

## **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. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur 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 um 9.00 Uhr, das Mittagessen um 13.00 Uhr, das Abendessen um 18.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

## **Teilnahme**

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 240,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 55,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 9,- Euro pro Übernachtung. Hinzukommen 1,00 € Kurtaxe 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**  
**Telefax: (04651) 955 55**  
**e-mail: info@akademie-am-meer.de**

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



Aquarell von Sigrid Blom-Lahme

## **Fasten – Wandern – den Atem erfahren**

**Leitung: Sigrid Blom - Lahme**

**27. Januar bis 5. Februar 2011**

## **Fasten – Wandern – den Atem erfahren Fasten für Gesunde**

Heilfasten ist freiwilliger Verzicht, Beschränkung auf das Wesentliche. Durch Einnahme von Glaubersalz und durch Entleerung des Darms sind wir auf Abnahme und nicht mehr auf Nahrungsaufnahme programmiert. Wir haben kein Hungergefühl mehr! Da Magen und Darm sozusagen Urlaub haben und nicht mehr beschäftigt sind mit der Nahrungsaufnahme und der Verdauung, setzt jetzt ein Selbstreinigungsprozess ein. Seele und Körper stellen sich um vom Aufnehmen zum Entschlacken. In uns wohnende Heilkräfte werden mobilisiert. Wir befreien uns von innerem und auch äußerem Ballast. Das Reizklima der Nordsee fördert die reinigenden Stoffwechselprozesse, man fühlt sich wie „neugeboren“.

Atem ist Leben. Einfache Wahrnehmungs- und Bewegungsübungen beleben den Atem auf verschiedene Weise. Verspannungen lösen sich und Fehlhaltung werden korrigiert. Die Atemtherapie hilft, die rechte Weise des Atems wiederherzustellen und mit sich selbst in Einklang zu kommen. Gelassenheit und Freude stellen sich ein.

**Sigrid Blom-Lahme**

Atemtherapeutin, Fastenbegleiterin

**Hartmut Schiller M.A.**

Akademieleiter

### **Programm**

#### **Donnerstag, 27. Januar 2010**

Entlastungstag: den Tag über bitte nur Obst und Gemüse zu sich nehmen

Bis 18.00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Volkshochschulbüro

18.30 Uhr: gemeinsames Abendessen (gedünstetes Gemüse)

20.00 Uhr: kleine Einführung in die Fastenkur und das Wesen des Erfahrbaren Atems nach Prof. I. Middendorf

#### **Freitag, 28. Januar 2010**

09.00 Uhr: Einnahme des Glaubersalzes vor oder nach dem gemeinsamen Morgentee (Entleerung des Darm in der Regel im Laufe des Vormittages)

13.00 Uhr: Fastensuppe (danach Bettruhe mit Leberwickel - fördert die Entschlackung)  
Nachmittag zur freien Gestaltung oder gemeins. Wandern

18.30 Uhr: Abendtee, Buttermilch oder frisch gepresster Saft oder heiße Suppe

19.30 Uhr: Erfahrbarer Atem

#### **Sonnabend bis einschließlich Donnerstag, 29.1.- 3.2.2010**

(Sonntagvormittag zur freien Gestaltung)

(Mittwochnachmittag zur freien Gestaltung)

08.00 Uhr: Gymnastik

09.00 Uhr: gemeinsames Frühstück (Tee, Magerquark, Milchzucker)

11.00 Uhr: Erfahrbarer Atem

13.00 Uhr: Fastensuppe, Mineralwasser, Tee, Honig danach:  
Bettruhe mit Leberwickel

15.00 Uhr: sportliches Gehen (gemeinsam oder allein)

18.30 Uhr: gemeinsamer Abendtee (s.o.)

19.30 Uhr: Erfahrbarer Atem

#### **Donnerstag, 3. Februar 2010** (es ändern sich nur die Mahlzeiten)

Mittags: je ein ganzer gedünsteter Apfel

abends: Suppe (Gemüse mit „Biss“)

19.30 Uhr: Vortrag: Was esse ich danach

#### **Freitag, 4. Februar 2010** (1. Aufbau-tag ohne Programm)

morgens: Leinsamen, eingeweichte Pflaumen, Schrot-Brei

mittags: gedünstetes Gemüse und eine Kartoffel

abends: ein Knäckebrot mit Hüttenkäse und Tomate

#### **Samstag, 5. Februar 2010** (2. Aufbau-tag ohne Programm)

morgens: Leinsamen, Schrot-Brei oder kleines Müsli

mittags: eine Kartoffel mit gedünstetem Gemüse und evtl. etwas Salat

- evtl. Abreise: ich empfehle aber erst am Sonntag abzureisen

abends: ein Knäckebrot mit Käse und Tomate

#### **Bitte mitbringen**

- Thermosflasche
- Wärmflasche
- warme dicke Socken
- lange, warme Unterhosen, Mütze, Schal, Handschuhe
- bequeme Wanderschuhe
- Badesachen
- Sportkleidung
- Körperbürste und rückfettendes Körperöl zum Duschen