

### **Kunstwerkstatt „Mein buntes Leben!“** mit Sofie Busch

Für die Wegmarken des Lebens eigene und eindrückliche Bilder jenseits von figürlicher Darstellung finden. Mit Farbe, Pinsel, Schere, Stift und Papier entsteht dabei ein einzigartiger Bilderreigen des eigenen Lebens als Leporello! *Vorkenntnisse nicht erforderlich; max. 10 TN*

### **Qi Gong: Bewegtes Verstehen** mit Dr. Undine Eberlein

Im somatischen Qi Gong geht es mit ruhigen, fließenden Bewegungen, begleitet durch bewusste Atmung und Wahrnehmung der Körper-Mitte, um Stressabbau, die Balance von Körper, Geist und Seele, sowie um spürend-verstehende Selbst- und Weltwahrnehmung.

### **Philosophische Gesprächsreihe: Erkenne dich selbst!**

mit Dr. Undine Eberlein und Helmut Fallschessel M.A.

Ausgehend von den Fragen und Antworten der philosophischen Traditionen, wollen wir im gemeinsamen Gespräch der Vielschichtigkeit und dem Wandel der Formen der Selbstsuche und Selbsterkenntnis nachgehen und daraus Anregungen für unser Leben gewinnen.

### **Denkwerkstatt: Zeiterfahrung** mit Dr. U. Eberlein und H. Fallschessel M.A.

Bei der „Denkwerkstatt“ geht es um das Verfassen und gemeinsame Diskutieren kleiner literarischer oder philosophischer Texte der Teilnehmer.

### **Deine Träume führen dich zu dir selbst** mit Andreas Führer

In diesem Modul erfahren Sie, wie Sie mithilfe Ihrer Träume zu immer tieferen Erkenntnissen über sich selbst gelangen können. Neben einigen theoretischen Inhalten zu verschiedenen Aspekten unserer Träume ist viel Raum für das Besprechen der eigenen Träume vorgesehen.

### **Wege und Umwege der Selbstwerdung in Grimms Märchen** mit Dr. Sybille Haage

Ein kreativer Umgang mit den weitgehend vertrauten Texten und ein Eintauchen in ihre archetypische Symbolsprache eröffnet ein neues Verständnis: Märchen als Erzählungen des immer wieder neu zu suchenden Weges zum eigenen Selbst.

### **Meditatives Bogenschießen – Leben in Begegnung** mit Andrea Lohmann

Durch unseren Atem lassen wir uns führen durch die Übung mit Pfeil und Bogen. Ergänzt durch kreative Aufgabenstellung, Gespräche und Körperübungen kommen wir in einen Austausch zu den Lebensthemen **Stand finden – Ziel nehmen – spannen und lösen**

### **TANZEN – Über die Bewegung das Leben verstehen** mit Malgorzata Pastian

Unser allererstes Verstehen findet über den Körper mit seinen Bewegungen statt. Tanzend erschließt sich uns eine Welt, in der das Verstehen zu einer lebendigen Erfahrung wird, und diese uns in die Fülle des Lebens führt.

### **Gewaltfreie Kommunikation: "Was macht mich lebendig?"** mit Norbert Struck

Wir erkennen unsere Bewertungen, verstehen unsere wahren Gefühle und spüren unsere Bedürfnisse. Was brauche ich? Was brauchst Du? Was braucht die Lebendigkeit?

### **Meditation: "Bewegende Stille"** mit Norbert Struck

Wir erfahren Stille: körperlich, emotional, mental. Wir verstehen unsere wahren Gefühle

### **Yoga: "Bewegt in den Tag"** mit Norbert Struck

mit leichten Bewegungs-, Atem- und Dehnübungen aus dem Hatha Yoga in den Tag

**Akademie am Meer**  
Klappholtal auf Sylt

## **(Mein) Leben verstehen**



**Eine Studienwoche zur bewussten  
Wahrnehmung und Persönlichkeitsentwicklung**

**19.-26. November 2022**

Die letzten Jahre haben für viele Menschen berufliche und private Wendepunkte mit sich gebracht und unsere Gegenwart wirft bedeutende Fragen auf vielen Ebenen auf. In solchen Momenten der Krise kann eine bewusste Herangehensweise hilfreich sein, um Herausforderungen zu begegnen und Zukunft sinnvoll und erfüllend zu gestalten.

Zum ersten Mal werden in einem Seminarangebot der Akademie am Meer verschiedene Aspekte der Persönlichkeitsbildung, Philosophie, Musik und Kunst zusammengeführt.

Erfahrene Dozentinnen und Dozenten werden ein breites Spektrum von Werkstätten anbieten. Aus diesem Angebot kann von jedem Teilnehmenden ein eigenes Programm „à la carte“ zusammengestellt werden. Sobald sie mit einer Werkstatt begonnen haben, sollten die Teilnehmenden vorzugsweise diesem ausgewählten Angebot treu bleiben.

### Wochenprogramm (PROGRAMMÄNDERUNGEN VORBEHALTEN)

#### Sonnabend, 19. November 2022

**Anreise/ Zimmervergabe** in der Verwaltung

20.00 Uhr (Ahlborn)

**Gemeinsamer Auftakt: Begrüßung und Vorstellung der KursleiterInnen, Erläuterung der einzelnen Werkstätten**

#### Täglich von Sonntag, 20. November 2022 – Freitag, 25. November 2022

07.30- 09.00 Uhr (Turnhalle) (Spielhaus)	<b>„Bewegter“ Start in den Tag</b> <b>Yoga</b> mit Norbert Struck <b>Qi Gong</b> mit Dr. Undine Eberlein
10.00- 11.30 Uhr (Westhaus) (Turnhalle) (Spielhaus)	<b>Gewaltfreie Kommunikation: "Was macht mich lebendig?"</b> mit Norbert Struck <b>Meditatives Bogenschießen – Leben in Begegnung</b> mit Andrea Lohmann <b>Philosoph. Gesprächsreihe: „Erkenne Dich selbst“</b> mit Dr. Undine Eberlein und MA Helmut Fallschessel
14.30- 16.00 Uhr (Meissner) (Spielhaus) (Turnhalle)	<b>Kunstwerkstatt „Mein buntes Leben!“</b> mit Sofie Busch <b>Deine Träume führen dich zu dir selbst</b> mit Andreas Führer <b>TANZEN – Über die Bewegung das Leben verstehen</b> mit Malgorzata Pastian
16.30- 18.00 Uhr (Turnhalle) (Spielhaus) (Jugendborn Süd)	<b>Meditation: "Bewegende Stille"</b> mit Norbert Struck <b>Denkwerkstatt: Zeiterfahrung</b> mit Dr. Undine Eberlein und MA Helmut Fallschessel <b>Wege und Umwege der Selbstwerdung in Grimms Märchen</b> mit Dr. Sybille Haage

### Abendprogramm:

#### Sonntag, 20. November 2022

20:00 Uhr (Ahlborn)

**Vortrag: „Selbstportraits in der Kunstgeschichte“** mit Sofie Busch

#### Montag, 21. November 2022

20:00 Uhr (Ahlborn)

Workshop: **„Verstehen in der Musik“** mit Gunter Pretzel  
Musik, ein Medium, das uns 'Verstehen' in seiner ganzen Reichweite erschließen kann, weit über das reine Wissen hinaus.

#### Dienstag, 22. November 2022

19:30 Uhr (Ahlborn)

**Reflektionsrunde** in Kleingruppen; anschl. Plenum (Gruppenarbeit begleitet von den DozentInnen)

#### Mittwoch, 23. November 2022

20:00 Uhr (Ahlborn)

Workshop: **„Verstehen in der Musik“** mit Gunter Pretzel  
Wie wird aus Tönen Musik: Michelangelos "Engel".

#### Donnerstag, 24. November 2022

19:30 Uhr (Ahlborn)

**Reflektionsrunde** in Kleingruppen; anschl. Plenum (Gruppenarbeit begleitet von den DozentInnen)

#### Freitag, 25. November 2022

20:00 Uhr (Ahlborn)

**Klavierkonzert** mit Valentine Buttard

#### Sonnabend, 26. November 2022 **Abreise nach dem Frühstück**

Stand: 06.09.2022