

### **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 €
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)

## **"Die andern sind das weite Meer. Du aber bist der Hafen."**

Meditation, Mascha Kaléko und Naturerleben  
rund um den Weltfrauentag (8.3.)



03.03. – 09.03.2024

Leitung: Dr. Dorothee Gommen-Hingst

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**  
Klappholtal auf Sylt

Leuchtturm sein.  
Hafen sein.  
Für Dich? Für mich?

Für sich!  
Als Mensch, als Frau –  
erfrischend kühl und brennend heiß.  
Nicht lau.

Wir werden uns auf die Spur der weiblichen Kraft begeben – durch Meditation, mit lyrischen Texten von Mascha Kaléko und auf Wanderungen.

Ziel des Seminars ist es, erholt, gestärkt und mit innerer Leuchtkraft in das kommende Frühjahr zu gehen.

Herzlich willkommen!

**Dr. Dorothee Gommen-Hingst**  
Seminarleiterin

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

**Themenfeld: Politik, Philosophie, Wirtschaft und Gesellschaft**  
*Als Volkshochschule ist Klappholtal ein Ort des sozialen und politischen Lernens. Gesellschaftspolitische, ökonomische, ökologische sowie pädagogische Themen spielen eine wachsende Rolle in unserem Programm. In unseren Seminaren können die Teilnehmenden Urteilsfähigkeit, kritisches Denkvermögen und Handlungskompetenzen erfahren und entwickeln – und damit Schlüsselkompetenzen für Berufsleben und gelingendes gesellschaftliches Miteinander.*

## Programm und Ablauf der Woche

### Sonntag, 3. März 2024

- 15.00 Uhr Anreise und Zimmervergabe
- 18.00 Uhr Abendessen
- 19.00 Uhr "Die andern sind das weite Meer. Du aber bist der Hafen."  
Ankommen, Abendspaziergang und Austausch

### Montag, 4. März – Freitag, 8. März 2024

- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.30 Uhr **Meditation am Morgen:** Je nach Witterung im Seminarraum oder als Gehmeditation in der Natur
- 10.30 Uhr **Genuss und Gespräch:** Lyrik von Mascha Kaléko – Gesprächsimpulse zu Liebe, Leid und Lust im Leben als Frau
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 15.00 Uhr **Dem Weiblichen auf der Spur:** ca. 2-stündige Wanderungen an Meeressaum und Wattenmeer, durch Heide und Dünenlandschaft, entlang der Blidselbucht und durch den Sylter Urwald (Mittwochnachmittag frei)
- 18.00 Uhr Abendessen

- \* Montagabend schauen wir einen Film zum Wochenthema
- \* Mittwochabend besteht die Möglichkeit, ein klassisches Konzert in St. Severin in Keitum zu besuchen
- \* Freitagabend (Weltfrauentag) feiern wir ein Fest!

### Samstag, 9. März 2024

- 09.00 Uhr Frühstück, anschl. Abreise

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