

## 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 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 (Angaben unter Vorbehalt)

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 200,- €. Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 63,- € pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- € pro Übernachtung. Hinzu kommen 2,50 € Kurtaxe pro Tag.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer. Bitte melden Sie sich möglichst umgehend an.

### Anmeldung

Akademie am Meer  
Volkshochschule Klappholtal  
25992 List/Sylt  
Tel.: (04651) 955 0  
Fax: (04651) 955 55  
info@akademie-am-meer.de

### Informationen

Christiane de Jong  
Dipl. oec. troph.  
Tel.: 040 / 40167230  
dejong@vital-in-hamburg.de  
www.vital-in-hamburg.de

## Genussvoll gesund – Basenfasten auf Sylt

auch in Hamburg und an der Ostsee



**Akademie am Meer  
Volkshochschule Klappholtal/Sylt**

### Termine 2018/19

- **20. – 27. Okt. 2018**
- **27.10. – 3. Nov.**  
mit Azidose-Selbstmassage
- **30. März – 6. April 2019**
- **6. – 13. April**  
mit Azidose-Selbstmassage
- **26.Okt. – 2. Nov.**

### Seminarleiterin:

Christiane de Jong, Dipl.-Oecotrophologin, Heilpraktikerin

**Weitere Termine siehe**  
[www.vital-in-hamburg.de](http://www.vital-in-hamburg.de)

# Genussvoll gesund – Basenfasten

Genießen und gleichzeitig den Körper von „Schlacken“ und lästigen Pfunden befreien – dies ist möglich! Lassen Sie sich überraschen.

## **Vitalität, Energie, Wohlbefinden und Schönheit, die von innen strahlt, sind der Lohn.**

Basische Mahlzeiten, lymphaktivierende Gymnastik, Bewegung an der erfrischenden Nordseeluft (Nordic Walking) und achtsames Essen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses.

Sie erhalten während dieser Woche neue Ideen und Anregungen für eine „schnelle und geschmacksintensive Küche“, damit das basenüberschüssige Essen auch im Alltag schmeckt.

Kurs ohne Azidose-Selbstmassage: Basiswissen zum Thema Ernährung, welches Ihnen die Beurteilung von Ernährungstrends erleichtern soll.

Kurs mit Azidose-Selbstmassage: Die Azidosemassage\* nach Dr. Renate Collier (1919 – 2001) ist eine Art Entsäuerungs-Massage, die von der Mayr-Ärztin als ergänzende Behandlung zu einer basenüberschüssigen Ernährung entwickelte, um das Bindegewebe zu entlasten. Sie erlernen eine Abfolge von Griffen für den Körper von Kopf bis Fuß.

Die beiden Kurse lassen sich ideal kombinieren.

Ich freue mich auf Sie!

*Seminarleiterin:*

Christiane de Jong, Dipl.-Oecotrophologin, Heilpraktikerin  
Ernährungsberaterin (krankenkassenzertifiziert), Nordic-Walking-Trainerin.  
Seit 2003 in eigener Praxis in Hamburg tätig, mit dem Schwerpunkt  
Azidose-therapie und Gewichtsreduktion durch genussvolles Essen,  
Bewegung und Achtsamkeit.

## **PROGRAMM** (Änderungen vorbehalten)

### **Samstag**

ab 15.00 Uhr	Anreise und Zimmervergabe im VHS-Büro
17:30 Uhr	erstes Kennenlernen
18:30 Uhr	Abendessen
19:30 Uhr	Einführung ins Basenfasten

### **Sonntag bis Freitag ähnlicher Tagesablauf,**

8:30 Uhr	Morgen-Gymnastik am Strand (wetterabhängig)
9:00 Uhr	Frühstück
≈ 10.30 Uhr	<i>Programm</i>
13.00 Uhr	Mittagessen, danach Mittagsruhe mit Leberwickel
≈ 15.30 Uhr	<i>Programm</i>
18.00 Uhr	Abendessen, im Anschluss <i>Programm</i>

Vor- **oder** Nachmittag ist zur freien Gestaltung. Zeiten unter Vorbehalt.

### **Samstag**

8.30 Uhr	Frühstück, danach Abreise
----------	---------------------------

### **Programm**

- ✓ lymphaktivierende und muskelentspannende Gymnastik
- ✓ Nordic-Walking-Einweisung, Yoga, Meditation – je nach Wunsch und Nachfrage
- ✓ basische Fußbäder in geselliger Runde
- ✓ Vorträge, in entspannter Atmosphäre zum Thema bzw. Azidose-Selbstmassage (6. – 13. April)

Das aktuelle Tagesprogramm wird jeweils an die Bedürfnisse der Teilnehmer/Gruppe und dem Wetter angepasst.

### **Bitte mitbringen**

Eine detaillierte Packliste wird zugemailt, unbedingt erfragen unter [dejong@vital-in-hamburg.de](mailto:dejong@vital-in-hamburg.de), sollte dies nicht geschehen.

### **Information**

**Dipl. oec. troph. Christiane de Jong**

**Tel: 0176 490 71 594**

[dejong@vital-in-hamburg.de](mailto:dejong@vital-in-hamburg.de)

[www.vital-in-hamburg.de](http://www.vital-in-hamburg.de)