

## 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:	420,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	68,00 €
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)

# Einkehr bei sich selbst

## Schreibwerkstatt & Qigong

## Bildungsurlaub



**01. – 07. Dezember 2024**

**Leitung: Dr. Dorothee Gommen-Hingst**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

So (lyrisch):

*Dünengras wie Stift  
trifft  
tintenblaues Meer –  
als Musenspeer.*

... oder so (literarisch):

*Ankommen. Sich auspacken. Die Vorfreude bereitlegen. Die Ideen anspitzen. Die Schreiblust sortieren. Das Köpfchen animieren. Anker lichten. Wörter wie ein Sandwich schichten. Kurz gesagt: Dichten!*

... oder so (prosaisch):

Die inspirierende und wohltuende Atmosphäre von Meer und Dünenlandschaft lädt dazu ein, sich im Wechselspiel zum einen kreativ schreibend zu betätigen und zum anderen Bewegung und Atemtiefe durch die Übungen des gesundheitsfördernden Qigong zu erfahren – Körper, Geist und Seele zu harmonisieren.

Ziel des Seminars ist es, sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittenen einen geschützten Raum zu bieten, um die eigene Schreibkompetenz zu erweitern, den individuellen Stil zu verfeinern und dabei den befreienden und beglückenden „Flow“ des schöpferischen Schreibens zu erfahren. Das „Handwerkszeug“ der Schreibkunst wird vermittelt und mithilfe von professioneller Rückmeldung am eigenen Text sichtbar gemacht.

**Dr. Dorothee Gommen-Hingst**  
Seminarleiterin

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

### **Themenfeld: Kreativität und Gestaltung**

***In unseren Angeboten zur Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, mentale Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.***

***Sie erlernen oder vertiefen gemeinsam mit anderen Menschen Fertigkeiten und Kenntnisse und erweitern Ihren persönlichen Horizont im Austausch mit anderen.***

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

### **Sonntag**

- 15.00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Volkshochschulbüro
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr „Wer schreibt, der bleibt“: Begrüßung, Einführung und erste Schreibimpulse

### **Montag bis Freitag**

- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr Qigong-Spaziergang am Meer
- 10.00 Uhr „Auf Pegasus' Flügeln“: Schreibwerkstatt (I)
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Qigong-Spaziergang am Meer
- 15.00 Uhr „Von der Muse geküsst“: Schreibwerkstatt (II)  
(ein Nachmittag zur freien Verfügung)
- 18.00 Uhr Abendessen

### **Samstag**

- 9.00 Uhr Frühstück, anschl. Abreise

**Referentin:** Dr. phil. Dorothee Gommen-Hingst (Jahrgang 1975)

- Studium der Germanistik, Anglistik und Pädagogik in Deutschland und England, Promotion über Hermann Hesse als Stipendiatin der Studienstiftung des deutschen Volkes an der Universität Dortmund
- Eigene Veröffentlichungen in Lyrik und Prosa
- Preisträgerin mehrerer Literaturwettbewerbe
- Ausbildung zur Qigong-Lehrerin an der Universität Oldenburg
- Langjährige Referentin für Schreibwerkstätten, Literatur- und Qigong-Seminare