

### **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:	250,00 €
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](mailto:info@akademie-am-meer.de)

## **Massage und Breathwalk für Frauen**

**Wir erkunden die Insel und uns selbst**



**Leitung: Helga Koss  
vom 19. – 23. Februar 2025**

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 beenden den Walk 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 gemachten Erfahrungen sind alltagstauglich und lassen sich gut 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 Massage-Traditionen werden Möglichkeiten der gegenseitigen Berührung und der Selbstmassage gezeigt. So erfahren wir Entspannung, Stimulation und Wohlbefinden. Der Kurs ist für Frauen gestaltet. Im geschützten Rahmen kreieren wir eine nährenden Atmosphäre, die uns dann gestärkt in den Alltag entlässt.

**Helga Koss**  
Kursleiterin

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

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

### **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.

## Programm (Änderungen vorbehalten)

### Anreisetag

ab ca. 15 Uhr	Zimmervergabe Verwaltung. Sie erhalten einen Umgebungsplan mit Hinweisen zum Quartier, dem Seminarraum und zum Haus Uthland, wo wir uns zu den Mahlzeiten treffen
<b>16:00 Uhr</b>	<b>Begrüßung im Seminarraum</b> Einführung Kursinhalte und Kennenlernrunde, Infos zum Biike-Feuer
17:45-19:15 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Massagezeit und Klang

### an den folgenden Tagen

7:30- 09.45 Uhr	Frühstück
10:00 Uhr	mit Breathwalk erleben wir den Norden der Insel, den Weststrand, die Wattseite und die Dünen.
12.00-14:00 Uhr nachmittags	Mittagessen nach einer Mittagspause tanzen/meditieren wir und nähern uns den MassageEinheiten.
17:45-19:15 Uhr	Abendessen
abends	Massagezeit und Klang. Am 21.02. nehmen wir am BiikeBrennen teil

### am Abreisetag

7:30- 09.45 Uhr	Frühstück
10:00 Uhr	Abschlussrunde im Seminarraum, kleiner Walk
12:00 Uhr	ggfs. gemeinsames Mittagessen

Für die MassageEinheiten werden ein großes Saunahandtuch und unparfümiertes Mandel- oder Jojoba-Öl oder Babypuder (Talkum) gebraucht und gerne kleinere Handtücher sowie einen Schal/Lunghi zum Zudecken und Socken für die eingeeilten Füße.

Für die Walks: wetterfeste Kleidung mit Bewegungsfreiheit.  
Ein Thermobecher kann sinnvoll sein.