

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:	270,00 €
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

YogaBreathwalk und Märchen drinnen und draußen



Leitung: Helga Koss

28. September – 04. Oktober 2025

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer
Klappholtal auf Sylt

YogaBreathWalk und Märchen drinnen und draußen

Märchen aus aller Welt und Kundalini-Yoga begleiten unsere Tage im ruhigen Norden der Insel. Wir machen uns auf den Weg, genießen den Weststrand und die Wattseite je nach Wetterlage und haben es behaglich im Seminarraum. Sowohl drinnen als auch draußen sind wir mit Yoga aktiv und halten mit den Märchen inne.

Volksmärchen gehören seit Dezember 2016 zum Immateriellen Kulturerbe. Schon immer haben Menschen den Märchen gelauscht. In bildhafter Sprache greifen Märchen die Herausforderungen des Lebens auf. Häufig geht es darum, sich auf den Weg zu machen und etwas zu wagen. Oft sind es die scheinbar Kleinen, die Großes vollbringen. Märchen erzählen nicht nur davon, dass es Ungeheuer gibt, sie zeigen auch, dass man sie besiegen kann. Manchmal treffen die Märchenhelden auf Wesen aus der Anderswelt und es begegnet uns Zauber und Magie. Jedes Märchen ist sich selbst genug und jeder versteht ein Märchen auf seine Weise.

Breathwalk ist ein sanftes Fitnessprogramm aus der Tradition des Kundalini Yoga und gehört seit 2007 zum Klappholttaler Angebot. Breathwalk gleicht Stress aus, klärt den Geist und hebt die Stimmung.

Helga Koss
Kursleiterin

www.maerchen-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.

Programm (Änderungen vorbehalten)

am Anreisetag

17:45-19:15 Uhr

zwischen 13 - 15 Uhr Zimmervergabe
Verwaltung sollten Sie später anreisen, folgen Sie den Hinweisen am Verwaltungsgebäude.
Abendessen im Haus Uthland

20:00 Uhr

Treffpunkt Seminarraum. Programminfo.
Kennenlernrunde.

an den folgenden Tagen

07:30 Uhr

wir starten früh mit Morgenyoga oder
Morgenwalk

10:00 Uhr

nach dem Frühstück machen wir uns je nach
Wetterlage auf den Weg und verbringen
tagsüber möglichst viel Zeit draußen. Mit
Yoga-Walking tanken wir auf, mit Märchen und
Geschichten halten wir inne.

16:00 Uhr

entsprechend der Gezeiten planen wir Walks
auch mal für den Nachmittag.

20:00 Uhr

an einigen Abenden und wenn das Wetter dazu
einlädt, finden wir uns drinnen zum Märchen-
hören und zum Austausch im Seminarraum ein.

am Abreisetag

7:30 Uhr - 9:45 Uhr

der Kurs endet mit dem Frühstück

Für die Walks wird keine besondere Ausrüstung benötigt, auch keine Stöcke. 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 fast jedem Wetter gehen, wird ggfs. Regenkleidung gebraucht.

Evtl. einen Schal und/oder kleine Decke für die Entspannung mitbringen, vielleicht auch ein kleines Sitzkissen. Ein Thermobecher kann sinnvoll sein.