäherungsformen bedeutet Erwachsenenbildung im besten Sinne.

Verschiedene Aspekte der Persönlichkeitsbildung, Philosophie, Musik und Kunst sind in diesem Seminar zusammengeführt. Wir nähern uns dem Thema des Seminars in Form von Werkstätten, wie z.B. Schreiben, Gewaltfreie Kommunikation, meditatives Bogenschießen, Philosophische Gesprächskreise, Kunstwerkstatt, Traumseminar, Tanzen, Meditation.

Sie sind eingeladen, sich ein „eigenes“ Programm zusammen zu stellen, indem Sie sich aus dem breiten Spektrum der Werkstätten jeweils eine Werkstatt vormittags und nachmittags auszusuchen, an der Sie dann im Verlauf der Woche teilnehmen.

Die Vorstellung der Werkstätten und die Zusammenstellung der individuellen Tagesabläufe erfolgt im Rahmen der Auftaktveranstaltung am Samstagabend.

Optional können Sie Ihr Programm mit dem Morgen- bzw. Abendangebot ergänzen.

Klappholttal im November lädt ein zur Reflektion: das Jahr neigt sich dem Ende entgegen und bevor ein neues Jahr beginnt, lohnt sich der orientierende Blick zum Horizont.

Wir laden Sie herzlich ein, an dem Programm dieser ganz besonders inspirierenden, reichhaltigen Woche teilzunehmen.

Lukas Fendel, Akademieleiter

Wochenprogramm (Stand: 14.03.2023, PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

(Bitte beachten Sie auch die detaillierteren Kursbeschreibungen und Informationen zu den beteiligten Dozent*innen auf der letzten Seite.)

Samstag, 11. November 2023

20.00 Uhr Anreise/ Zimmervergabe in der Verwaltung
Begrüßung und gemeinsamer Auftakt
Vorstellung der KursleiterInnen/ Werkstätten

Täglich von Sonntag, 12. November 2023 – Freitag, 17. November 2023

07.30- 08.45 Uhr **Yoga „Bewegt in den Tag“** mit Norbert Struck oder **Qi Gong** mit Dr. Undine Eberlein

Frühstück

10.30 Uhr **Gewaltfreie Kommunikation** mit Norbert Struck
Meditatives Bogenschießen mit Andrea Lohmann
Gesprächsreihe mit Dr. Undine Eberlein und MA Helmut Fallschessel
Ukrainische und russische Märchen mit Dr. Sybille Haage
Tanzen mit Malgorzata Pastian

Mittagspause Zeit für lange Spaziergänge, Erholung, Nachspüren, Austausch

15.30 Uhr **Deine Träume führen dich zu dir selbst** mit Andreas Führer
Kunstwerkstatt mit Sofie Busch
Meditatives Bogenschießen mit Andrea Lohmann
Denkwerkstatt mit Dr. Undine Eberlein und MA Helmut Fallschessel
Meditation: "Bewegende Stille" mit Norbert Struck

Abendessen

20.00 Uhr abwechslungsreiches Abendprogramm aus Vorträgen, Konzert, Raum für Begegnung und Austausch etc.

Abreise ist am Samstag nach dem Frühstück.

Ihre Dozent*innen und Werkstätten in dieser Woche

"Gespräch in Farbe" - kooperative Kunstwerkstatt mit Sofie Busch

Mit Bleistift und Pinsel erfahren, wie selbstbestimmtes Tun, das sich vom eigenen Willen lösen und in der Gemeinschaft verwirklicht werden darf, als Geschenk zurückkehrt! Jede*r entwirft ein eigenes Bild als lineare Komposition (frei in der Form oder ornamental geordnet), welches die anderen Teilnehmer dann einfühlsam, aber nach persönlichem Empfinden farblich umsetzen. Eine Kunstwerkstatt, bei der Unterhaltungen vor allem mit Formen und Farben geführt werden und von der alle ein "eigenes Gemeinschaftswerk" mit nach Hause nehmen können.

Erfahrungen im Zeichnen oder Malen sind nicht erforderlich, Freude am sorgfältigen Umgang mit Linien und Flächen ist erwünscht. Es entstehen Bilder in Acryl im Format 40 x 40 cm. Das Material wird gegen Umlage gestellt.

Qi Gong: Bewegtes Verstehen mit Dr. Undine Eberlein

Im somatischen Qi Gong geht es mit ruhigen, fließenden Bewegungen, begleitet durch bewusste Atmung und Wahrnehmung der Körper-Mitte, um Stressabbau, die Balance von Körper, Geist und Seele, sowie um spürend-verstehende Selbst- und Weltwahrnehmung.

Gesprächsreihe: Wie wollen wir leben? mit Dr. Undine Eberlein und Helmut Fallschessel M.A.

Ausgehend von der Frage nach Glück und „gutem Leben“ wollen wir gemeinsam der Verschiedenheit und dem Wandel individueller wie gemeinschaftlicher Lebensentwürfe nachgehen und Anregungen für unser Leben angesichts der Herausforderungen der Zeit gewinnen.

Denkwerkstatt: Freundschaft mit Dr. Undine Eberlein und Helmut Fallschessel M.A.

In der Diskussion kurzer „klassischer“ Textstellen, persönlicher Erfahrungen sowie selbstverfasster Texte der Teilnehmer wollen wir die existenzielle Bedeutung sowie die verschiedenen Formen von Freundschaft erkunden.

Deine Träume führen dich zu dir selbst mit Andreas Führer

In diesem Modul zeigt Ihnen Andreas Führer, wie Sie mithilfe Ihrer Träume zu immer tieferen Erkenntnissen über sich selbst gelangen können. Dabei werden Sie unter anderem erfahren, wie Sie in einen Dialog mit Ihren Träumen treten und auf diese Weise wichtige Antworten für zentrale Fragen Ihres Lebens erhalten können. Neben einigen theoretischen Inhalten zu verschiedenen Aspekten unserer Träume, ist viel Raum für das Besprechen der eigenen Träume vorgesehen.

Ukrainische und russische Märchen mit Dr. Sybille Haage

Unsere Wahrnehmung Russlands und der Ukraine ist seit langem durch den Krieg bestimmt. Beide Völker haben einen reichen Schatz an Märchen hervorgebracht, von denen wir einige gemeinsam lesen werden, um eine andere Perspektive zu gewinnen. Es gibt Fremdes und Bizarres zu entdecken, aber auch – wie das bei Märchen zu erwarten ist – ganz persönlich vertraute Erfahrungen in fremdem Gewand und Lebensthemen, die über die Kulturen hinweg alle Menschen verbinden. Elemente aus dem kreativen Schreiben sollen in den Kurs einfließen.

Meditatives Bogenschießen – Leben in Begegnung mit Andrea Lohmann

Durch unseren Atem lassen wir uns führen durch die Übung mit Pfeil und Bogen. Stand finden – Ziel nehmen – spannen und lösen
Dadurch können wir uns (neu) mit uns verbinden und entdecken, welche Freiräume durch Lassen und Konzentration entstehen und auch, wie wir in der beständigen Wiederholung Halt finden.

TANZEN – Über die Bewegung das Leben verstehen mit Malgorzata Pastian

Um das Leben zu verstehen, müssen wir uns bewegen. Denn allem Lebendigen liegen Gesetzmäßigkeiten zugrunde, die sich uns am ehesten in der Bewegung offenbaren. Unser allererstes Verstehen findet über den Körper mit seinen Bewegungen statt. Dieses so tief in unserem biologischen Erbe verankertes Erbgut ist bis heute die Basis, um zu lernen und Zusammenhänge zu begreifen. Tanzend erschließt sich uns eine Welt, in der das Verstehen zu einer lebendigen Erfahrung wird, und diese uns in die Fülle des Lebens führt.

Gewaltfreie Kommunikation (GFK): „Was macht mich lebendig und stark?“ mit Norbert Struck.

Die GFK ist eine Sprache der Verständigung. Sie hilft uns, hinter Bewertungen/Urteile zu blicken und uns die damit verbundenen Gefühlen und Bedürfnissen bewusst zu machen. Was brauche ich? Was brauchst du? Was braucht die Lebendigkeit zwischen uns?

Meditation: „Kraft und Klarheit aus der Stille“ mit Norbert Struck.

Wir erfahren Stille: körperlich, emotional, mental. Wir verstehen unsere individuellen Hindernisse auf unserem Weg in die Stille.

Yoga: „Bewegt und bewusst in den Tag starten“ mit Norbert Struck.

Mit leichten, einführenden Bewegungs-, Atem- und Dehnübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga in den Tag starten.