

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 um 9.00 Uhr, das Mittagessen um 13.15 Uhr, das Abendessen um 18.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 150,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 57,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 9,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 1,00 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



Das Alte loslassen - Das Neue begrüßen
Feldenkrais und Meditation beim
Biikebrennen.

Leitung:
Ewa Alfred

16. bis 22. Februar 2010

Das Alte loslassen - Das Neue begrüßen

Feldenkrais und Meditation beim Biikebrennen.

Die reinigende und läuternde Kraft des friesischen Flammenbrauchs, des Biikebrennens, wollen wir für unsere inneren Erfahrungen nützen.

Mit Hilfe der Feldenkraismethode und zahlreicher Meditationsübungen sensibilisieren wir unsere Wahrnehmung für Körper, Geist und Seele. Das Ende des Winters kann auch für unsere inneren Vorgänge einen Wendepunkt darstellen, der uns erlaubt, neue Kräfte für die Bewegung nach Außen und für einen Neubeginn zu nützen.

Das Element Feuer steht in einer Wechselbeziehung zum inneren Feuer des Menschen. Es ist das Symbol für die Lebenskraft, Vitalität und Leidenschaft des Menschen, das es zu hüten und zu lenken gilt.

Ewa Alfred
Seminarleiterin

Hartmut Schiller M.A.
Akademieleiter

Programm

Dienstag, 16. Februar 2010

15.00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Volkshochschulbüro
17.00 Uhr bis 18.15 Uhr Feldenkrais 1. Lektion
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Abendmeditation

Mittwoch, 17. Februar 2010

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.15 Uhr Feldenkrais 2. Lektion
13.15 Uhr Mittagessen
17.00 Uhr bis 18.15 Uhr Feldenkrais 3. Lektion
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Vortrag: „Macht Bewegung glücklich?“

Donnerstag, 18. Februar 2010

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.15 Uhr Feldenkrais 4. Lektion
13.15 Uhr Mittagessen
17.00 Uhr bis 18.15 Uhr Feldenkrais 5. Lektion
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Gehen als meditative Erfahrung anhand eines ausgewählten Pilgerpfades

Freitag, 19. Februar 2010

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.15 Uhr Feldenkrais 6. Lektion
13.15 Uhr Mittagessen
17.00 Uhr bis 18.15 Uhr Feldenkrais 7. Lektion
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Bewegung und Tanz

Sonnabend, 20. Februar 2010

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.15 Uhr Feldenkrais 8. Lektion
13.15 Uhr Mittagessen
17.00 Uhr bis 18.15 Uhr Feldenkrais 9. Lektion
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Meditation

Sonntag, 21. Februar 2010

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.15 Uhr Feldenkrais 10. Lektion
13.15 Uhr Mittagessen
17.45 Uhr Fahrt zum Lister Biikefeuer und Teilnahme am Fackelzug.
20.30 Uhr traditionelles Grünkohlessen in Klappholtal

Montag, 22. Februar 2010

09.00 Uhr Frühstück (anschließend Abreise)