

## 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:	260,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	75,00 € im Mai, 82,00 € im September
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

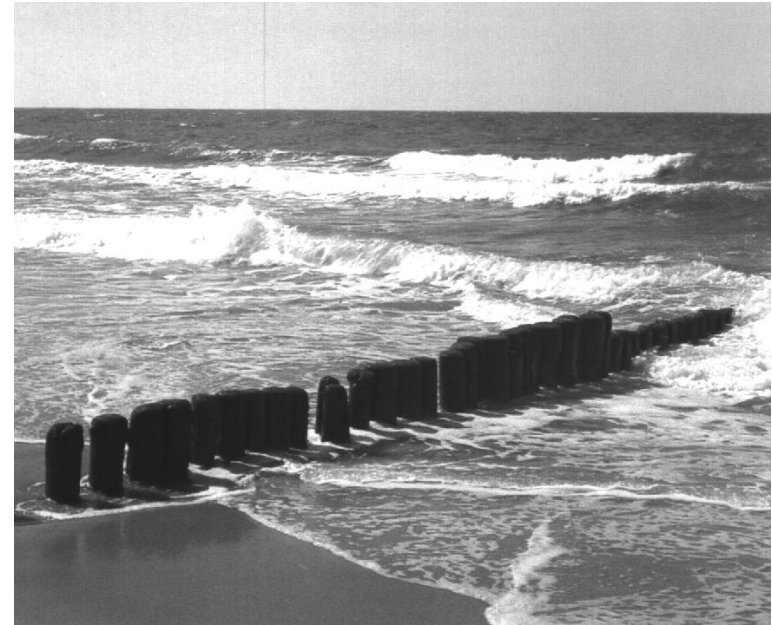
Akademie am Meer  
Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

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

# Eutonie



**Leitung: Martina Kreß**

**29. April - 03. Mai 2024**

**06. Mai – 10. Mai 2024**

**02. – 06. September 2024**

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. Der eutonische Übungsweg fördert das ganzheitliche Wohlbefinden, indem er einen guten Spannungsausgleich ermöglicht. Eutonie ist im Feld der Gesundheitsförderung (Salutogenese) eine Hilfe zur Selbsthilfe.

Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Selbstwahrnehmung, Selbstregulation und Gesundheit stärken möchten.

### Martina Kreß

Pädagogin und Therapeutin  
für Eutonie Gerda Alexander

### Lukas Fendel

Akademieleiter

**Martina Kreß** lebt in Bremen. Sie ist eine erfahrene Eutonie-Pädagogin, seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung tätig ([www.eutonie-kress.de](http://www.eutonie-kress.de)) und bildet an der Eutonie-Akademie Bremen Eutonie-Pädagog/inn/en aus.

**Termine 2024:** Montag, 29.04.2024 – Freitag, 03.05.2024  
Montag, 06.05.2024 – Freitag, 10.05.2024  
Montag, 02.09.2024 – Freitag, 06.09.2024

### 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.

## 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.

Die Übungsweisen der Eutonie wirken mal beruhigend, mal anregend, sie fördern die Sensibilität und unterstützen die ökonomische Bewegung und Aufrichtung.

Sie lassen sich leicht in alltägliche Situationen integrieren und 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 jede/r auf sich selbst, es wird nicht korrigiert oder bewertet. Jede/r kann das eigene Maß, den eigenen Rhythmus finden.

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.

Der Kurs bietet viel Zeit für sich und auch Gelegenheit für Begegnung und Austausch mit anderen auf dem Übungsweg der Eutonie.

Eutonie eignet sich für Menschen jeden Alters, sie erfordert keine besonderen Voraussetzungen oder Vorkenntnisse. Allerdings sollte im Kurs das Sitzen / Liegen auf Matten am Boden möglich sein.

**Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude:** Montag bis 15:00 Uhr

**Erste Eutonie-Stunde:** Montag, 16:30 Uhr

**Eutonie Zeiten:** 10:00 – 11:30 Uhr

16:30 – 18:00 Uhr

19:30 – 20:30 Uhr

**Freier Nachmittag:** Mittwoch

**Abreise:** Freitag nach dem Mittagessen

**Bitte warme, bequeme Kleidung, Wollsocken und ein Tuch etc. als Matten-Auflage mitbringen. Bei Bedarf auch ein kleines Kissen.**