

Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt

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 180,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 57,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 9,- Euro pro Übernachtung.

Zuzüglich Kurtaxe 1,50 Euro pro Tag.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

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

www.akademie-am-meer.de



Kraft schöpfen für den Alltag
Medizinisches Qigong und Ikebana

17. bis 24. April 2010

Kraft schöpfen für den Alltag – Medizinisches Qigong und Ikebana

Qigong ist eine der fünf Säulen der traditionellen chinesischen Medizin und dient als aktive Behandlungsmethode, vor allem zur Gesundheitsvorsorge und zur Stärkung selbstheilender Kräfte. Durch die Verbindung von Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit wird die Wirkung der Qigong-Übungen hervorgerufen. Wir erfahren tiefe Entspannung und Ruhe durch den Wechsel von bewegten und stillen Übungen. Die Schwerpunkte der Seminarwoche liegen auf folgenden Bereichen:

- gezielte präventive Übungen für den Schulter-Nacken-Bereich
- Übungen zur Stärkung des Immunsystems aus dem „49er „Die sechs heilenden Laute“
- stille Übungen im Sitzen zur inneren Sammlung und Zentrierung

Ikebana ist die japanische Kunst, Blumen nach Form und Ausdrucksfähigkeit anzuordnen. Als Zen-Kunst ist sie aus der Meditation entstanden und vollzieht sich im Akt des kreativen Gestaltens. Ikebana ermöglicht uns, mit Blumen, Zweigen, Wurzeln und Steinen unsere Gefühle und Empfindungen auszudrücken und mit Materialien aus der Natur einen Mikrokosmos mit Himmel, Mensch und Erde symbolisch in einem Gefäß zu arrangieren. Die benötigten Materialien (Schale, Kenzan, Schere) bitte mitbringen, soweit vorhanden, andernfalls werden sie im Seminar zur Verfügung gestellt.

Gisela Gommen
Dr. Dorothee Gommen-Hingst
Seminarleiterinnen

Hartmut Schiller M.A.
Akademieleiter

Titelbilder: Qigong am Klappholttaler Strand/ Ikebana-Ausstellung auf dem Akademiegelände

Zu den Dozentinnen

Das Seminar wird angeleitet und begleitet durch das kompetente Mutter-Tochter-Team aus Schwerte (Ruhr) / Hamburg:

Gisela Gommen, Ikebana-Lehrerin der Sogetsu-Schule, Tokio
Dr. Dorothee Gommen-Hingst, Literaturwissenschaftlerin und Qigong-Lehrerin der Universität Oldenburg.

Programm

Das Seminar entwickelt sich aus den Prozessen gemeinsamen Wirkens und den Gesprächen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Daher kann kein detailliertes Programm festgelegt werden. Die ausgewogene Balance zwischen Übungen aus dem medizinischen Qigong und der künstlerisch-meditativen Tätigkeit des Ikebana bestimmen die Arbeitsweise.

Vorgesehen sind folgende Einheiten:

Sonnabend 17. April 2010

16.00 Anreise und Zimmervergabe

18.30 Abendessen

20.00 „Kraft schöpfen für den Alltag“ - Begrüßung und Einführung

Sonntag 18. April 2010

09.00 Frühstück

10.00 Medizinisches Qigong / Ikebana

13.15 Mittagessen

15.00 Medizinisches Qigong / Ikebana / Exkursion

18.30 Abendessen

20.00 Abendprogramm

Analog an den Folgetagen

Sonnabend 24. April 2010

09.00 Uhr Frühstück, anschließend Abreise