

### **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:	335,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	68,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	1,50 €
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 57

E-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

## **Massage und Breathwalk für Frauen**

**wir erkunden die Insel und uns selbst**



**Leitung: Helga Koss und Steffi Wiemer  
vom 21. bis 25. Februar 2024**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

# Massage und Breathwalk

## die Insel und uns selbst erkunden

Mit Yogawalking/Breathwalk aus der Tradition des Kundalini Yoga erkunden wir den Sylter Norden. Die bewusste Atmung wird in den Mittelpunkt gestellt. Nach den yogischen Aufwärmübungen gehen wir mit verschiedenen Atemmustern im Wechsel mit der normalen Atmung und enden mit Dehn- und Streckübungen. Ein Mantra begleitet uns und unterstützt die Achtsamkeit. Zum Abschluss lenkt eine kleine geführte Meditation die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung, die Atmung und die Sinne und integriert die gemachten Erfahrungen. Aktivierende, entspannende und ausgleichende Elemente bauen Stress ab und stärken die Gesundheit. Die Erfahrungen lassen sich gut in den Alltag integrieren.

Ein Highlight ist die Teilnahme am traditionellen Biike Feuer.

Mit Tanz, Klang und Meditation stimmen wir uns auf die Massagezeiten ein. Wir beschenken uns mit einer ewig alten Möglichkeit der Begegnung, Fürsorge und des Miteinanders. Aus verschiedenen MassageTraditionen, zeigen wir Möglichkeiten der gegenseitigen Berührung und der Selbstmassage. So erfahren wir Entspannung, Stimulation und Wohlbefinden.

Wir haben den Kurs für Frauen gestaltet, weil wir selber diese nährende Qualität des Miteinanders so sehr schätzen, die dann wieder in den Alltag einfließt.

**Helga Koss & Steffi Wiemer**  
Kursleiterinnen

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

[www.massage-am-meer.de](http://www.massage-am-meer.de)  
[www.breathwalk-am-meer.de](http://www.breathwalk-am-meer.de)

Für die MassageEinheiten werden ein großes Saunahandtuch und unparfümiertes Mandel- oder Jojoba-Öl gebraucht und gerne kleinere Handtücher sowie einen Schal/Lunghi zum zudecken und Socken für die eingeölte Füße.

## Programm (Änderungen vorbehalten)

### Anreisetag

ab ca. 15 Uhr

Zimmervergabe Verwaltung. Sie erhalten einen Umgebungsplan mit Hinweisen zum Quartier, dem Seminarraum und zum Haus Uhtland, wo wir uns zu den Mahlzeiten treffen

**16:00 Uhr**

### **Begrüßung im Seminarraum**

Einführung Kursinhalte und Kennenlernrunde

18:00 Uhr

Abendessen

ab 19:00 Uhr

traditionelles Biike Feuer in List, anschließend Grünkohllessen in der Akademie am Meer

### an den folgenden Tagen

7:30- 10.00 Uhr

Frühstück

10:00 Uhr

mit Breathwalk erleben wir den Norden der Insel, den Weststrand, die Wattseite und die Dünen.

12.00-13:30 Uhr

Mittagessen

nachmittags

nach einer Mittagspause tanzen/meditieren wir (BarfussTanz/ChakraBreathing/KlangBad...etc) und nähern uns den MassageEinheiten

18:00 -19:00 Uhr

Abendessen

abends

MassageZeit

### am Abreisetag

ab 7:30

Frühstück

10:15 Uhr

Abschlussrunde im Seminarraum, kleiner Walk

12:00 Uhr

gemeinsames Mittagessen