

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 Landstasse der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit dem Bus (Linie 1) bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal) erreichbar. 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 240,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 67,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung.

Zuzüglich Kurtaxe 1,50 Euro pro Tag.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Bitte melden Sie sich zeitig an.

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 57

e-mai: info@akademie-am-meer.de

Augen-Fitness am Meer – Gut sehen aus eigener Kraft



Leitung: Bernadette Epp-Wöhrl

21. – 26. Oktober 2022

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer

Klappholtal auf Sylt

Augen-Fitness am Meer

Unsere Augen sind im heutigen Alltag sehr beansprucht und nicht selten überlastet: Bildschirmarbeit, Tätigkeiten im Nahbereich, zu wenig Weitblick und kaum Erholung für die Erhaltung unserer Sehkraft. Das führt häufig zu müden, brennenden Augen, zu Trockenheit, Sehstörungen, Lichtempfindlichkeit und unklarem Sehen.

Mit dem erprobten Fitness-Programm für Ihre Augen, können Sie dem Abhilfe schaffen und selbst etwas für Ihre Augengesundheit und Ihre Sehleistung tun. Kurze einfache Übungen und kleinen Entspannungs-Sequenzen, die bequem im Alltag, zu Hause oder am Arbeitsplatz durchführbar sind, bringen Ihre Augen wieder in Schwung.

Schaffen Sie sich so die Voraussetzung für klares, beschwerdefreies und entspanntes Sehen – ob bei bestehenden Sehbeschwerden, zur Vorbeugung und Entspannung, oder um die Sehkraft auch im Alter zu erhalten.

Bitte geeignete Kleidung für unsere Augenspaziergänge im Freien mitbringen, gutes Schuhwerk und auch Regenkleidung.

Für den Seminarraum empfehlen sich warme Socken.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Das Augentraining kennt auch keine Altersbegrenzung.

Bernadette Epp-Wöhrl

Heilpraktikerin

Lukas Fendel

Akademieleiter

Programm: (Änderungen vorbehalten)

Freitag, 21.10.2022

17.00 - ca. 18.00 Uhr **Begrüßung und Einführung**

Samstag, 22.10.2022

7.30 - 8.30 Uhr **Meditation, Augenyoga**

10.00 – 12.00 und 16.00 – 18.00 Uhr:

Augenfitness-Testung, Seh- und Augentraining

Sonntag, 23.10.2022

7.30 – 8.30 Uhr **Meditation, Augenyoga**

10.00 – 12.00 und ab ca. 20.00 Uhr:

Seh- und Augentraining, Abendspaziergang

Montag, 24.10.2022

7.30 - 8.30 Uhr **Meditation, Augenyoga**

10.00 – 12.00 und 16.00 – 18.00 Uhr:

Seh- und Augentraining, Licht und Blendung

Dienstag, 25.10.2022

7.30 - 8.30 Uhr **Meditation, Augenyoga**

10.00 – 12.00 Uhr **Seh- und Augentraining, Ernährung**

Mittwoch, 26.10.2022

7.30 - 8.30 Uhr **Meditation, Augenyoga**

10.00 – 12.00 Uhr **Seh- und Augentraining, Atmung**

12.30 Mittagessen anschl. Abreise

Je nach Wind und Wetter werden wir auch draußen üben und Augenspaziergänge am Meer, in der Natur und am Abend unternehmen.

Zur Person:

Seit mehr als 23 Jahren arbeite ich als Seminar-Leiterin in Unternehmen und Bildungseinrichtungen, aber auch im Einzeltraining und in Abendkursen mit dem Seh- und Augentraining. Schwerpunkt meiner Tätigkeit als Heilpraktikerin ist die Augentherapie, ergänzt durch weitere naturheilkundliche Verfahren.