

## 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. Busse fahren bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß auf der Privatstraße nach Klappholtal. Bitte beachten Sie, dass diese Straße unbeleuchtet ist. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung (Gebühr: 2 EUR / Tag).

## 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 09.45 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr und das Abendessen von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr im Haus Uthland bereit.

## Teilnahme

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 280,- Euro. Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 67,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung, zuzüglich Kurtaxe 1,50 pro Tag.

*Bitte für die Bewegungskurse bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.*

Akademie am Meer / Volkshochschule Klappholtal  
25992 List/Sylt  
Telefon: (04651) 955 0, Telefax: (04651) 955 57  
E-Mail: info@akademie-am-meer.de

# (Mein) Leben verstehen



Eine Studienwoche zur bewussten  
Wahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung

**19.-26. November 2022**

Eine Veranstaltung der  
**Akademie am Meer**  
Klappholtal auf Sylt

Die letzten Jahre haben für viele Menschen berufliche und private Wendepunkte mit sich gebracht. Unsere Gegenwart wirft bedeutende Fragen auf vielen Ebenen auf. In solchen Momenten der Krise kann eine bewusste Herangehensweise hilfreich sein, um Herausforderungen zu begegnen und Zukunft sinnvoll und erfüllend zu gestalten.

Zum ersten Mal werden in einem Seminarangebot der Akademie am Meer verschiedene Aspekte der Persönlichkeitsbildung, Philosophie, Musik und Kunst zusammengeführt.

Erfahrene Dozentinnen und Dozenten werden ein breites Spektrum von Werkstätten anbieten. Aus diesem Angebot kann von jedem Teilnehmenden ein eigenes Programm „à la carte“ zusammengestellt werden. Sobald sie mit einer Werkstatt begonnen haben, sollten die Teilnehmenden vorzugsweise diesem ausgewählten Angebot treu bleiben.

Der Monat November bietet auf Sylt eine besonders geeignete Umgebung für das Vorhaben dieses Seminars: Die Insel ist von einer besonderen Stille eingehüllt. Der Winter steht schon vor der Tür, aber die Luft ist häufig noch mild. Die Farben werden kühler, aber das Meer leuchtet in intensivem Blau, und in den Dünentälern steigen weiße Nebel...

Lukas Fendel  
Akademieleiter

#### **Wochenprogramm (Stand: 14.09.2022, PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)**

(Bitte beachten Sie auch die detaillierteren Kursbeschreibungen und Informationen zu den beteiligten Dozent\*innen auf der letzten Seite.)

#### **Samstag, 19. November 2022**

**20.00 Uhr** (Ahlborn) **Anreise/ Zimmervergabe** in der Verwaltung  
**Begrüßung und gemeinsamer Auftakt**  
**Vorstellung der KursleiterInnen/ Werkstätten**

#### **Täglich von Sonntag, 20. November 2022 – Freitag, 25. November 2022**

**07.30- 09.00 Uhr** (Turnhalle) **Yoga „Bewegt in den Tag“** mit Norbert Struck  
(Spielhaus) **Qi Gong** mit Dr. Undine Eberlein

**10.15- 11.45 Uhr** (Westhaus) **Gewaltfreie Kommunikation: "Was macht mich lebendig?"** mit Norbert Struck  
(Turnhalle) **Meditatives Bogenschießen – Leben in Begegnung** mit Andrea Lohmann  
(Spielhaus)

**Philosoph. Gesprächsreihe: „Erkenne Dich selbst“** mit Dr. Undine Eberlein und MA Helmut Fallschessel

**14.30- 16.00 Uhr** (Meissner)

(Spielhaus)

(Turnhalle)

**Kunstwerkstatt „Mein buntes Leben!“**

mit Sofie Busch

**Deine Träume führen dich zu dir selbst**

mit Andreas Führer

**TANZEN – Über die Bewegung das Leben verstehen**

mit Malgorzata Pastian

**16.30- 18.00 Uhr** (Turnhalle)

(Spielhaus)

(Jugendborn Süd)

**Meditation: "Bewegende Stille"** mit Norbert Struck

**Denkwerkstatt: Zeiterfahrung**

mit Dr. Undine Eberlein und MA Helmut Fallschessel

**Wege und Umwege der Selbstwerdung in Grimms**

**Märchen** mit Dr. Sybille Haage

**Abreise ist am Samstag nach dem Frühstück.**

#### **Abendprogramm:**

#### **Sonntag, 20. November 2022**

**20:00 Uhr** (Ahlborn)

**Vortrag: „Selbstportraits in der Kunstgeschichte“**

mit Sofie Busch

#### **Montag, 21. November 2022**

**20:00 Uhr** (Ahlborn)

Workshop: **„Verstehen in der Musik“**

mit Gunter Pretzel

Musik, ein Medium, das uns 'Verstehen' in seiner ganzen Reichweite erschließen kann, weit über das reine Wissen hinaus.

#### **Dienstag, 22. November 2022**

**19:30 Uhr** (Ahlborn)

**Reflektionsrunde** in Kleingruppen; anschl. Plenum

(Gruppenarbeit begleitet von den DozentInnen)

#### **Mittwoch, 23. November 2022**

**20:00 Uhr** (Ahlborn)

Workshop: **„Verstehen in der Musik“**

mit Gunter Pretzel

Wie wird aus Tönen Musik: Michelangelos "Engel".

#### **Donnerstag, 24. November 2022**

**19:30 Uhr** (Ahlborn)

**Reflektionsrunde** in Kleingruppen; anschl. Plenum

(Gruppenarbeit begleitet von den DozentInnen)

#### **Freitag, 25. November 2022**

**20:00 Uhr** (Ahlborn)

**Klavierkonzert** mit Valentine Buttard

### **Kunstwerkstatt „Mein buntes Leben!“** mit Sofie Busch

Für die Wegmarken des Lebens eigene und eindrückliche Bilder jenseits von figürlicher Darstellung finden. Mit Farbe, Pinsel, Schere, Stift und Papier entsteht dabei ein einzigartiger Bilderreigen des eigenen Lebens als Leporello! *Vorkenntnisse nicht erforderlich; max. 10 TN*

### **Qi Gong: Bewegtes Verstehen** mit Dr. Undine Eberlein

Im somatischen Qi Gong geht es mit ruhigen, fließenden Bewegungen, begleitet durch bewusste Atmung und Wahrnehmung der Körper-Mitte, um Stressabbau, die Balance von Körper, Geist und Seele, sowie um spürend-verstehende Selbst- und Weltwahrnehmung.

### **Philosophische Gesprächsreihe: Erkenne dich selbst!**

mit Dr. Undine Eberlein und Helmut Fallschessel M.A.

Ausgehend von den Fragen und Antworten der philosophischen Traditionen, wollen wir im gemeinsamen Gespräch der Vielschichtigkeit und dem Wandel der Formen der Selbstsuche und Selbsterkenntnis nachgehen und daraus Anregungen für unser Leben gewinnen.

### **Denkwerkstatt: Zeiterfahrung** mit Dr. U. Eberlein und H. Fallschessel M.A.

Bei der „Denkwerkstatt“ geht es um das Verfassen und gemeinsame Diskutieren kleiner literarischer oder philosophischer Texte der Teilnehmer.

### **Deine Träume führen dich zu dir selbst** mit Andreas Führer

In diesem Modul erfahren Sie, wie Sie mithilfe Ihrer Träume zu immer tieferen Erkenntnissen über sich selbst gelangen können. Neben einigen theoretischen Inhalten zu verschiedenen Aspekten unserer Träume ist viel Raum für das Besprechen der eigenen Träume vorgesehen.

### **Wege und Umwege der Selbstwerdung in Grimms Märchen** mit Dr. Sybille Haage

Ein kreativer Umgang mit den weitgehend vertrauten Texten und ein Eintauchen in ihre archetypische Symbolsprache eröffnet ein neues Verständnis: Märchen als Erzählungen des immer wieder neu zu suchenden Weges zum eigenen Selbst.

### **Meditatives Bogenschießen – Leben in Begegnung** mit Andrea Lohmann

Durch unseren Atem lassen wir uns führen durch die Übung mit Pfeil und Bogen. Ergänzt durch kreative Aufgabenstellung, Gespräche und Körperübungen kommen wir in einen Austausch zu den Lebensthemen **Stand finden – Ziel nehmen – spannen und lösen**

### **TANZEN – Über die Bewegung das Leben verstehen** mit Malgorzata Pastian

Unser allererstes Verstehen findet über den Körper mit seinen Bewegungen statt. Tanzend erschließt sich uns eine Welt, in der das Verstehen zu einer lebendigen Erfahrung wird, und diese uns in die Fülle des Lebens führt.

### **Gewaltfreie Kommunikation: "Was macht mich lebendig?"** mit Norbert Struck

Wir erkennen unsere Bewertungen, verstehen unsere wahren Gefühle und spüren unsere Bedürfnisse. Was brauche ich? Was brauchst Du? Was braucht die Lebendigkeit?

### **Meditation: "Bewegende Stille"** mit Norbert Struck

Wir erfahren Stille: körperlich, emotional, mental. Wir verstehen unsere wahren Gefühle

### **Yoga: "Bewegt in den Tag"** mit Norbert Struck

mit leichten Bewegungs-, Atem- und Dehnübungen aus dem Hatha Yoga in den Tag