

### 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 mit dem Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Busse fahren 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 9.45 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr im Haus Uthland bereit.

### Teilnahme

Seminargebühr:	395,00 € (zzgl. ca. 20 € Eintrittsgelder)
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	75,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

E-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

## "Rede selten nur – so will es die Natur." (Laotse)

### Qigong, Meditation und Inselerkundungen

(max. 12 TN)



14.04. – 20.04.2024

Leitung: Dr. Dorothee Gommen-Hingst

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

Qigong – das sind anmutige Bewegungen: Kraftvoll. Harmonisch. Einfach. Die fließenden Körper- und Geist-Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) unterstützen uns dabei, unsere innere Balance zu finden, beweglich zu bleiben und den Augenblick gelassen zu erleben.

Wir beginnen den Morgen jeweils mit einem Moment der Stille und Zentrierung. Im Laufe des Tages werden wir Qigong an verschiedenen Orten üben und dabei in Theorie und Praxis der Formen eintauchen. Der Zeitqualität entsprechend werden Qigong-Übungen zur Wandlungsphase "Frühling" im Zentrum dieser Woche stehen.

Herzlich willkommen!

**Dr. Dorothee Gommen-Hingst**

Seminarleiterin

<https://seeundsterne.de>

**Lukas Fendel**

Akademieleiter

Referentin: Dr. phil. Dorothee Gommen-Hingst (<https://seeundsterne.de>)

- Studium der Germanistik, Anglistik und Pädagogik in Deutschland und England
- Ausbildungen zur Qigong- und Ikebana-Lehrerin
- Dozentin aus Liebe und Leidenschaft in den Bereichen Literatur, kreatives Schreiben, Qigong und Ikebana seit 2005

### Themenfeld: Körper, Geist und Seele

***Unsere Seminare zur Gesundheitsbildung rücken das Thema Gesundheitskompetenz in den Vordergrund – es geht dabei um die Fähigkeit, körperliche und mentale Herausforderungen in Beruf und Privatleben besser meistern zu können.***

Hier erfahren Sie z.B., wie ein gesunder Lebensstil gelingen kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und körperlich (wieder) fit werden können.

Die Auseinandersetzung mit den Perspektiven anderer Kursteilnehmender bereichert und regt zum Ausprobieren an.

All dies stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

## Programm und Ablauf der Woche

### Sonntag, 14. April 2024

15.00 Uhr Anreise und Zimmervergabe

18.00 Uhr Abendessen

19.00 Uhr "Rede selten nur – so will es die Natur." (Laotse)  
Ankommen, Abendspaziergang und Austausch

### Montag, 15. April – Freitag, 19. April 2024

08.00 Uhr Frühstück

09.30 Uhr **Meditation am Morgen:** Je nach Witterung im Seminarraum oder als Gehmeditation in der Natur

10.00 Uhr **Qigong** – in Praxis und Theorie

12.00 Uhr Mittagessen

15.00 Uhr **Inselerkundungen mit Qigong-Übungen:**

Qigong und Waldbaden auf dem "Naturpfad Vogelkoje",  
Qigong-Spaziergang zum Avenarius-Park in Kampen,  
meditative Wanderung mit Qigong-Übungen,  
Besuch des "Altfriesischen Hauses" oder des "Sylt Museums"  
im Kapitänsdorf Keitum  
(ein Nachmittag zur freien Verfügung)

18.00 Uhr Abendessen

\* Dienstagabend schauen wir einen Film zum Thema

\* Mittwochabend besteht die Möglichkeit,  
ein klassisches Konzert in St. Severin in Keitum zu besuchen

### Samstag, 20. April 2024

09.00 Uhr Frühstück, anschl. Abreise