

## 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:	325,00 €
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)

# (Mein) Leben verstehen

Stand: 15.2.2025; PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN



## Im Fluss der Zeit

**29. November bis 6. Dezember 2025**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

## (Mein) Leben Verstehen

„Wo komme ich her, wo gehe ich hin? Und wie kann ich meine und unsere Zukunft sinnvoll und erfüllend gestalten?“ – diese Fragen nehmen für viele Menschen gerade in unserer bewegten Gegenwart einen großen Stellenwert ein. Die sorgfältige und aufmerksame Auseinandersetzung mit diesen und weiteren Themen der Biografie, der Beziehung mit sich und mit anderen, und der Zukunftsgestaltung nähern wir uns in Form von Werkstätten an. Sie sind eingeladen, sich ein „eigenes“ Programm zusammen zu stellen, indem Sie aus dem breiten Spektrum der Werkstätten diejenige(n) auswählen, an der/denen Sie dann im Verlauf der Woche teilnehmen möchten.

Wir laden Sie mit diesem Programm ein, sich in der Adventszeit Zeit für sich zu nehmen.

Ihre Dozent\*innen

(Sofie Busch, Dr. Undine Eberlein, Helmut Fallschessel M.A., Andreas Führer, Dr. Sybille Haage, Andrea Lohmann, Malgorzata Pastian, Gunter Pretzel und Norbert Struck)

### Samstag, 29. November 2025

<b>19.30 Uhr</b> (Ahlborn)	Begrüßung und gemeinsamer Auftakt Vorstellung der KursleiterInnen/ Werkstätten
----------------------------	---

### täglich von Sonntag, 30. November bis Freitag, 5. Dezember 2025

7.30- 8.45 Uhr	Yoga und Qi Gong
10.15–11.45 Uhr	Gewaltfreie Kommunikation, meditatives Bogenschießen, Tanzen oder Literatur
<i>Mittagspause</i>	<i>Zeit für lange Spaziergänge, Erholung, Nachspüren, Austausch</i>
14.45-16.15 Uhr	Traumseminar, Kunstwerkstatt „Kommt an Bord!“, Märchen oder „Über das Hören“
16.45-18.15 Uhr	meditatives Bogenschießen, Denk- und Schreibwerkstatt oder Meditation

**Ergänzt werden die Kurse um ein abwechslungsreiches Abendprogramm, aber auch um Zeiten für Austausch, Reflexion und Nachspüren.**

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

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

### **Kommt an Bord!** Leitung: Sofie Busch

Wir sind in unserem Boot des Lebens schon ein gutes Stück mit dem Fluss der Zeit geschwommen und haben viel an seinen Ufern gefunden. Unsere Erfahrungen sind es wert, gesammelt, mitgeteilt und gesehen zu werden. Durch Kreativität, Humor, Nachdenklichkeit und Gespräch werden die Fundstücke der Zeit zu einem lebendigen Werk voller Schönheit und Überraschungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Alle Materialien werden gestellt.

### **Qi Gong: Bewegtes Verstehen** Leitung: 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.

### **Mit Literatur unser Leben verstehen:**

#### **„Zeiterfahrung und Erinnerung“**

Leitung: Dr. Undine Eberlein und Helmut Fallschessel M.A. Ausgehend von der Lektüre kurzer Passagen aus literarischen Werken (Texte werden ausgedruckt vorliegen) wollen wir die subjektive Zeiterfahrung von gelebter Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft betrachten. Welche Rolle spielen dabei Gewahrsein, Erinnerung und Zukunftsentwurf? Und wie kann Literatur unser Verständnis des eigenen und gemeinsamen Lebens erweitern?

### **Denk- und Schreibwerkstatt**

#### **„Erfüllte Gegenwart – im Fluss der Zeit“**

Leitung: Dr. Undine Eberlein und Helmut Fallschessel M.A. Wir alle kennen Momente besonderer Wahrnehmung, Intensität und Bedeutung, oder auch des „Flows“, eines Aufgehens in alltäglichen Tätigkeiten. Ausgehend von persönlichen Erlebnissen und kleinen Texten der Teilnehmenden wollen wir solchen Erfahrungen gemeinsam nachgehen.

### **Deine Träume führen dich zu dir selbst**

Leitung: Andreas Führer  
Dieses Modul zeigt, wie Sie mithilfe Ihrer Träume zu immer tieferen Erkenntnissen über sich selbst gelangen können. Dabei werden Sie unter anderem erfahren, wie Sie in einen Dialog mit Ihren Träumen treten und auf diese Weise wichtige Antworten für zentrale Fragen Ihres Lebens erhalten können. Neben einigen theoretischen Inhalten zu verschiedenen Aspekten unserer Träume, ist viel Raum für das Besprechen der eigenen Träume vorgesehen.

### **Gewaltfreie Kommunikation (GFK): „Was macht mich lebendig und stark?“** Leitung: Norbert Struck

Die GFK ist eine Sprache der Verständigung. Sie hilft uns, hinter Bewertungen/Urteile zu blicken und uns die damit verbundenen Gefühlen und Bedürfnissen bewusst zu machen. Was brauche ich? Was brauchst du? Was braucht die Lebendigkeit zwischen uns?

### **„Märchen“** Leitung: Dr. Sybille Haage

In den Märchen aller Kulturkreise finden wir dieselben großen Fragen an das Leben wie wir sie auch heute stellen – nur in symbolischen Handlungsabläufen und symbolischer Sprache. Auch die Fragen, was Zeit bedeutet, welche Zeiträume im Leben besondere Aufmerksamkeit erfordern oder wie wir die Grenzen der Zeit spielerisch erweitern können, finden sich dort. Vorbereitung auf gemeinsames Entdecken: die eigenen Lieblingsmärchen noch mal lesen...

### **Meditatives Bogenschießen – Leben in Begegnung**

Leitung: Andrea Lohmann  
Durch unseren Atem lassen wir uns führen durch die Übung mit Pfeil und Bogen.

Stand finden – Ziel nehmen – spannen und lösen  
Dadurch können wir uns (neu) mit uns verbinden und entdecken, welche Freiräume durch Lassen und Konzentration entstehen können.

Welchen Unterschied macht es, wenn uns eine zeitliche Anforderung vorgegeben wird oder wir in unserem persönlichen Tempo bleiben können?  
Evtl. haben Sie das Bogenschießen schon kennengelernt und wie nehmen Sie sich heute damit wahr?

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

Leitung: Malgorzata Pastian

„Nichts ist dem Menschen so unentbehrlich wie der Tanz“, schrieb der französische Dramatiker Molière. Bewegungen sind untrennbar mit unseren Sinnen verbunden. Dieses so tief in unserem biologischen Erbe verankerte Erbgut ist bis heute die Basis, um zu lernen und Zusammenhänge zu begreifen. Grundlage des Workshops ist die biodynamische Tanz- und Körpertherapie Heilende Kräfte im Tanz®, Elemente des Workshops sind freier Tanz, Atem- und Körperachtsamkeitsübungen.

### **Meditation: „Kraft und Klarheit aus der Stille“**

Leitung: Norbert Struck.

Wir erfahren Stille: körperlich, emotional, mental. Wir verstehen unsere individuellen Hindernisse auf unserem Weg in die Stille.

### **Yoga: „Bewegt und bewusst in den Tag starten“**

Leitung: Norbert Struck

Mit leichten, einführenden Bewegungs-, Atem- und Dehnübungen aus dem traditionellen Hatha-Yoga in den Tag starten.

### **Workshop“ über das Hören“ als besonderes Medium der Selbst-, Kunst- und Welterfahrung**

Leitung: Gunter Pretzel

Jeder Tag ist einem eigenen Thema gewidmet, er beginnt mit einem Kurz-Referat, es folgen praktische Übungen und mündet schließlich in Hör-Meditationen, in denen das vorher Behandelte musikalisch nacherlebt werden kann.