

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 1,50 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



Feldenkrais – Bewusstheit und Bewegung

Leitung:
Ewa Alfred

3. bis 9. Oktober 2010

Feldenkrais – Bewusstheit und Bewegung

Die Feldenkraismethode ist ein sehr angenehmer und wohltuender Weg, um Beweglichkeit, Leichtigkeit und Wohlbefinden im eigenen Körper zu erleben und wiederzugewinnen. Mit Hilfe kleiner und oft langsam ausgeführten Bewegungen finden wir den uns eigentümlichen Rhythmus, der Voraussetzung für erfolgreiches und organisches Lernen ist.

Wenn wir uns in Übereinstimmung mit uns selbst befinden, stellt sich auch ein Gefühl der Zufriedenheit und Zustimmung ein, der neue Wege im Denken, Fühlen und Handeln ermöglicht.

Auf diese Weise verändert sich auch unser Bild von uns Selbst, das sich im Laufe des Lebens verfestigt und nach dem wir leben. Das Wahrnehmen dessen was und wie wir etwas tun, ermöglicht es, das zu tun, was wir uns zum Ziel setzen.

„Ich glaube, dass die latenten Fähigkeiten eines jeden von uns beträchtlich größer sind als die, mit denen wir leben. Dass sie latent geblieben sind, rührt von unserem Mangel an Bewusstheit her, den wir unwillkürlich hinnehmen.“ M. Feldenkrais

Mit der Feldenkraismethode erweitern wir das Repertoire unserer Bewegungsmöglichkeiten und erfahren, dass wir über die selbst gesetzten Grenzen hinauswachsen können.

Ewa Alfred
Seminarleiterin

Hartmut Schiller M.A.
Akademieleiter

Programm

Sonntag, 3. Oktober 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

Montag, 4. Oktober 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?“

Dienstag, 5. Oktober 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

Mittwoch, 6. Oktober 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

Donnerstag, 7. Oktober 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

Freitag, 8. Oktober 2010

09.00 Uhr Frühstück
10.00 Uhr bis 11.15 Uhr Feldenkrais 10. Lektion
13.15 Uhr Mittagessen
18.30 Uhr Abendessen
20.00 Uhr Meditation

Sonnabend, 9. Oktober 2010

09.00 Uhr Frühstück (anschließend Abreise)