

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:	330,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	73,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	15,00 €
Kurtaxe / Tag:	1,50 €
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 57

E-Mail: info@akademie-am-meer.de

Kein Stress mit dem Stress

Yoga - Gewaltfreie Kommunikation – Meditation



Leitung: Norbert Struck

10. – 15. April 2023

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer

Klappholtal auf Sylt

Durch die Kombination aus Gewaltfreier Kommunikation, Yoga und Meditation ein Leben in Balance führen

Yoga: "Lebendiger Körper"

Wir starten in den Tag mit Freude an der eigenen Lebendigkeit. Leichte Bewegungs- Atem- und Dehnübungen aus dem Hatha-Yoga helfen uns dabei.

Alternativ, je nach Wetterlage, finden auch Geh-Meditationen am Strand statt.

Gewaltfreie Kommunikation: „Lebendiges Bewusstsein“

Die GFK hilft uns unsere Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne unsere GesprächspartnerInnen zu beschuldigen oder zu kritisieren, unsere Bitten klar zu formulieren, ohne anderen zu drohen oder sie zu manipulieren, Vorwürfe, Kritik und Forderungen anderer nicht persönlich zu nehmen, sondern zu hören, was dahintersteht.

Meditation: "Lebendige Stille"

Wir erfahren Stille: körperlich, emotional, mental. Dafür praktizieren wir hauptsächlich Stille-Meditationen. Allerdings können auch körperorientierte (BodyScan) und fokussierende Meditationen (Mantren & 3. Auge) eingeübt werden.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Norbert Struck
Seminarleitung

Lukas Fendel
Akademieleiter

Norbert Struck

Coach & Personaltrainer, Yogalehrer & Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Meditationsschüler.
www.struckseminare.de

Wochenprogramm (ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

inkl. einem Nachmittag + Abend zur freien Verfügung

Montag, 10.04.23

15.00 Uhr Anreise und Zimmerbelegung
18.30 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Kennenlernen & Abendmeditation

Dienstag bis Freitag

07.45 Uhr Yoga oder Geh-Meditation am Strand
09.00 Uhr Frühstück
10.15 Uhr Grundlagen der „GFK“
13.15 Uhr Mittagessen
 freie Zeit
17.00 Uhr Yoga
18.30 Uhr Abendessen
19.45 Uhr Tagesrückblick und Abendmeditation

Samstag, 15.04.23

07.45 Uhr Yoga oder Geh-Meditation am Strand
09.00 Uhr Frühstück
10.15 Uhr Abschlussrunde
13.15 Uhr Mittagessen & Abreise