

## 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 130,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 58,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 9,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 2,50 Euro pro Tag.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

## Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 55

e-mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

# Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt



## Breathwalk am Meer

mit Yogawalking die Insel erkunden

Leitung: Helga Koss

11. bis 14. April 2011

## **Breathwalk am Meer mit Yogawalking die Insel erkunden**

Breathwalk ist Yogawalking, ein sanftes Fitnessprogramm aus der Tradition des Kundalini Yoga. Die bewusste Atmung wird in den Mittelpunkt gestellt. Nach den yogischen Aufwärmübungen gehen wir mit verschiedenen Atemmustern im Wechsel mit der normalen Atmung. Ein Mantra begleitet uns und unterstützt die Aufmerksamkeit. Nach 1 bis 2 Stunden beenden wir den Walk mit Dehn- und Streckübungen. Eine kleine geführte Meditation lenkt die Aufmerksamkeit noch einmal auf die Atmung oder die Sinne.

Mit unterschiedlichen Breathwalks erkunden wir die einzigartige Natur im Norden der Insel. Wir genießen das Reizklima der Nordsee und bewegen uns am Strand und auf den Dünenwanderwegen. Die Atmung wird wieder vollständiger und der Energielevel wird angehoben. Die Bewegung an der frischen Luft bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Die Organe werden besser durchblutet und der Stoffwechsel wird stimuliert. Breathwalk gleicht Stress aus, klärt den Geist und hebt die Stimmung.

**Helga Koss**  
**Kursleiterin**

[www.breathwalk-am-meer.de](http://www.breathwalk-am-meer.de)

Wir beginnen die Tage mit Kundalini Yoga am Morgen im Seminarraum.

Decken und Yogamatten sind vorhanden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Für die Walks wird keine besondere Ausrüstung benötigt. Die Schuhe sollten sowohl für den Strand als auch für die Dünenwanderwege geeignet sein. Da wir einige Übungen im Stand machen, bitte auf ausreichend warme Kleidung achten. Die Bekleidung sollte den Armen einen großen Bewegungsspielraum lassen. Der Wind und die Sonne sind nicht zu unterschätzen. Wir gehen bei jedem Wetter, ggf. wird Regenkleidung gebraucht.

Der Austausch soll nicht zu kurz kommen, neben den Essenszeiten werden wir dafür Zeit einplanen.

**Programm** (Änderungen vorbehalten)

### **Montag, 11. April 2011**

- 15.30 Uhr Begrüßung im Seminarraum  
Einführung  
erster Breathwalk in die nähere Umgebung
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Stiller Abendwalk

### **Dienstag, 12. April 2011**

- 7.00 Uhr Morgenyoga im Seminarraum
- 9.00 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Breathwalk nach Kampen
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 16.00 Uhr Breathwalk evtl. barfuß
- 18.00 Uhr Abendessen

### **Mittwoch, 13. April 2011**

- 7.00 Uhr Morgenyoga im Seminarraum
- 9.00 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Breathwalk an der Wattseite
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 16.00 Uhr Breathwalk in die nähere Umgebung
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Stiller Abendwalk

### **Donnertag, 14. April 2011**

- 7.00 Uhr Morgenyoga im Seminarraum
- 9.00 Uhr Frühstück
- 10.00 Uhr Breathwalk in die nähere Umgebung
- 12.00 Uhr Abschlussrunde
- 13.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Abschied