

### **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 direkt 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 einem Seminar beträgt 180,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 71,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 2,50 Euro pro Tag. Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer. Bitte melden Sie sich umgehend an. Eine Bestätigung der Anmeldung erfolgt spätestens nach Anmeldeschluß.

### **Akademie am Meer**

**Volkshochschule Klappholtal**

25992 List/Sylt

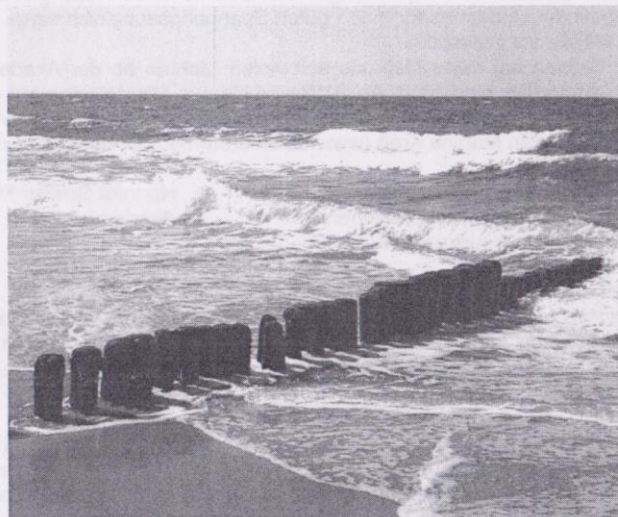
Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 55

e-mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

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

## **Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt**



# Eutonie

**13.-17. Mai 2019  
02.-06. September 2019**

## 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 2018 wird sie aus Altersgründen nur noch im September-Kurs unterrichten, den Kurs im Mai übernimmt ihre erfahrene Eutonie-Kollegin Martina Krefß (www.eutonie-bremen.de) aus Bremen.

Anne Callsen und Martina Krefß  
Pädagoginnen und Therapeutinnen  
für Eutonie Gerda Alexander®

Hartmut Schiller M.A.  
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.

Weitere Fragen: Anne Callsen Tel.: 040-5607389

| Termine                              | <b>13.-17. Mai 2019<br/>mit Martina Krefß</b>                                                 | <b>2.- 6. September 2019<br/>mit Anne Callsen</b>                                             |
|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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<br>16:30 – 18:00 Uhr<br>20:00 – 21:00 Uhr<br>Freier Nachmittag:<br>Mittwoch | 10:00 – 11:30 Uhr<br>16:30 – 18:00 Uhr<br>20:00 – 21:00 Uhr<br>Freier Nachmittag:<br>Mittwoch |
| Abreise:                             | Freitag nach dem Mittagessen                                                                  | Freitag nach dem Mittagessen                                                                  |

Bitte warme, bequeme Kleidung und Wollsocken mitbringen.