

## 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:	245,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	75,00 €
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)

# Breathwalk am Meer mit Yogawalking die Insel erkunden



**Leitung: Helga Koss**  
**13. bis 18. Mai 2024**

Eine Veranstaltung der  
**Akademie am Meer**  
Klappholtal auf Sylt

## Breathwalk am Meer

mit Yogawalking die Insel erkunden

Breathwalk ist ein sanftes Fitnessprogramm aus der Tradition des Kundalini Yoga. Die bewusste Atmung wird in den Mittelpunkt gestellt. Nach den yogischen Aufwärmübungen gehen wir mit verschiedenen Atemmustern im Wechsel mit der normalen Atmung. Ein Mantra begleitet uns und unterstützt die Aufmerksamkeit. Nach 1 bis 3 Stunden beenden wir den Breathwalk mit Dehn- und Streckübungen. Eine kleine geführte Meditation lenkt die Aufmerksamkeit auf die Wahrnehmung, die Atmung und die Sinne.

Mit unterschiedlichen Breathwalks erkunden wir die einzigartige Natur im Norden der Insel. Wir bewegen uns überwiegend am Strand und auch auf den Dünenwanderwegen. Wir genießen das Reizklima der Nordsee und tanken Energie. Die Bewegung an der frischen Luft bringt Herz und Kreislauf in Schwung. Die Organe werden besser durchblutet und der Stoffwechsel wird stimuliert. Breathwalk gleicht Stress aus, klärt den Geist und hebt die Stimmung.

**Helga Koss**

Kursleiterin

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

**Lukas Fendel**

Akademieleiter

## Programm (Änderungen vorbehalten)

Das Programm wird entsprechend der Wetterlage und den Gezeiten für jeden Kurs angepasst. Die ausgedehnten Walks am Strand finden möglichst bei rückläufigem Wasser statt.

### am Anreisetag

ab ca. 15Uhr

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

### 17:00 Uhr

#### Begrüßung im Seminarraum

Einführung Breathwalk

18:45 -19:45 Uhr

Abendessen

### an den folgenden Tagen

7:00 - 8:15 Uhr

Morgenyoga im Seminarraum

anschließend

Frühstück

10:00 Uhr

mit Breathwalk erleben wir den Weststrand, die Wattseite und die Dünen. Wir erkunden z.B. Kampen und erklimmen Aussichtspunkte.

13.00-14:00 Uhr

Mittagessen

nachmittags

Nach einer Mittagspause walken wir am Nachmittag oder am Abend.

18:45 -19:45 Uhr

Abendessen

abends

AbendWalk wenn nachmittags frei

### am Abreisetag

7:00 - 8:15 Uhr

Morgenyoga im Seminarraum

anschließend

Frühstück

10:15 Uhr

Abschlussrunde im Seminarraum

anschließend

Breathwalk nähere Umgebung

ca.13:00 Uhr

Mittagessen

Abschied

Für die Walks wird keine besondere Ausrüstung benötigt. Die Schuhe sollten sowohl für den Strand als auch für die Dünenwanderwege geeignet sein. Da wir einige Übungen im Stand machen, bitte auf ausreichend warme Kleidung achten, die Bewegungsspielraum lässt. Der Wind und die Sonne sind nicht zu unterschätzen und da wir bei jedem Wetter gehen, wird evtl. Regenkleidung gebraucht.

Bitte eine Unterlage für die Yogamatte und evtl. einen Schal oder kleine Decke für die Entspannung mitbringen, evtl. auch ein kleines Sitzkissen.

### 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.