

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. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur 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 120,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 57,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 9,- Euro pro Übernachtung. Hinzukommen 1,00 € Kurtaxe pro Tag.

Bitte melden Sie sich umgehend an.

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholtal
25992 List/Sylt
Telefon: (04651) 955 0
Telefax: (04651) 955 55
e-mail: info@akademie-am-meer.de

Akademie am Meer **Volkshochschule Klappholtal** **auf Sylt**



Yoga und Meditationsseminar – **Achtsamkeitstraining**

Leitung: Bettina Auselt

25. bis 28. März 2010

Yoga und Meditationsseminar – Achtsamkeitstraining

Dieser Kurs kann uns helfen unsere Ressourcen zu mobilisieren und unser Verhaltensmuster auf neue, kreative Weise zu Verändern.

Die geführten Meditationen sowie die YOGA – Praxis sollen Inspiration und Hilfe dabei sein dem Alltag neu zu begegnen, vollständig wach und präsent für die Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks zu sein.

Bettina Maria Auselt
Heilpraktikerin

Hartmut Schiller
Akademieleiter

Bettina Maria Auselt

Heilpraktikerin, Meditationslehrerin, Coach und Seminarleiterin, ausgebildet in Energieheilung am Dr. Jaffe Institut for Energy Healing, Sedona, USA, und bei Kahlua Kaihua (Maui, Hawaii). Darüber hinaus ausgebildet in prozessorientierter Körpertherapie und systemischer Familientherapie.

Programm

Donnerstag, 25. März 2010

15.00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Volkshochschulbüro
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Vorstellung und Meditation

Freitag, 26. März 2010

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Meditation, Techniken zur Klärung und Harmonisierung unserer Aura
13.15 Uhr Mittagessen
16.00 Uhr Meditation und Übungen zur Kräftigung unseres Nervensystems und unseres Energiefeldes
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Abendmeditation

Sonnabend, 27. März 2010

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Meditation in und mit der Natur – Übungen zur Erdheilung
13.15 Uhr Mittagessen
16.00 Uhr Meditatives Erschaffen eines Kraftsymbols aus der Natur
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Abendmeditation

Sonntag, 28. März 2010

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr Meditation und Abschluss
13.15 Uhr Mittagessen anschl. Abreise

Empfohlen werden:

Bequeme Kleidung, Wollsocken, Decke, evtl. eigenes Meditationskissen