

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 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 2,50 Euro pro Tag.

Bitte melden Sie sich umgehend an.

Anmeldeschluß ist der 16. April 2010. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt spätestens nach Anmeldeschluß.

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

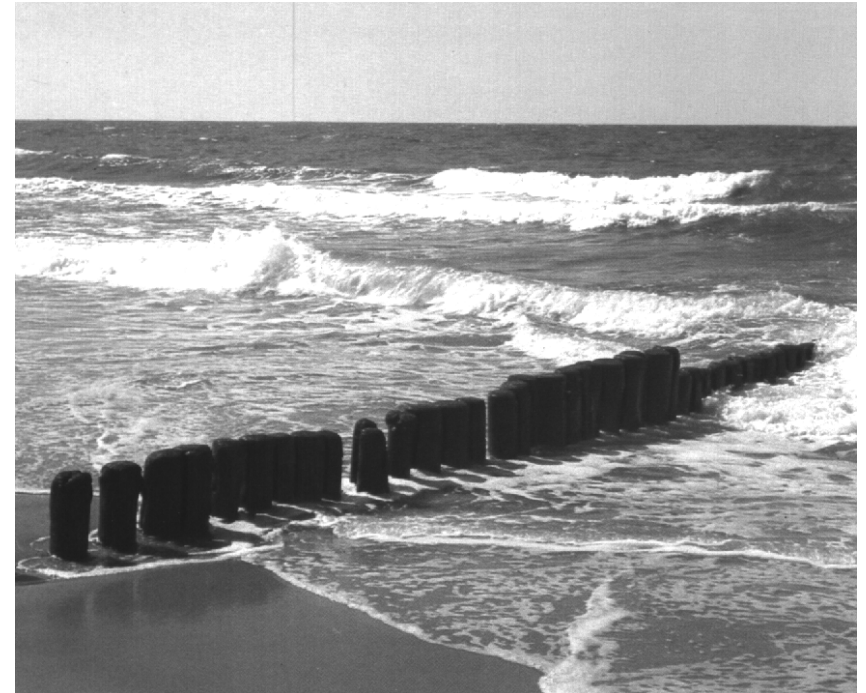
Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 55

e-mail: info@akademie-am-meer.de

www.akademie-am-meer.de

Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt



Eutonie

vom 10. bis 14. Mai 2010

Eutonie Gerda Alexander

ist ein Übungsweg körperlicher Selbsterfahrung, den Gerda Alexander (1908 -1994 Wuppertal) seit den dreißiger Jahren in Kopenhagen entwickelt und gelehrt hat.

Das Wort Eutonie kommt aus dem Griechischen: Eu = gut/ angemessen, Tonos = Spannung.

Die Eutonie fördert das ganzheitliche Wohlbefinden, indem sie für einen guten Spannungsausgleich sorgt. Eutonie ist eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Durch bewusstes Hinspüren - auch mit Hilfe von Material (z. B. Kirschkernkissen und Bälle) - wird die Sensibilität von der Haut bis zu den Knochen entwickelt, verfeinert und vertieft. Dabei achtet jeder auf sich selbst, man wird nicht korrigiert oder bewertet. Der einzige, der sein Befinden bewertet, ist der Übende selbst.

Anne Callsen
Dipl. Eutoniepädagogin G.A.

Hartmut Schiller M.A.
Akademieleiter

Eutonisches Üben

Gerda Alexander entwickelte Übungsweisen (im Liegen, Sitzen o. Stehen), die immer neu kombiniert und spielerisch variiert werden können. Dabei werden verschiedene Aspekte unserer Wahrnehmungsfähigkeiten fokussiert.

Sie wirken beruhigend oder anregend, sie fördern die Sensibilität und unterstützen die Funktion. Die Übungen sind nicht nur für den Unterricht geeignet, sondern lassen sich jederzeit und überall im Alltag umsetzen – in der Bewegung, wie in Ruhe. Alle Übungsweisen dienen dazu, Spannungen auszugleichen, vegetative Funktionen (Atmung, Blut- und Lymphkreislauf, Stoffwechsel) zu harmonisieren und die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Die Entwicklung des eigenen Körperbewusstseins fördert die innere Klarheit und führt zu einem besseren Umgang mit sich selbst.

Wenn Patienten oder Seminarteilnehmer mich fragen, was man in der Eutonie macht, erkläre ich es wie folgt:

„Ich bin eine Art Reiseleiterin und führe den Teilnehmer auf vielen Wegen durch seinen Körper. Auf dieser Reise stelle ich viele Fragen, um die Aufmerksamkeit zu lenken. Jede/r nimmt sich selbst wahr und beantwortet die Fragen still für sich.“

Ziel der Eutonie

Das Ziel der Eutoniarbeit ist, Tonusfixierungen zu lösen, um dadurch einen Spannungsausgleich im gesamten Organismus herbeizuführen.

Tonus bezeichnet den Spannungsgrad der Muskulatur, des Bindegewebes, der Haut, der Gefäße und Organe. Er wird vom inneren und äußeren Geschehen beeinflusst und passt sich unwillkürlich den augenblicklichen Anforderungen an.

Der Tonus erhöht sich bei Bewegung und senkt sich im Schlaf. Er stellt sich auf das Tragen einer schweren Last oder das Heben eines leichten Glases ein. Emotionen wie Freude und Angst erhöhen den Tonus, während Langeweile oder Trauer ihn senken. Mit Hilfe eutonischer Übungen kann ein eingeschränkter Tonus wieder schwingungsfähiger werden.

Eutonie eignet sich:

- * für Menschen jeden Alters - sie erfordert keine besonderen Voraussetzungen
- * zur Vorbeugung und Linderung bei Verspannungen, Rücken- und Schulterschmerzen, Migräne, Zähneknirschen u. a.
- * bei Einschränkungen des Bewegungsapparates und bei rheumatischen Beschwerden
- * bei vegetativen und psychosomatischen Beeinträchtigungen, Unruhe, Angst und Schlafstörungen
- * für alle, die etwas Gutes für sich tun wollen und in der Hektik des Alltags zur Ruhe kommen möchten.

Weitere Infos: www.eutonie.de o. Anne Callsen Tel.: 040 - 560 73 89

Programm

Anreise: Montag, 10.05.2010 bis 15.30 Uhr Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholttal. Erste Eutoniestunde: 16.30 Uhr im Ost - Haus.

Eutonie-Zeiten: vormittags: 10.00 - 11.30 Uhr
nachmittags: 16.30 - 18.00 Uhr; abends: 20.00 - 21.00 Uhr
Freier Nachmittag: Mittwoch

Mahlzeiten: Frühstück: 7.30 -10.00 Uhr
Mittagessen: 12.00 -14.00 Uhr
Abendessen: 18.00 -19.30 Uhr

Abreise: Freitag, den 14.05.2010 nach dem Mittagessen

Bitte warme, bequeme Kleidung, Wollsocken und ein kl. Kissen mitbringen.