

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:	480,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	69,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	21,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

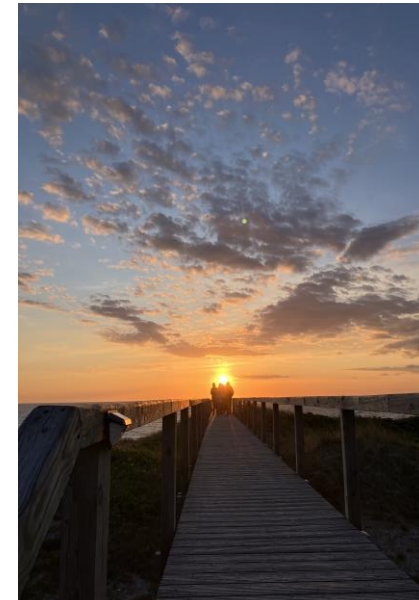
25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

E-Mail: info@akademie-am-meer.de

Berufliche Resilienz - Mit der Feldenkrais-Methode zu mehr Körperbewusstsein und Gelassenheit

Bildungsurlaub



Leitung:
Martina Hoffmann
08.02.-13.02.2026

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholtal auf Sylt

Möchten Sie Ihre persönliche und berufliche Resilienz stärken, Stress gezielt abbauen und mehr Gelassenheit im Alltag gewinnen? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Seminar „Berufliche Resilienz - mit der Feldenkrais-Methode zu mehr Körperbewusstsein und Gelassenheit“ ein!

In diesem praxisorientierten Workshop verbinden wir die bewährte Feldenkrais-Methode mit aktuellen Erkenntnissen aus der Neurobiologie und Stressforschung. Ziel ist es, Ihre Körperwahrnehmung zu schärfen, Ihre Selbstregulationsfähigkeiten zu verbessern und nachhaltige Strategien für den beruflichen Alltag zu entwickeln.

Das Seminar bietet eine ausgewogene Mischung aus theoretischen Inputs, praktischen Feldenkrais-Lektionen, Gruppenarbeiten und Reflexionen. Sie lernen, wie Sie durch bewusste Bewegung, Atmung und Körperwahrnehmung mehr Gelassenheit, Konzentration und Belastbarkeit im Beruf erreichen können.

Martina Hoffmann
Seminarleitung

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 im Berufsalltag besser meistern zu können.

Programm:

Sonntag

ab 15.00 Uhr	Anreise und Bezug der Zimmer
18.00 Uhr	gemeinsames Abendessen

Montag bis Donnerstag

7:30 - 08:50 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	gemeinsame Seminararbeit
12:30 Uhr	Mittagessen anschl. Pause
14.30 Uhr	gemeinsame Seminararbeit
18.15 Uhr	Abendessen

Freitag

07:30-08:50 Uhr	Frühstück und Zimmer räumen
09:00 Uhr	gemeinsame Seminararbeit und Abschluss
12:45 Uhr	Mittagessen und Abreise

Inhaltliche Schwerpunkte des Seminars:

- Grundlagen der Feldenkrais-Methode und ihre Verbindung zu Stressregulation
- Körperliche Stressreaktionen verstehen und bewusst wahrnehmen
- Eigene Stressmuster erkennen und gezielt regulieren
- Einfache Übungen für mehr Gelassenheit im Berufsalltag
- Selbstmanagement stärken und Belastbarkeit erhöhen
- Körperbewusstsein fördern und Selbstvertrauen stärken
- Unterschiede im Team als Ressource nutzen
- Kreativität und Lernfähigkeit durch bewusste Bewegung fördern
- Strategien für mehr innere Stärke und Gelassenheit im Arbeitsleben
- Methoden nachhaltig in den Berufsalltag integrieren

Zielgruppe:

Mitarbeitende, Führungskräfte und alle, die ihre Stressresilienz verbessern und ihre persönliche Entwicklung fördern möchten

Martina Hoffmann Feldenkraispädagogin (FVD), Resilienzcoach, Systemische Beraterin, Coach und Supervisorin (DGSF) Organisationsentwicklerin, Multiplikatorin Würde und Scham