

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:	320,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	69,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	21,00 €
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

Sylt für Körper und Seele Mit ROMPC® und BIODANZA



Leitung:
**Hanna Schütz, ROMPC®-Master und
Körperpsychotherapeutin**
Ulrike von Osten, Biodanza-Leiterin
22.02. – 28.02.2026

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholtal auf Sylt

Sylt für Körper und Seele - mit ROMPC® und BIODANZA

ROMPC® ist ein neuropsychotherapeutisches Verfahren, mit dem Stress und negative Belastungen auf eine sanfte und tief lösende Weise bearbeitet werden können. Einschränkende Grundüberzeugungen, die durch unsere Geschichte als Schutzhaltungen entstanden sind, werden in diesem Seminar bewusst gemacht und sanft „entkoppelt“. Darüber hinaus bekommen Sie alltagstaugliches Handwerkszeug, das Ihnen helfen wird, Ihr Leben beschwingter zu meistern und die inneren Akkus wieder aufzuladen. BIODANZA ermöglicht auf besondere und leichte Art die Integration der durch ROMPC® erfahrenen Lösung. BIODANZA ist eine Entdeckungsreise, die Lebendigkeit in uns aufzuspüren und sie voller Kraft, Freude und Vertrauen auszudrücken. Die besondere Verbindung von Musik, Bewegung und Begegnung in der Gruppe öffnet den Raum für vielfältige Erfahrungen: Ruhe, Entspannung, Genuss, Vitalität, Ausgelassenheit, Lebendigkeit, Kreativität, Selbstvertrauen, Selbstwertschätzung und Verbundenheit BIODANZA unterstützt, unser individuelles Potential zu entfalten, weiterzuentwickeln und unsere tiefen Wünsche zu verwirklichen. Den Augenblick zu erleben und sich im Tanz authentisch zu bewegen verbindet Körper und Seele. Es bedarf keinerlei Tanzvorkenntnisse.

Hanna Schütz und Ulrike von Osten

Leitung und Vorbereitung

Lukas Fendel

Akademieleiter

Vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten!

Sonntag

19:30 bis 20:30 Uhr Begrüßung, Kennenlernen, Vorstellung des Seminarprogramms

Montag

10 bis 12:30 Uhr ROMPC/Achtsamkeitsübungen

19 bis 21:30 Uhr BIODANZA

Dienstag

10 bis 12:30 Uhr ROMPC/Achtsamkeitsübungen

19 bis 21:30 Uhr BIODANZA

Mittwoch

10 bis 12:30 ROMPC/Achtsamkeitsübungen

19 bis 21:30 Uhr BIODANZA

Donnerstag

10 bis 12:30 Uhr ROMPC/Achtsamkeitsübungen

19 bis 21:30 Uhr BIODANZA

Freitag

10 bis 12:30 Uhr ROMPC/Achtsamkeitsübungen

19 bis 21:30 Uhr BIODANZA und Abschlussrunde

Samstag

10 Uhr Abreise

Das Zimmer bitte bis 10.00 Uhr räumen,

Mittagessen ist nach Absprache noch möglich

Themenfeld: Körper, Geist und Seele

Unsere Seminare zur Gesundheitsbildung rücken das Thema Gesundheitskompetenz in den Vordergrund – es geht dabei um die Fähigkeit, körperliche und mentale Herausforderungen in Beruf und Privatleben besser meistern zu können.

Hier erfahren Sie z.B., wie ein gesunder Lebensstil gelingen kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und körperlich (wieder) fit werden können.

Die Auseinandersetzung mit den Perspektiven anderer Kursteilnehmender bereichert und regt zum Ausprobieren an.

All dies stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.