

### **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 230,- €. Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 65,- € 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.

**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**



## **BASENFASTEN und ME(E)HR**

### **Intervallfasten (optional)**

### **Termine 2022**

- **19. – 26. März**
- **19. – 26. Nov.**

**Seminarleiterin:**  
Christiane de Jong  
Dipl.-Oecotrophologin, Heilpraktikerin

## 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 – bewusst einfach gehalten, unterhaltsame Vorträge/Gespräche zu gesundheitsrelevanten Themen und achtsames Essen stehen im Mittelpunkt dieses Kurses. Der wunderschöne weitläufige Weststrand gleich hinter der Düne gelegen lädt zu ausgedehnten Spaziergängen ein, und beschenkt uns immer wieder mit wunderschönen Sonnenuntergängen. Unser Tag startet am Strand. Sie erhalten während dieser Woche neue Ideen und Anregungen für eine „schnelle und geschmacksintensive Küche“, damit das basenüberschüssige darmgesunde Essen auch im Alltag schmeckt.

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 (Gemüsebrühe für alle, die sich zum Intervallfasten entschlossen haben), im Anschluss <i>Programm</i>

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

### **Samstag**

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

### Programm

- ✓ Start in den Tag am Strand
- ✓ Nordic-Walking-Einweisung – wenn gewünscht
- ✓ basische Fußbäder in geselliger Runde
- ✓ Vorträge, in entspannter Atmosphäre zum Thema
- ✓ Gemeinsames Essen - teils in Stille

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)