

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 auch mit 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 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 260,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 67,- Euro im Mai und 74,- Euro im September pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 1,50 / 3,00 Euro pro Tag.

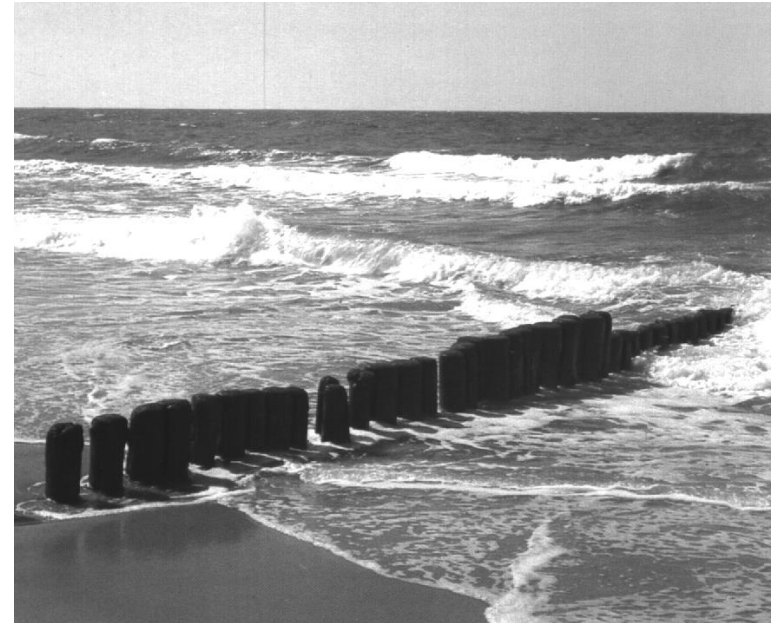
Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Bitte melden Sie sich an.

Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt umgehend.

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholtal
25992 List/Sylt
Telefon: (04651) 955 0
Telefax: (04651) 955 57
E-Mail: info@akademie-am-meer.de

Eutonie



Leitung: Martina Kreß

02.-06. Mai 2022

12.-16. September 2022

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholtal auf Sylt

Eutonie Gerda Alexander

Ist ein Übungsweg körperlicher Selbsterfahrung, den Gerda Alexander (1908 – 1994 Wuppertal) seit den dreißiger Jahren in Kopenhagen entwickelt und gelehrt hat. Das Wort Eutonie kommt aus dem Griechischen: Eu = gut/ angemessen, Tonus = Spannung. Die Eutonie fördert das ganzheitliche Wohlbefinden, indem es für einen guten Spannungsausgleich sorgt. Eutonie ist eine Hilfe zur Selbsthilfe. Anne Callsen hat diese Methode seit vielen Jahren an der Akademie am Meer erfolgreich eingeführt. Ab 2022 übernimmt ihre erfahrene Eutonie-Kollegin Martina Kreß (www.eutonie-kress.de) aus Bremen die im Mai und September stattfindenden Kurse.

Martina Kreß
Pädagogin und Therapeutin
für Eutonie Gerda Alexander

Lukas Fendel
Akademieleiter

Eutonisches Üben

Gerda Alexander entwickelte Übungsweisen (im Liegen, Sitzen o. Stehen), die immer neu kombiniert und spielerisch variiert werden können. Dabei werden verschiedene Aspekte unserer Wahrnehmungsfähigkeiten fokussiert.

Sie wirken beruhigend oder anregend, sie fördern die Sensibilität und unterstützen die Funktion. Die Übungen sind nicht nur für den Unterricht geeignet, sondern lassen sich jederzeit und überall im Alltag umsetzen.

Durch bewusstes Hinspüren – auch mit Hilfe von Material (z.B. Kirschkernkissen und Bälle) – wird die Sensibilität von der Haut bis zu den Knochen entwickelt, verfeinert und vertieft. Dabei achtet jeder auf sich selbst, man wird nicht korrigiert oder bewertet. Der Einzige, der sein Befinden bewertet, ist der Übende selbst. Die Eutonie-Pädagogin ist dabei eine Art Reiseleiterin. Sie führt die Teilnehmenden auf vielen Wegen durch ihren Körper. Auf dieser Reise stellt sie viele Fragen, um die Aufmerksamkeit der Übenden zu lenken. Jede/r nimmt sich selbst wahr und beantwortet die Fragen still für sich.

Alle Übungsweisen dienen dazu, Tonusfixierungen zu lösen, Spannungen auszugleichen, vegetative Funktionen (Atmung, Blut- und Lymphkreislauf, Stoffwechsel) zu harmonisieren und die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern.

Die Entwicklung des eigenen Körperbewusstseins fördert die innere Klarheit und führt zu einem besseren Umgang mit sich selbst.

Eutonie eignet sich für Menschen jeden Alters, sie erfordert keine besonderen Voraussetzungen zur Vorbeugung und Linderung bei Verspannungen, Rücken- und Schulterschmerzen, Migräne, Zähneknirschen u.a. bei Einschränkungen des Bewegungsapparates und bei rheumatischen Beschwerden bei vegetativen und psychosomatischen Beeinträchtigungen, Unruhe, Angst und Schlaflosigkeit für alle, die etwas Gutes für sich tun wollen und in der Hektik des Alltags zur Ruhe kommen möchten.

Programm

Termine	02.-06. Mai 2022 mit Martina Kreß	12.-16. September 2022 mit Martina Kreß
Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude:	Montag bis 15:00 Uhr	Montag bis 15:00 Uhr
Erste Eutonie-Stunde:	16:30 Uhr im Ost-Haus	16:30 Uhr im Ost-Haus
Eutonie Zeiten:	10:00 – 11:30 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr 20:00 – 21:00 Uhr Freier Nachmittag: Mittwoch	10:00 – 11:30 Uhr 16:30 – 18:00 Uhr 20:00 – 21:00 Uhr Freier Nachmittag: Mittwoch
Abreise:	Freitag nach dem Mittagessen	Freitag nach dem Mittagessen

Bitte warme, bequeme Kleidung, Wollsocken, eine eigene Decke oder Tuch und ein Frottee-Handtuch für die Eutonie mitbringen.