

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

Keinen Stress mehr mit dem Stress

stressfrei im beruflichen Alltag

Bildungsurlaub & Kompaktkurs



Leitung: Norbert Struck

10.03. – 15.03.2025

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer

Klappholtal auf Sylt

Keinen Stress mehr mit dem Stress – im beruflichen Alltag

Ein Leben in Stressfreiheit führen durch die Kombination von Elementen aus gewaltfreier Kommunikation, Yoga und Meditation

Entdecke Wege zu innerer Gelassenheit und Resilienz für dein Berufsleben. In diesem fünftägigen Bildungsurlaub erfährst du, wie Stress entsteht, wie er sich auf Körper und Geist auswirkt und welche persönlichen Stressoren eine Rolle spielen. Gemeinsam mit anderen Teilnehmenden lernst du, gezielt Strategien zu entwickeln, um körperliche Anspannung abzubauen, emotionales Gleichgewicht sowie mentale Klarheit wieder herzustellen.

Durch die Kombination von Yoga, Meditation und Elementen aus der gewaltfreien Kommunikation (nach Dr. M. Rosenberg) erlebst du eine Vielfalt an Methoden, die sich einfach in den Alltag integrieren lassen. Jede Technik wird theoretisch vermittelt und durch reflektierende Einheiten vertieft.

Freue dich auf eine Woche, die dich langfristig stärkt. Diese Tage bieten dir die Möglichkeit, innerlich aufzutanken, neue Energie zu schöpfen und gestärkt in deinen Berufsalltag zurückzukehren. Am Ende des Seminars nimmst du nicht nur neue Erkenntnisse und wertvolle Erfahrungen mit nach Hause, sondern auch konkrete Werkzeuge, um dein Arbeitsleben stressfreier und gelassener zu gestalten.

Dieses Seminar richtet sich an Arbeitnehmer, Führungskräfte und Selbstständige, die effektive Methoden zur Stressbewältigung im beruflichen Alltag erlernen möchten. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Norbert Struck
Seminarleitung

Lukas Fendel
Akademieleiter

Norbert Struck

Dipl. Kaufmann, Personaltrainer für Führungskräfte, Yogalehrer, Coach, GFK-Seminarleiter, Körpertherapeut, Meditationsschüler.
Seit über 25 Jahren selbstständiger Seminarleiter. Experte für modernes Stressmanagement/ Work-Life-Balance/ Kommunikation/ Konfliktmanagement/ Motivation/ Persönlichkeitsentwicklung
www.struckseminare.de

Programm (ÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

Montag, 10.03.25

15.00 Uhr	Anreise und Zimmerbelegung
16.00 – 18.00 Uhr	Begrüßung und Einführung ins Seminarthema
18.00 Uhr	Abendessen
19.30 – 20.30 Uhr	pers. Kennenlernen und Erwartungshaltungen

Dienstag bis Freitag, 11.-14.03.25

(Tagesthemen: Grundlagen und Selbstreflexion / Körperbewusstsein und Stressbewältigung / Kommunikation als Stressfaktor / Integration und Anwendung des Gelernten)

07.45 – 09.00 Uhr	Stress und seine Auswirkungen im Beruf
09.00 Uhr	Frühstück
10.15 -13.15 Uhr	Grundlagen der GFK (Gewaltfreie Kommunikation)
13.15 Uhr	Mittagessen
15.30 -18.15 Uhr	Theorie und Praxis im Hatha-Yoga, GFK & Meditation
18.15 Uhr	Abendessen

Samstag, 15.03.25

09.00 Uhr	Frühstück
10.00 Uhr	Abreise

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.