Die Volkshochschule Klappholttal
Klappholttal, 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 Klappholttal 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 Klappholttal e.V.“.

Anreise
Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholttal 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 Klappholttal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholttal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

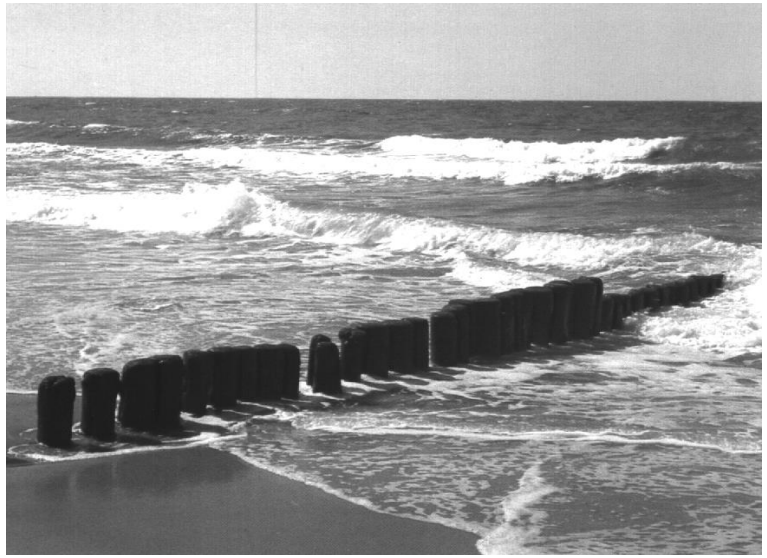
Unterkünfte und Mahlzeiten
Die Gäste wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag 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:	210,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	68,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	15,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:
Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholttal
25992 List/Sylt
Telefon: (04651) 955 0
Telefax: (04651) 955 57
E-Mail: info@akademie-am-meer.de

HATHA YOGA… sich Gutes tun, mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf. Bildungsurlaub/Kompaktkurs



Leitung: Christiane Klein

27. November bis 01. Dezember 2023

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholttal auf Sylt

Hatha Yoga… sich Gutes tun

In diesem Kurs werden die Teilnehmer/innen langsam an wirkungsvolle Atemübungen, ruhige, fließende und dynamische Bewegungen aus dem Hatha-Yoga herangeführt und ihrem Bewegungsvermögen entsprechend gefördert und gefordert. Wir entwickeln ein individuelles Übungsprogramm für jeden Teilnehmer in Anpassung an die persönlichen Bedürfnisse und den beruflichen Alltag.

Christiane Klein	Lukas Fendel
Leitung und Vorbereitung	Akademieleiter

Christiane Klein, Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Tanzpädagogin - Bewegung ist ein fester Bestandteil in meinem Leben. Es war immer mein Wunsch, mich mit meinem Beruf als Physiotherapeutin auch an anderen Kulturkreisen zu orientieren und weitere Sprachen zu lernen. Meine Ausbildung und Erfahrung in der Physiotherapie bieten ein fundiertes Wissen um Gesundheit und Krankheit. Die Yogaausbildung und -erfahrung geben neben den Körperübungen Raum für Achtsamkeit und Entspannung. Die Tanzausbildung bereichert meine Arbeit durch einen kreativen Umgang mit Bewegung und Körpertherapie. Ich bin mit Leib und Seele Bewegungslehrerin und möchte diese Begeisterung in meinen Kursen den TeilnehmerInnen vermitteln, ihnen Gutes tun, gemeinsam neue Bewegungsmöglichkeiten entdecken und festigen, was sich bewährt hat.
www.bewegung-klein.de

Programm:

Montag

15.00 Uhr	Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholttal
16.00 Uhr	Begrüßung Einführung in den Kursablauf Yoga zum Ankommen*
17.45 - 19.15 Uhr	Abendessen
19.30 - 21.00 Uhr	Abend-Yoga

Dienstag

ab 07.30 Uhr	Frühstück
09.00 - ca.10.00	Bewegung + Meer
10.30 - 11.45 Uhr	Yogapraxis
12.00 - 14.00 Uhr	Mittagessen
14.30 - 17.15 Uhr	Yogapraxis
17.45 - 19.15 Uhr	Abendessen
19.30 - 21.00 Uhr	Abend-Yoga

Mittwoch

ab 07.30 Uhr	Frühstück
09.00 - ca.10.00	Bewegung + Meer
10.30 - 11.45 Uhr	Yogapraxis
12.00 - 14.00 Uhr	Mittagessen
14.30 - 17.15 Uhr	Freizeit
17.45 - 19.15 Uhr	Abendessen
19.30 - 21.00 Uhr	Abend-Yoga

Donnerstag

ab 07.30 Uhr	Frühstück
09.00 - ca.10.00	Bewegung + Meer
10.30 - 11.45 Uhr	Yogapraxis
12.00 - 14.00 Uhr	Mittagessen
14.30 - 17.15 Uhr	Yogapraxis
17.45 - 19.15 Uhr	Abendessen

Freitag

ab 07.30 Uhr	Frühstück
09.00 - ca.10.00	Bewegung + Meer
10.30 - 11.45 Uhr	Yogapraxis
12.00 - 14.00 Uhr	Mittagessen anschl. Abreise

*Bitte in wetterfester Kleidung kommen