Die Volkshochschule Klappholttal
Klappholttal, 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 Klappholttal 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 Klappholttal e.V.“.

Anreise
Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholttal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Busse fahren bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholttal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholttal. 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 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme
Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 220,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 65,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung.
Hinzukommen 1,00 € Kurtaxe pro Tag.
Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.
Bitte melden Sie sich umgehend an.

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholttal
25992 List/Sylt
Telefon: (04651) 955 0
Telefax: (04651) 955 55
e-mail: info@akademie-am-meer.de
www.akademie-am-meer.de

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholttal
auf Sylt

Achtsamkeit, Entschleunigung, positive Lebensgestaltung

Wanderungen und Impulse für nachhaltige Veränderungen im Alltag

Leitung: Johanna Katzera, Westerland

22. – 28.02.2020
21. – 27.11. 2020

Achtsamkeit, Entschleunigung, positive Lebensgestaltung
Wanderungen und Impulse für nachhaltige Veränderungen im Alltag

Die moderne, schnelllebige Zeit stellt uns mit ständiger Erreichbarkeit und unerschöpflichen Möglichkeiten vor neue Herausforderungen.
Zeitweise unerreichbar sein, dafür mit sich selbst verbunden und so Klarheit und neue Lösungen finden, um den Alltag entspannt und positiv zu gestalten – darum geht es in diesem Seminar.
Die Hintergründe und Zusammenhänge von Stress, modernen Medien und mentalen Gewohnheiten werden vermittelt. Sie erleben die Achtsamkeit als Haltung zu mehr Wohlbefinden und Präsenz und bekommen einfach umsetzbare Werkzeuge als Schlüssel für Ihre persönliche Veränderung an die Hand.
Diese Auszeit gestaltet sich im Wechsel von Aktivität und Ruhe: Wanderungen über die Insel, theoretische Impulse und praktische Entspannungsübungen sollen entschleunigen und das Bewusstsein für eine neue Ausrichtung schenken.

Johanna Katzera
Physiotherapeutin, Autorin

Hartmut Schiller M.A.
Akademieleiter

Titelbild: MYTHOLOGICAL LANDSCAPE
von Paul Pollock

Seminarbeginn: Samstag, 19:30 Uhr
Seminarende: Samstag, 10:00 Uhr

Programm: (Änderungen vorbehalten)

Samstag
15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholttal
18:30 Uhr: Abendessen
19:30 Uhr: Begrüßung und Vorstellung, Zielsetzung für die Woche und den Alltag

Sonntag, Montag, Mittwoch und Donnerstag: Gleicher Tagesablauf
8:00 Uhr: Achtsam in den Tag
8:30 Uhr: Frühstück
10:00 Uhr: Inselwanderung mit Übungen aus der Achtsamkeit
13:00 Uhr: Mittagessen
16:00 Uhr: Interaktiver Workshop
18:30 Uhr: Abendessen

Folgende Themen sind Inhalt des Workshops am Nachmittag:
Sonntag: Digitales Fasten - Abschalten und dich mit dir verbinden: Strategien für deine neue Balance von analog und digital
Montag: Stress & Stressbewältigung durch Achtsamkeit - Was macht Stress mit dir? Was machst du mit dem Stress? Kennenlernen von Meditationstechniken und Achtsamkeitsübungen
Mittwoch: Mentale Stärke - Wie Gedanken dich stärken oder bremsen
Donnerstag: Aufbau einer neuen Routine - Vom Wissen zum Tun: Ziele setzen und erreichen und gesunde Elemente als festen Bestandteil in den Alltag integrieren

Dienstag:
7:45 Uhr: Klima-Walk – Den Tag am Meer beginnen
8:30 Uhr: Frühstück
10:30 Uhr: Yoga
13:00 Uhr: Mittagessen
Nachmittag zur freien Gestaltung
18:30 Uhr: Abendessen

Freitag
8:30 Uhr Frühstück und anschließend Abreise

Treffpunkt für die Module Achtsam in den Tag, Interaktiver Workshop und Yoga: Saal Jugendborn
Die Teilnahme an den einzelnen Modulen ist wünschenswert.