

### **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:	370,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	68,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	15,00 €
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

Telefax: (04651) 955 57

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

## **Resilient & erfolgreich: Veränderungen in der Arbeitswelt meistern Bildungsurlaub/Kompaktkurs**



**Leitung: Ulrike Reiche**

**26. November bis 1. Dezember 2023**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

### ***In Zeiten des Umbruchs die persönliche Resilienz steigern***

*Das Seminar richtet sich an Menschen, die das Spannungsfeld zwischen „Ich – Beruf – und Privat“ für sich zufriedenstellend gestalten wollen. Im Seminar wird die aktuelle Transformation von Gesellschaft und Wirtschaft thematisiert. Es werden Anknüpfungspunkte aufgezeigt, wie die/der Einzelne den Auswirkungen auf das eigene berufliche Umfeld wirksam begegnen und sich selbst weiter entwickeln kann. Wir nutzen die einzigartige Lage der Akademie am Meer für individuelle Erholungspausen, gemeinsame Spaziergänge am Meer und leicht auszuführende Meditationen.*

Ulrike Reiche  
Leitung und Vorbereitung

Lukas Fendel  
Akademieleiter

**Ulrike Reiche**, Ex-Bänkerin und Unternehmensanalystin. Systemische Beraterin, Business Trainerin und Coach für Führungskräfte. Yogalehrerin und vielfache Buchautorin.

#### **„You can't break the waves, but you can learn to surf!“**

Dieses Motto steht im Zentrum meiner Arbeit mit leistungsorientierten Menschen, die im Spannungsfeld >>Beruf – Privat - ICH<< die Quadratur des Kreises versuchen. Gemeinsam erarbeite ich mit ihnen einen gesunden Führungs- und Arbeitsstil, ohne dabei die alltäglichen Anforderungen aus dem Auge zu verlieren.

Seit mehr als 20 Jahren bewege ich mich im Themenkreis Beruf und Gesundheit, flexible Arbeitsmodelle und moderne Führung. Zudem engagiere ich mich in gesellschaftspolitischen Initiativen zur Vereinbarkeit und Gleichstellung.

Homepage [www.ulrikereiche.de](http://www.ulrikereiche.de), Mail [kontakt@ulrikereiche.de](mailto:kontakt@ulrikereiche.de)

#### **Programm:**

##### Sonntag

Ab 15.00 Uhr	Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholttal
17.45 - 19.15 Uhr	Abendessen
19.30 - 21.00 Uhr	Begrüßung & Vorstellung Einführung in den Kursablauf

##### Montag

ab 07.30 Uhr	Frühstück
09.00 - ca.11.45	Seminar
12.00 - 14.00 Uhr	Mittagessen
14.30 – 15.30	Bewegung am Meer *
15.45 – 17.15	Seminar
17.45 - 19.15 Uhr	Abendessen

##### Dienstag

ab 07.30 Uhr	Frühstück
09.00 - ca.10.00	Bewegung am Meer *
10.30 - 11.45 Uhr	Seminar
12.00 - 14.00 Uhr	Mittagessen
14.30 - 17.15 Uhr	Freizeit
17.45 - 19.15 Uhr	Abendessen
19.30 - 21.00 Uhr	Kamingespräch

##### Mittwoch

ab 07.30 Uhr	Frühstück
09.00 - 11.45 Uhr	Seminar
12.00 - 14.00 Uhr	Mittagessen
14.30 – 15.30 Uhr	Bewegung am Meer *
15.45 – 17.30 Uhr	Seminar
17.45 - 19.15 Uhr	Abendessen

##### Donnerstag

ab 07.30 Uhr	Frühstück
09.00 - 11.45 Uhr	Seminar
12.00 - 14.00 Uhr	Mittagessen
14.30 - 17.15 Uhr	Seminar
17.45 - 19.15 Uhr	Abendessen
19.30 - 20.30 Uhr	Abend-Meditation

##### Freitag

ab 07.30 Uhr	Frühstück
09.00 - ca.10.00	Bewegung am Meer *
10.30 - 11.45 Uhr	Seminarabschluss
12.0 - 14.00 Uhr	Mittagessen anschl. Abreise

\* Bitte in wetterfester Kleidung kommen