

### **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 geründet). Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

### **Anreise**

Etwa 4 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. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800m zu Fuß nach Klappholtal. Für PKWs steht ein Parkplatz zur Verfügung.

### **Unterkünfte und Mahlzeiten**

Die Gäste wohnen in einfachen aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- und 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 anders im Programm 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 130.- Euro. Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 66.- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 9.- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 2,50 Euro pro Tag. Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer. Bitte melden Sie sich umgehend an.

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

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



## **Core Movement® - Tanzseminar auf Sylt**

**Leitung: Petra Cegla**

**7. - 10. Juni 2012**

## **Core Movement**

Core – ist das englische Wort für Herzstück als Kern unseres Seins

Movement – ist die Bewegung.

In diesem Seminar geht es darum, zu bewegen, was uns bewegt... ohne Anstrengung und mit Leichtigkeit unsere tänzerischen Möglichkeiten wahrzunehmen, zu erforschen und zu erweitern.

Wir wollen einschränkende Gedanken einmal ganz beiseitelassen und Raum schaffen für mehr Atem und mehr Lebensfreude.

Petra Cegla  
Seminarleiterinnen

Hartmut Schiller  
Akademieleiter

### **Petra Cegla**

Seminarleiterin

Ausbildungen in Tanztherapie, Gesprächsführung n. Carl Rogers Integrative Körperpsychotherapie (IBP-Institut Berlin, USA u. Schweiz), 3 Jahre in Familien- u. Lebensaufstellungen bei der Europäischen Akademie für Systemaufstellungen EURASYS bei Gabrielle Roth/USA zur 5Rhythmen®- Lehrerin.

Mehrjährige Gruppenerfahrungen und Weiterbildungen im Aruna-Tantra-Institut.

Seit 1994 Anleitung v. Gruppen und Einzelpersonen in Meditation, Körperwahrnehmung, Bewegung, Tanz und Bewußtseinsschulung.

## **Programm**

### **Donnerstag, 7. Juni 2012**

15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Volkshochschulbüro

18:30 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Begrüßungstanz

### **Freitag, 8. Juni 2012**

09:00 Uhr Frühstück

10:30 Uhr Meditation, Körperwahrnehmung und Tanz

13:00 Uhr Mittagessen und Pause

16:00 Uhr Tanz und Atem

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Stille und Rhythmus

### **Samstag, den 9. Juni 2012**

09:00 Uhr Frühstück

10:30 Uhr Meditation, Präsenz und Ausdruck

13:00 Uhr Mittagessen und Pause

16:00 Uhr Tanz, Wort und Lied

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Ritualtheater

### **Sonntag, den 10. Juni 2012**

09:00 Uhr Frühstück

10:00 Uhr letzter Tanz und Abschluß

12:00 Uhr Mittagessen und Abreise