



2024

Bildung und Begegnung Raum und Zeit geben

akademie am see
KOPPELSBERG

manchmal
MEHR

bleib
NEUGIERIG

www.akademie-am-see.net



Bildung und Begegnung Raum und Zeit geben



Die akademie am see.des Trägers „Evangelische Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.“ ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung in Schleswig-Holstein. Die Bildungsarbeit wird unterstützt durch die schleswig-holsteinische Landesregierung.

Liebe Gäste, Freundinnen und Freunde der akademie am see,

was haben Sie sich für das neue Jahr 2024 vorgenommen?
Anstatt der typischen Diäten und Bewegungsprogramme laden wir Sie dazu ein, sich im neuen Jahr auf sich selbst zu besinnen, neue Dinge auszuprobieren und Ihre Energie auf die wesentlichen Dinge des Lebens zu fokussieren.

Hier in der akademie am see können Sie in besonderer Atmosphäre und in Gemeinschaft mit anderen leben, lernen und es sich gut gehen lassen. Es lockt ein vielfältiges Bildungsangebot, das neben den altbewährten Klassikern neue Highlights bietet: So haben Sie Gelegenheit, Ihren Ideenreichtum in den Seminaren „Altglas“ oder „Kreatives Schreiben“ entweder mit der Kamera oder mit dem Federkiel in der Hand auszuleben. Sind Sie auf der Suche nach skandinavischem Flair, können wir Ihnen die Workshops „Taler du dansk?“ und „Alles nur Hotdog und hygge?“ unserer Kollegin Milena Jacobsen ans Herz legen. Im Bereich Nachhaltigkeit und Natur sind mit „Biodiversität und Artenvielfalt Schleswig-Holsteins“ und „Für eine nachhaltige Arbeitswelt“ zwei neue Bildungsurlaube im Angebot. Mit dem 70-jährigen Jubiläum unseres Trägervereins wirft ein freudiges Ereignis seine Schatten voraus. Wir blicken zurück auf die bewegte Geschichte unseres Bildungshauses und freuen uns schon darauf, den „runden Geburtstag“ in feierlichem Rahmen zu begießen.

Bleiben Sie neugierig und bleiben Sie uns treu – wir freuen uns auf Sie!







Ihre
Dr. Franziska Groß

und Ihr
Team der akademie am see



Inhalt

Seminare und Workshops

	Jahresübersicht	8
	Nachhaltigkeit und Natur	11
	Persönlichkeitsentwicklung	13
	Gesundheit und Selbstfürsorge	17
	Dänemark/Skandinavien	20
	Fotografie und Film	22
	Kultur und Kreativität	28
	Seminarleiter*innen und Referent*innen	29

Die akademie am see. Koppelsberg

Informationen zum Haus	5
Allgemeine Geschäftsbedingungen	30
Sinnvolles Engagement – Mitgliedschaft im Trägerverein	31
Informationen zur Anreise	33
Impressum	34

Anmeldung

Wir freuen uns auf deine Anmeldung:
Telefon 04522 74150
E-Mail kontakt@akademie-am-see.net
Online www.akademie-am-see.net



Die akademie am see auf



Wofür wir stehen

Die akademie am see steht in der Tradition dänischer Heimvolkshochschulen und verfolgt einen Ansatz, der sich von den meisten deutschen Bildungsstätten deutlich unterscheidet: Wir praktizieren das „Leben und Lernen unter einem Dach“, mit Fokus auf ganzheitlichem Lernen, wobei nicht allein die kognitiven Fähigkeiten, sondern der Mensch in seiner Gesamtheit im Mittelpunkt steht.

Unser Seminarangebot, das Bildungsurlaube, ein- und mehrtägige Workshops und Seminare umfasst, lädt dazu ein, sich mit den relevanten Themen unserer Lebens- und Arbeitswelt auseinanderzusetzen; das Lernen geschieht allerdings immer im Austausch mit anderen und mit allen Sinnen – Lernen erleben!



Unser Haus: Spielräume für kreatives Arbeiten

Idyllisch gelegen, auf einer Anhöhe des Naturerlebensraums Koppelsberg, umgeben von altem Baumbestand, einem weitläufigen Garten und mit Blick auf den Großen Plöner See, findest du in der akademie am see die Gelegenheit, dich zu entfalten und neue Energie für deinen Alltag zu schöpfen.

Unsere lichtdurchfluteten Seminarräume in unterschiedlichen Größen bieten Raum für vielfältiges und kreatives Arbeiten und können je nach Inhalt und unterschiedlichen Ansprüchen flexibel genutzt werden. Die Räume sind größtenteils barrierefrei und liegen ebenerdig.

Zu einem abendlichen Glas Wein verführen unser gemütliches Kaminzimmer und das Gartenzimmer mit einer Tee- und Kaffee-Ecke.

Die vielen neuen Eindrücke der Tage kannst du in einem unserer Einzel- und Zweibettzimmern auf dich wirken lassen – von denen jedes seine ganz individuelle Note hat: Hast du schon mal im Hasen-, Ziegen- oder Schweinezimmer geschlafen? Wer es etwas geräumiger mag, kann in einem der drei Apartments übernachten und auf einem eigenen Balkon den Seeblick genießen.

Preise pro Person und Übernachtung*

Belegung als	Dusche und WC auf dem Flur	Mit Dusche und WC
Einzelzimmer	40,00 Euro	50,00 Euro
Zweibettzimmer	-	35,00 Euro

*Teilnehmer*innen unserer eigenen Seminare. Vorübernachtung auf Anfrage.

Unsere Küche: Einfach, doch raffiniert, gesund, aber lecker

... und dabei auch noch nachhaltig und regional: Unsere Speisen sind einfach etwas Besonderes! In unserer hauseigenen Küche verbindet sich Kreativität mit Genuss und einer bewussten Lebensweise. Alle unsere Mitarbeiter*innen legen größten Wert darauf, täglich frisch mit überwiegend saisonalen und regionalen Lebensmitteln für dich zu kochen. Genieße Speisen, die zwar aus einfachen Zutaten bestehen, durch ihre einfallsreiche Verwendung aber bestimmt das ein oder andere Mal überraschen werden. Ob laktose- oder glutenfrei, vegan oder traditionell holsteinisch – unsere Lust, dich zu bekochen, kennt kaum Grenzen. Und auch zwischen den Hauptmahlzeiten beglückt unser Küchen-Team dich mit hausgebackenen Kuchen und Keksen.

Und weil Essen immer am besten in Gesellschaft und schönem Ambiente schmeckt, genießt du deine Mahlzeiten an langen Tischen in unseren schönen Speiseräumen mit Seeblick oder auf unserer Sonnenterrasse.

Unser Haus ist kein Hotel – und das wollen wir auch nicht sein! Wichtiger sind uns Charme und Einzigartigkeit, der persönliche Kontakt mit dir und die Möglichkeit, auf deine Wünsche individuell einzugehen.



Umwelt und Nachhaltigkeit

Hier in der akademie am see lieben und leben wir Nachhaltigkeit. Auf unterschiedlichen Ebenen verfolgen wir dies tagtäglich und arbeiten fortwährend an diesem umfassenden, ganzheitlichen Konzept.

Du wirst Nachhaltigkeit sicherlich als erstes im Speiseraum finden, wenn du dir die Gerichte aus hauptsächlich regionalen und saisonalen Produkten schmecken lässt. Uns ist es dabei sehr wichtig, zu wissen, wo unsere Lebensmittel herkommen, unter welchen Bedingungen sie angebaut, aufgezogen oder produziert werden. Aber auch Bettwäsche, Reinigungsmittel und unsere Wäscherei haben wir unter Berücksichtigung von Nachhaltigkeit, Ökologie und Umweltschutz ausgewählt.

Eine der thematischen Rubriken, unter denen wir Seminare und Bildungsurlaube anbieten, ist „Nachhaltigkeit und Natur“. Hier findest du Tagesveranstaltungen sowie fünf-tägige Bildungsurlaube, die sich z.B. mit dem Nachhaltigkeitsdenken in der Arbeitswelt oder der Kultur indigener Völker der Arktis im Kontext von Nachhaltigkeit befassen.



Jahresübersicht 2024

Januar

02.01. - 06.01.	01/24	Fastentage auf dem Berg	17
13.01.	02/24	Fotogruppe am See	24

Februar

10.02.	02/24	Fotogruppe am See	24
17.02.	03/24	Einstieg – Grundlagen der Fotografie	22
25.02. - 01.03.	BU24/24	Orientierung finden am Ende der Erwerbsarbeit	15

März

02.03.	04/24	Besser schlafen lernen mit der SomnyFit-Methode	17
11.03. - 15.03.	BU01/24	Feldenkrais intensiv	18
11.03. - 15.03.	BU02/24	Der Weg zur echten Meisterschaft	26
16.03.	34/24	Kreatives Schreiben für alle	28
16.03.	02/24	Fotogruppe am See	24
21.03.		Mitgliederversammlung des Ev. Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.	
23.03.	05/24	Mehr Schwung und Freude im Leben	15

April

06.04.	06/24	Yoga und Meditation im Alltag	17
08.04. - 12.04.	BU03/24	Durchstarten in der Lebensmitte – für Frauen	15
08.04. - 12.04.	BU27/24	Das ABC der Fotografie	27
12.04. - 14.04.	07/24	Biografiearbeit mit Feldenkrais und Schreibimpulsen	13
12.04. - 14.04.	08/24	Altglas – Kreatives Fotografieren mit analogen Objektiven	25
15.04. - 19.04.	BU04/24	Präsenz und Ausdruckskraft auch ohne Worte	15
18.04.	09/24	Storytelling, Arktis und Nachhaltigkeitsdenken	12
20.04.	10/24	Vogelstimmen für Einsteiger	11
21.04.	11/24	Gartenvögel – Vogelgärten	11
27.04.	02/24	Fotogruppe am See	24

Mai

03.05.	12/24	Taler du dank? – Sprachliche Einführung und Kommunikation	21
04.05. - 05.05.	13/24	Trauer und doch auch Freude	14
13.05. - 17.05.	BU31/24	Herausforderung als Chance	18
25.05.	02/24	Fotogruppe am See	24
25.05.	14/24	Filmen mit dem Smartphone	24

Juni

01.06.	15/24	Schöner fotografieren mit der Handy-Kamera	23
08.06.	16/24	Aus klein wird groß – Einführung in die Makrofotografie	23
15.06.	02/24	Fotogruppe am See	24
17.06. - 21.06.	BU06/24	Achtsamkeit, Musik und Rhythmus	18
17.06. - 21.06.	BU32/24	Alles so schön bunt hier – Farbfotografie vs. Schwarzweiß	27
24.06. - 28.06.	BU07/24	Der Weg zur gesunden Balance	18
24.06. - 28.06.	BU08/24	Einführung in den Yoga	19

Juli

06.07.	17/24	Cyanotypie – Photogramme	26
08.07. – 12.07.	BU09/24	Der Workflow in der digitalen Fotografie I	27
15.07. – 19.07.	BU10/24	Mit Achtsamkeit Vitalität und Resilienz stärken	19
15.07. – 19.07.	BU33/24	Flow statt Burnout – Resilienz im beruflichen Alltag	19
20.07.	18/24	Cyanotypie – Porträts	26
20.07.	02/24	Fotogruppe am See	24
22.07. – 26.07.	BU11/24	Das ABC der Fotografie	27
22.07. – 26.07.	BU12/24	Der Clown in mir	16
29.07. – 02.08.	BU13/24	Naturfotografie in der Holsteinischen Schweiz	27

August

05.08. – 09.08.	BU14/24	Das LOOVANZ-Programm – Resilienz-Training	19
12.08. – 16.08.	BU26/24	Yoga und ganzheitliche Resilienz- und Potential-Entfaltung	19
12.08. – 16.08.	BU28/24	Gezauberte Fotografie	27
26.08. – 30.08.	BU15/24	Einführung in die Reportagefotografie	27

September

02.09. – 06.09.	BU25/24	Naturfotografie im Naturerbe Wattenmeer	27
07.09.	19/24	Mehr Schwung und Freude im Leben	15
14.09.	20/24	Aus klein wird groß – Einführung in die Makrofotografie	23
16.09. – 20.09.	BU17/24	Sich selbst und andere besser verstehen	16
16.09. – 20.09.	BU16/24	Für eine nachhaltige Arbeitswelt	12
21.09.	21/24	Alles nur Hotdog und hygge?	21
21.09.	02/24	Fotogruppe am See	24
23.09. – 27.09.	BU29/24	Norwegisch	21
28.09.	22/24	Einstieg – Grundlagen der Fotografie	22

Oktober

07.10. – 11.10.	BU18/24	Gesundes Gehirn, entspannte Seele	19
07.10. – 11.10.	BU19/24	Den Übergang in den Ruhestand gestalten – für Frauen	16
12.10.	24/24	Komposition und Fotografie	23
12.10.	32/24	Die Geheimnisse der Runen	20
19.10.	02/24	Fotogruppe am See	24
21.10. – 25.10.	BU20/24	Timeout statt Burnout	19
26.10. – 27.10.	25/24	Biografiearbeit mit Feldenkrais und Schreibimpulsen	13
26.10.	26/24	Filmen mit dem Smartphone	24
26.10.	35/24	Kreatives Schreiben für alle	28

November

01.11. – 03.11.	27/24	Altglas – Kreatives Fotografieren mit analogen Objektiven	25
02.11.	28/24	Besser schlafen lernen mit der SomnyFit-Methode	17
07.11.	29/24	Storytelling, Arktis und Nachhaltigkeitsdenken	12
09.11.	30/24	Kreative TTL-Blitzfotografie	22
09.11. – 10.11.	23/24	Ankommen in eigenen Leben – Kriegsenkel	13

11.11. - 15.11.	BU21/24	Feldenkrais intensiv	18
11.11. - 15.11.	BU22/24	Einschränkende Glaubenssätze erkennen und auflösen	16
16.11.	02/24	Fotogruppe am See	24
16.11.	31/24	Yoga und Meditation im Alltag	17
18.11. - 22.11.	BU23/24	Stress lass nach	19
23.11.	33/24	Sagenhaftes Island – Isländische Sagaliteratur	20
Dezember			
07.12.	02/24	Fotogruppe am See	24

Seminare, deren Nummer mit „BU“ beginnen, sind in Schleswig-Holstein als Bildungsurlaub beantragt oder bereits anerkannt. Auf Wunsch stellen wir gerne Anträge in anderen Bundesländern, wenn die jeweiligen Bildungsurlaubsgesetze der Länder dies ermöglichen. Teilnehmen können alle, ob mit Freistellung von der Arbeit oder mit Einsatz eigener Freizeit und Urlaubstage.

Schau doch mal rein: Viele weitere Informationen zu den Veranstaltungen, die ausführlichen Angaben zu den Bildungsurlauben und aktuelle Angebote, die erst nach Drucklegung entwickelt wurden, findest du auf unserer Homepage

www.akademie-am-see.net



Veranstaltungspreise

Alle Preise für Workshops, Seminare und Bildungsurlaube beinhalten Verpflegung.

Wenn nicht anders beschrieben, bedeutet das

- SV (Seminarverpflegung) bei eintägigen Veranstaltungen: Kaffee/Tee/Wasser, Gebäck, Obst, Mittagessen
- VP (Vollverpflegung) bei mehrtägigen Veranstaltungen: Kaffee/Tee/Wasser, Gebäck, Obst, Frühstück, Mittag- und Abendessen

Die Kosten für die Übernachtung bei mehrtägigen Seminaren sind nicht inkludiert. Die Zimmerpreise findest du auf S. 6.

Bitte beachte: Die Bildungsurlaube BU24/24 und BU25/24 finden in anderen Seminarhäusern statt. Der jeweilige Preis beinhaltet die Übernachtung im Einzelzimmer mit Dusche/WC. Die Gestaltung der einzelnen Mahlzeiten kann hier anders ausfallen.



Was piept denn da?

10/24

Vogelstimmen für Einsteiger

Im Frühjahr piept, zwitschert und tiriliert es überall in den Gärten, in Feld, Wald und Flur. Doch wie heißen die einzelnen Sänger, und warum singen sie eigentlich? In diesem Workshop wirst du die Stimmen häufiger Vogelarten kennen und unterscheiden lernen. Während einer ausgiebigen Exkursion im Naturerlebnisraum Koppelsberg erfährst du vieles über die Lebensweise und biologische Funktion von Rufen und Gesängen der Vögel.

Zeit: Sa 20.04. 8:00 – 14:00 Uhr

Leitung: Dr. Uwe Westphal

Kosten: 91,00 Euro inkl. SV

Gern gesehene Gäste

11/24


Gartenvögel – Vogelgärten

In diesem Workshop erfährst du viel Spannendes und Wissenswertes über Lebensräume und Lebensweisen der heimischen Vögel. Welche Rolle Gärten für den Erhalt der Vogelwelt spielen und wie du als Vogelfreund zum guten Gastgeber werden und deinen eigenen Garten zu einem Vogelparadies umgestalten kannst, erklärt der bekannte Ornithologe Dr. Uwe Westphal während seines Vortrages und des vogelkundlichen Spaziergangs im Naturerlebnisraum Koppelsberg.

Zeit: So 21.04. 8:00 – 14:00 Uhr

Leitung: Dr. Uwe Westphal

Kosten: 91,00 Euro inkl. SV

 **Tipp:**
Buche beide Seminare für
170,00 Euro



Orte und Identität

09/24 / 29/24

Storytelling, Arktis und Nachhaltigkeitsdenken

In diesem Seminar geht es um die Bedeutung von Orten als Raum der Erinnerung und Identität. Landschaft und Ortsverbundenheit spielen eine große Rolle in der Kultur indigener Völker der Arktis. Darauf aufbauend setzt du dich mit deinem eigenen Verhältnis zu Orten auseinander. Gemeinsam denken wir darüber nach, welche Auswirkungen die Verbundenheit zu einem Ort, bzw. das Fehlen einer solchen Verbundenheit auf unser Verantwortungsgefühl und Handeln im Kontext von Nachhaltigkeit haben.

Zeit: Do 18.04. / Do 07.11., jeweils 15:00 – 19:30 Uhr

Leitung: Dr. Eva Ritter

Kosten: jeweils 71,00 Euro, inkl. Getränke, Kuchen, Obst

Biodiversität und Artenvielfalt Schleswig-Holsteins

BU13/24

Naturfotografie in der Holsteinischen Schweiz

Zeit: Mo 29.07. 10:00 Uhr bis Fr 02.08. 14:00 Uhr

Leitung: Georg Bühler

Kosten: bei Buchung bis 05.05. 605,00 Euro, danach 635,00 Euro, inkl. VP

Naturfotografie im Naturerbe Wattenmeer

BU25/24

Bildungsurlaub

Zeit: Mo 02.09. 09:00 Uhr bis Fr 06.09. 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Martin Stock

Kosten: 877,00 Euro inkl. VP, ÜN im Einzelzimmer DWC, Fahrkosten

Eine Kooperation mit der Nordsee Akademie in Leck (Veranstaltungsort).

Für eine nachhaltige Arbeitswelt

BU16/24

Nachhaltigkeit als Zukunftsstrategie für Unternehmen, Selbständige und Institutionen

Zeit: Mo 16.09. 10:00 Uhr bis Fr 20.09. 14:00 Uhr

Leitung: Katja Tamchina

Kosten: bei Buchung bis 23.06. 590,00 Euro, danach 620,00 Euro, inkl. VP

Was uns im Leben bewegt

07/24 / 25/24

Biografiearbeit mit Feldenkrais und Schreibimpulsen

Deine Gefühle und deine Selbsteinschätzung hängen damit zusammen, wie du dich durch das Leben bewegst und welche Richtung du einschlägst. Die spannende Verbindung steht bei diesem Seminar im Vordergrund. Dank einfacher FELDENKRAIS®-Übungen gehst du leichter als sonst in den Tag und lässt dich durch Schreibimpulse dazu anregen, deine Blackbox der Erinnerung zu öffnen. Du nimmst dir Zeit für eine präzise Wahrnehmung und verbindest sanfte Bewegungserkundungen mit dem behutsamen Erforschen deines Lebensweges. Im Ergebnis vertraust du dir, anderen und der Welt wieder ein wenig mehr, weißt genauer um deine Fähigkeiten und bleibst gelassener gegenüber deinen Mängeln und Fehlern.

Bitte mitbringen: Eine Matte, bequeme, warme Kleidung und dicke Socken, Stifte und Papier

Zeit: 07/24 - Fr 12.04. 17:00 Uhr bis So 14.04. 14:00 Uhr
 Kosten: bei Buchung bis 16.02. 289,00 Euro, danach 309,00 Euro, inkl. VP
 Zeit: 25/24 - Sa 26.10. 10:00 Uhr bis So 27.10. 16:00 Uhr
 Kosten: bei Buchung bis 26.08. 223,00 Euro, danach 243,00 Euro, inkl. VP
 Leitung: Cornelia Berens

Ankommen im eigenen Leben

23/24

Kriegsenkel und ihre Suche nach Selbstbestimmung und Lebenskraft

Warum fällt es mir so schwer, mich liebevoll anzunehmen, auf die eigenen Kräfte zu achten und nicht über die eigenen Grenzen zu gehen? Warum holt mich immer wieder das Gefühl ein, keinen verlässlichen Platz zu haben? Und wie ist es möglich, dass ich so große Schwierigkeiten mit der Liebe habe, obwohl ich als außerordentlich empathisch gelte? Aus der transgenerationalen Forschung wissen wir heute, dass Ursache dieser Beeinträchtigungen traumatische Erfahrungen der Kriegs-Vorfahren sein können, die unverarbeitet an die Folgegenerationen weitergegeben wurden. Gehe auf Spurensuche und setze dich mit den Erfahrungen deiner Eltern, Großeltern und der eigenen Kindheit auseinander – du wirst erkennen, dass diese Erfahrungen sich auf dein Leben als Erwachsene*r auswirken können.

Zeit: Sa 09.11. 10:00 Uhr bis So 10.11. 15:00 Uhr
 Leitung: Mari Böhrk-Martin
 Kosten: bei Buchung bis 14.09. 325,00 Euro, danach 345,00 Euro, inkl. VP

Trauer und doch auch Freude

13/24

Eine hilfreiche Verbindung

Trauer und Freude scheinen Gegensätze zu sein, doch bestehen zwischen diesen beiden Gefühlen vielfältige Verbindungen: Trauertränen können zu Freudentränen werden, wenn sich Trauernde verstanden und aufgenommen fühlen. Im Christentum folgt auf die Passionszeit die Freude zu Ostern. In afrikanischen Kulturen kommen Schmerz und Freude oft in Rhythmus und Tanz zum Ausdruck. Neurobiologische Forschungen weisen Wege, wie beide Gefühle zur Balance in unserem Leben beitragen können. Lerne den Umgang mit Trauer und den Zusammenhang zur Freude in verschiedenen Kulturen und Religionen kennen und erhalte das Wissen über Vorgänge, die mit diesen beiden Emotionen in Verbindung stehen. Darüber hinaus sollen dich Gespräche, Symbole und Rituale dazu ermutigen, einen eigenen Umgang mit diesen Gefühlen zu finden.

Zeit: Sa 04.05. 10:00 Uhr bis So 05.05. 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Klaus Onnasch und weitere

Kosten: bei Buchung bis 09.03. 167,00 Euro, danach 187,00 Euro, inkl. VP

Künstliche Intelligenz

35/24

Schreckgespenst oder Lebenshilfe?

In diesem Workshop steht eine Technologie im Mittelpunkt, die es schon seit 1952 gibt (erster selbständiger Schachspielcomputer), aber seit ChatGPT in aller Munde ist und die Gesellschaft spaltet. Wie viel kann KI wirklich, wo ist sie im Alltag integriert? Welche phänomenalen Dinge bringt sie binnen Sekunden zustande? Wo liegen die Gefahren von Manipulation und Cyberattacken in Beruf und Alltag?

Zeit/Kosten: Bitte informiere dich auf www.akademie-am-see.net

Leitung: Vivian G. Simon

Mobbing und Hatespeech im Internet

36/24

Wie du Kinder und Jugendliche gegen Hass und Hetze im Internet schützen kannst

Mit der Digitalisierung hat ein Phänomen eine schlimme Fahrt aufgenommen: Hass und Hetze im Internet. Betroffen sind Erwachsene ebenso wie Kinder und Jugendliche. Diese allerdings brauchen besonderen Schutz, um den oft anonymen Anfeindungen entgegentreten zu können und ohne psychische Folgen davonzukommen. Um dabei wirkungsvoll zu helfen, ist es wichtig zu wissen, woher Hass und Hetze kommen, wo Diskriminierung beginnt und wie man potentielle Täter erkennt und entlarvt.

Zeit/Kosten: Bitte informiere dich auf www.akademie-am-see.net

Leitung: Vivian G. Simon

Mehr Schwung und Freude im Leben

05/24 / 07/24

Mit PLAN B Blockaden lösen und sich aus Ja-Aber-Fallen befreien

Wer wünscht sich das nicht: Ein Leben mit mehr Schwung, Freude und Leichtigkeit? Für eine Weichenstellung ist es nie zu spät, denn mit einfachen Tools kann dieser Wunsch zur Realität werden. Es geht um die Macht blockierender Glaubenssätze und ihre nachhaltige Auflösung und um das Erkennen der typischen JA-Aber-Fallen. Welche Bedeutung haben XXL-Visionen für mein Leben? Welche „inneren Schätze“ als einzigartige Ressourcen schlummern in mir?

Zeit: Sa 23.03. / Sa 07.09., jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Nicola Sieverling

Kosten: jeweils 154,00 Euro inkl. SV

Kursbestimmung

BU24/24

Orientierung finden am Ende der Erwerbsarbeit

Zeit: So 25.02. 19:00 Uhr bis Fr 01.03. 12:15 Uhr

Leitung: Petra Müller

Kosten: 620,00 Euro inkl. VP und ÜN im Einzelzimmer/DWC

In Zusammenarbeit mit der Fachstelle Ältere der Nordkirche, Veranstaltungsort: Haus „Alter Leuchtturm“ auf Borkum.

Durchstarten in der Lebensmitte – mit Achtsamkeit

BU03/24

Neuorientierung und Motivation für Frauen im beruflichen Alltag

Zeit: Mo 08.04. 10:00 Uhr bis Fr 12.04. 14:00 Uhr

Leitung: Regine Aumüller

Kosten: bei Buchung bis 14.01. 546,00 Euro, danach 576,00 Euro, inkl. VP

Präsenz und Ausdruckskraft auch ohne Worte

BU04/24

Körperarbeit und Tanz-Improvisation

Zeit: Mo 15.04. 12:30 Uhr bis Fr 19.04. 14:00 Uhr

Leitung: Astrid Thiele-Petersen

Kosten: bei Buchung bis 21.01. 567,00 Euro, danach 597,00 Euro, inkl. VP



Schau doch mal rein:

www.akademie-am-see.net



Der Clown in mir

BU12/24

Sich selbst mit Humor und Leichtigkeit (neu) entdecken

Zeit: Mo 22.07. 10:00 Uhr bis Fr 26.07. 16:00 Uhr
Leitung: Ria Ohmstede
Kosten: bei Buchung bis 28.04. 594,00 Euro, danach 624,00 Euro, inkl. VP

Sich selbst und andere besser verstehen

BU17/24

Persönlichkeit - Körpersprache - Kommunikation

Zeit: Mo 16.09. 12:30 Uhr bis Fr 20.09. 14:00 Uhr
Leitung: Astrid Thiele-Petersen
Kosten: bei Buchung bis 23.06. 567,00 Euro, danach 597,00 Euro, inkl. VP

Veränderungen

BU19/24

Den Übergang in den Ruhestand gestalten – für Frauen

Zeit: Mo 07.10. 10:00 Uhr bis Fr 11.10. 14:00 Uhr
Leitung: Frauke Bindemann
Kosten: bei Buchung bis 14.07. 567,00 Euro, danach 597,00 Euro, inkl. VP

Glaube nicht alles und lebe dein volles Potential

BU22/24

Einschränkende Glaubenssätze erkennen und auflösen

Zeit: Mo 11.11. 10:00 Uhr bis Fr 15.11. 14:00 Uhr
Leitung: Regine Aumüller
Kosten: bei Buchung bis 18.08. 546,00 Euro, danach 576,00 Euro, inkl. VP



Schau doch mal rein:
www.akademie-am-see.net

Fastentage auf dem Berg

01/24

Fasten, sanfter Yoga und Meditation

Fasten erlaubt deinen Organen, einmal Pause zu machen. In Verbindung mit der yogischen Darmreinigung wird dein Körper von Schlacken und Ablagerungen befreit. Unterstützt durch tägliche, sanfte Yogaübungen, die auch für Anfänger*innen geeignet sind, und meditative Phasen der Ruhe erfährst du einen ganzheitlichen Klärungsprozess. Durch den ausschließlichen Verzehr von Früchten und Gemüse, roh oder gedünstet, wird weniger Energie für die Verdauung gebraucht. Du wirst wacher, konzentrierter und gesammelter für die Meditation – die Belohnung ist ein Zuwachs an Energie.

Zeit: Di 02.01. 11:00 Uhr bis Sa 06.01. 13:00 Uhr

Leitung: Christa Laurisch

Kosten: 376,00 Euro inkl. Fastenverpflegung

Entspannt einschlafen und erholt aufwachen

04/24 / 28/24

Besser schlafen lernen mit der SomnyFit-Methode

Viele Menschen leiden an Schlafstörungen, und die Häufigkeit nimmt mit zunehmendem Lebensalter zu. Schlechter Schlaf führt zu Leistungsabfall, Tagesmüdigkeit, Störungen der Aufmerksamkeit und Konzentration sowie zu einer gereizten Stimmung. Bei anhaltenden Schlafproblemen kann eine Vielzahl an weiteren Folgeerkrankungen hinzukommen. Fast 80% der Schlafstörungen haben Ursachen, die vermeidbar sind. In diesem Workshop erhältst du wichtige Informationen über den Schlafzyklus sowie über verschiedene Schlafstörungen und wie du diese mit Hilfe des SomnyFit-Trainings lindern oder sogar ganz abstellen kannst.

Zeit: Sa 02.03. / Sa 02.11., jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Dagmar Wagener-Slawski

Kosten: jeweils 86,00 Euro inkl. SV

Yoga und Meditation im Alltag

06/24 / 31/24

Die Wunder der Ruhe, Stille, Bewegung und des Atems

Ständig wachsende Herausforderungen fordern uns zunehmend und führen unter Umständen an den Rand von Depression, zu Burnout, Perspektivlosigkeit und Zukunftsängsten. Aber schon mit einfachen Übungen kannst du dich den Herausforderungen stellen. Praxisnah, ganz ohne Akrobatik und Leistungsdruck erlernst du unterstützende Prinzipien aus dem Sonarbody-Yoga der Essenzen. Dieser Yoga basiert auf wissenschaftlich etablierten Methoden, wie z. B. Atemtraining (Pranayama) und EFT-Klopftechnik. Regelmäßig angewendet können dir die Methoden zu besserem Schlaf, mehr Gelassenheit, Konzentrationsfähigkeit und neuer Körperwahrnehmung verhelfen.

Zeit: Sa 06.04. / Sa 16.11., jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Hanno Nörenberg

Kosten: jeweils 96,00 Euro inkl. SV



Kleine Bewegung mit großer Wirkung

BU01/24 / BU21/24

Feldenkreis intensiv

Zeit: Mo 11.03. 10:00 Uhr bis Fr 15.03. 16:00 Uhr
Mo 11.11. 10:00 Uhr bis Fr 15.11. 16:00 Uhr

Leitung: Cornelia Berens

Kosten: bei Buchung bis 14.01. bzw. 18.08. 599,00 Euro, danach 629,00 Euro, inkl. VP

Herausforderung als Chance

BU31/24

Berufliche Kraftquellen entdecken und aktivieren

Zeit: Mo 13.05. 10:00 Uhr bis Fr 18.05. 16:00 Uhr

Leitung: Christina Lütgen

Kosten: bei Buchung bis 18.02. 599,00 Euro, danach 629,00 Euro, inkl. VP

Achtsamkeit, Musik und Rhythmus

BU06/24

Ressourcen für mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

Zeit: Mo 17.06. 10:00 Uhr bis Fr 21.06. 16:00 Uhr

Leitung: Henry Prediger

Kosten: bei Buchung bis 24.03. 650,00 Euro, danach 680,00 Euro, inkl. VP

Der Weg zur gesunden Balance

BU07/24

Ausgleich von Stressbelastungen mit Qigong, Ernährung und Akupressur

Zeit: Mo 24.06. 10:00 Uhr bis Fr 28.06. 16:00 Uhr

Leitung: Dieter Bund

Kosten: bei Buchung bis 31.03. 640,00 Euro, danach 670,00 Euro, inkl. VP

Kraft, Flexibilität und ausgeglichene innere Ruhe

BU08/24

Einführung in den Yoga in Theorie und Praxis

Zeit: Mo 24.06. 10:00 Uhr bis Fr 28.06. 16:00 Uhr

Leitung: Susanna Rosendahl

Kosten: bei Buchung bis 31.03. 581,00 Euro, danach 611,00 Euro, inkl. VP

Flow statt Burnout

BU33/24

Resilienz im beruflichen Alltag

Zeit: Mo 15.07. 10:00 Uhr bis Fr 19.07. 16:00 Uhr

Leitung: Christina Lütgen

Kosten: bei Buchung bis 21.04. 599,00 Euro, danach 629,00 Euro, inkl. VP

Mit Achtsamkeit Vitalität und Resilienz stärken

BU10/24

Freudig, leicht und selbstbestimmt den Berufsalltag meistern

Zeit: Mo 15.07. 10:00 Uhr bis Fr 19.07. 16:00 Uhr

Leitung: Kerstin Boose

Kosten: bei Buchung bis 21.04. 640,00 Euro, danach 670,00 Euro, inkl. VP

Den eigenen Schutzschirm stärken

BU14/24

Resilienz-Training – Das LOOVANZ-Programm

Zeit: Mo 05.08. 10:00 Uhr bis Fr 09.08. 15:00 Uhr

Leitung: Dagmar Wagener-Slawski

Kosten: bei Buchung bis 12.05. 587,00 Euro, danach 617,00 Euro, inkl. VP

Yoga und ganzheitliche Resilienz- und Potential-Entfaltung

BU26/24

Impulse für eine ressourcenorientierte Gestaltung im Berufsleben

Zeit: Mo 12.08. 10:00 Uhr bis Fr 16.08. 16:00 Uhr

Leitung: Nicola Jütting

Kosten: bei Buchung bis 19.05. 585,00 Euro, danach 615,00 Euro, inkl. VP

Gesundes Gehirn, entspannte Seele

BU18/24

Der Schlüssel zu Konzentration, Wohlbefinden und Stressresistenz

Zeit: Mo 07.10. 10:00 Uhr bis Fr 11.10. 16:00 Uhr

Leitung: Dieter Bund

Kosten: bei Buchung bis 14.07. 640,00 Euro, danach 670,00 Euro, inkl. VP

Timeout statt Burnout

BU20/24

Westliche und östliche Entspannungstechniken

Zeit: Mo 21.10. 10:00 Uhr bis Fr 25.10. 14:00 Uhr

Leitung: Christina Gott

Kosten: bei Buchung bis 21.07. 582,00 Euro, danach 612,00 Euro, inkl. VP

Stress lass nach

BU23/24

Stressbewältigung im Alltag

Zeit: Mo 18.11. 10:00 Uhr bis Fr 22.11. 15:00 Uhr

Leitung: Dagmar Wagener-Slawski

Kosten: bei Buchung bis 25.08. 587,00 Euro, danach 617,00 Euro, inkl. VP

Die Geheimnisse der Runen

32/24

Die Runenschrift und ihre Bedeutung – von der Völkerwanderungszeit bis heute

Jeder kennt sie – längst hat die Runenschrift Eingang in die Populärkultur gefunden, ziert T-Shirts, Schmuck und Plattencovers. Doch was steckt eigentlich hinter diesen geheimnisvollen Zeichen, die über viele Jahrhunderte hinweg im gesamten (nord-) germanischen Raum zu finden sind und damit einzigartige Zeugnisse einer ansonsten schriftlosen Kultur darstellen? In diesem Workshop lernst du die Vielfalt der Runen kennen, von Gedenkschriften über magische Formeln und Dichtung bis hin zu völlig profanen Inhalten des täglichen Lebens.

Zeit: Sa 12.10. 11:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Franziska Groß

Kosten: 45,00 Euro inkl. SV

Sagenhaftes Island

33/24

Literaturwissenschaftliche Einführung in die isländischen Sagas

Einsam liegt die karge Vulkaninsel im Nordatlantik, im Mittelalter war sie nur spärlich besiedelt. Und doch schuf dieses kleine Volk Weltliteratur: Die isländischen Sagas. Sie berichten uns scheinbar objektiv, mal tragisch, mal komisch, doch stets spannend und unterhaltsam von den ersten Siedlergenerationen Islands und deren Erlebnissen mit Wiedergängern, Berserkern oder prophetischen Träumen. Was verraten uns diese Geschichten über die alten Isländer, deren Mentalität und Weltanschauung?

Zeit: Sa 23.11. 11:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Franziska Groß

Kosten: 45,00 Euro inkl. SV

Orte und Identität

09/24 / 29/24

Storytelling, Arktis und Nachhaltigkeitsdenken

Storytelling spielt in der Kulturgeschichte der Menschheit eine wichtige Rolle. In diesem Seminar geht es um Orte indigener Völker und deren Bedeutung als Raum der Erinnerung. Darauf aufbauend setzt du dich mit deinem eigenen Verhältnis zu Orten auseinander.

Mehr dazu findest du auf S. 12



Schau doch mal rein:

www.akademie-am-see.net



Taler du dansk?

12/24

Sprachliche Einführung und Kommunikation

Wenn du als Anfänger*in die Sprache unseres Nachbarlandes ein bisschen kennenlernen möchtest, bist du hier genau richtig: Du bekommst einen Einblick in die dänische Aussprache und übst schwierige Wörter und häufige Stolperfallen. Durch erste kleine Konversationsstarter kannst du am Ende des Tages einen kurzen Smalltalk über Alter, Wohnort und Ähnliches führen und dein Gegenüber danach fragen. Der Fokus in diesem Workshop liegt vor allem auf dem Verstehen, mündliche und ein paar schriftliche Übungen unterstützen dabei.

Zeit: Fr 03.05. 14:00 – 19:30 Uhr

Leitung: Milena Liv Jacobsen

Kosten: 63,00 Euro inkl. Getränke, Kuchen, Obst, Abendessen

Alles nur Hotdog und hygge?

21/24

Kultur und Gesellschaft in Dänemark

Dänemark ist unser direktes Nachbarland, und wir sind sowohl historisch als auch wirtschaftlich eng miteinander verbunden. Doch wie ticken die Däninnen und Dänen eigentlich? Was verbindet uns und was unterscheidet uns? In diesem Seminar werden wir uns mit Stereotypen und Klischees auseinandersetzen, sie prüfen und ein gewisses Dänemark-Bild entweder bestätigen, erweitern oder auch über Bord werfen.

Zeit: Sa 21.09. 10:00 – 14:00 Uhr

Leitung: Milena Liv Jacobsen

Kosten: 52,00 Euro inkl. Getränke und Sandwiches

Norwegisch für Anfänger*innen

BU29/24

Stufe A1.1

Zeit: Mo 23.09. 10:00 Uhr bis Fr 27.09. 14:00 Uhr

Leitung: Nann Moldskred

Kosten: bei Buchung bis 30.06. 633,00 Euro, danach 663,00 Euro, inkl. VP, Fachbuch

Einstieg

03/24 / 22/24

Grundlagen der Fotografie

In diesem Grundlagenseminar lernst du deine Kamera in den wichtigsten Grundeinstellungen und fotografischen Anwendungen auf sehr einfache Weise kennen. Das Erlernete setzt du direkt in die Praxis um und vertiefst es dauerhaft. Durch Motivation und erste Erfolgsergebnisse werden Berührungsängste abgelegt und der Spaß an der Fotografie geweckt!

Bitte mitbringen: System-, DSLR- oder Bridge-Kamera, Standardzoom-Objektiv

Zeit: Sa 17.02. / Sa 28.09., jeweils 10:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Michael Nagel

Kosten: jeweils 93,00 Euro inkl. SV und Seminarmappe

Aus klein wird groß

16/24 / 20/24

Einführung in die Makrofotografie

In diesem Workshop setzt du dich mit einem ganz speziellen Bereich der Fotografie auseinander: Es geht um die Makrofotografie, mit der man kleine Dinge ganz groß präsentieren kann. Du wirst dich mit den technischen und gestalterischen Besonderheiten der Makrofotografie befassen und das Erlernete in praktischen Übungen umsetzen.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder System-Kamera, Makro-Objektiv oder Nahlinse, Stativ

Zeit: Sa 08.06. / Sa 14.09., jeweils 10:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Betti Bogya

Kosten: jeweils 93,00 Euro inkl. SV

Komposition und Fotografie

24/24

Linienführung, Perspektiven und der Goldene Schnitt

Nicht nur in der Bildenden Kunst sondern auch in der Fotografie ist die Komposition eine Bezeichnung für den formalen Aufbau von Kunstwerken, der die Beziehungen der Gestaltungselemente untereinander betrifft. Anhand von praktischen Aufgaben und theoretischer Auseinandersetzung nähert du dich dem Thema. Linien, Perspektive und der Goldene Schnitt stehen im Mittelpunkt deiner Betrachtung.

Bitte mitbringen: Spiegelreflex- oder System-Kamera, Wechsel-Objektiv

Zeit: Sa 12.10. 10:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Betti Bogya

Kosten: 93,00 Euro inkl. SV



Kreative TTL-Blitzfotografie

30/24

Praxisworkshop

Lerne die Wirkungsweise und den gezielten Einsatz deines Blitzgerätes mit seinen kreativen Funktionen kennen! Die Zusammenhänge zwischen vorhandenem Licht und Blitzlicht stellt Michael Nagel als erfahrener Dozent und Fachbuchautor praxisnah heraus, und du erfährst, was alles für eine richtig gute Blitzfotografie notwendig ist. Je nachdem, welche Voraussetzungen deine Ausrüstung erfüllt, blitzt du entfesselt mit mehreren Blitzgeräten und Farbfiltern.

Bitte mitbringen: System-/DSLR-Kamera, Zoom-Objektiv (Tele-Weitwinkel), Pol- und Graufilter, Stativ, kompatibles Blitzgerät

Zeit: Sa 09.11. 10:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Michael Nagel
Kosten: 93,00 Euro inkl. SV und Seminarmappe

Schöner fotografieren mit der Handy-Kamera

15/24

Linienführung, Perspektiven und der Goldene Schnitt

Um gute Fotos zu machen, braucht es nicht immer eine „echte“ Kamera: Viele Handy-Kameras können inzwischen locker mithalten. Um das Beste aus den Bildern herauszuholen, müssen aber auch hier einige Regeln beachtet werden.

In diesem Workshop erlernst du die Grundlagen der fotografischen Komposition und kannst sie bei praktischen Aufgaben umsetzen.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone mit Ladekabel und Ladegerät

Zeit: Sa 01.06. 10:00 – 18:00 Uhr
Leitung: Betti Bogya
Kosten: 93,00 Euro inkl. SV

Filmen mit dem Smartphone

14/24 / 26/24

Ganz einfach (d)einen eigenen Clip drehen

Mit einem Smartphone lassen sich hervorragende Videos aufnehmen, wenn man ein paar Tricks und Tipps beachtet. Dieser Workshop zeigt dir, welche filmischen Möglichkeiten dein Smartphone bietet. Du bekommst einen umfassenden Überblick der wichtigsten Einstellungen und Video-Funktionen deines Smartphones für einen einfachen Einstieg in die Welt des bewegten Bildes.

Fotografische Grundkenntnisse sind von Vorteil, jedoch nicht zwingend erforderlich. Umfangreiches Equipment wird zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Eigenes Smartphone (IOS oder Android) mit Ladekabel und Ladegerät, optional: Adapterkabel zum Anschluss eines Kopfhörers (z.B. USB-Klinke oder Lightning-Klinke), das System-Passwort, um z.B. eine Film-App installieren zu können

Zeit: Sa 25.05. / Sa 26.10., jeweils 10:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Michael Nagel

Kosten: jeweils 115,00 Euro inkl. SV und Seminarmappe

Fotogruppe am See

02/24

Fotografie in allen Facetten

Im Mittelpunkt steht die Freude am Fotografieren! Wichtige Aspekte sind aber auch die fotografische Weiterentwicklung und eine nachhaltige Lernerfahrung. Die Fotogruppe bietet dafür die ideale Plattform. Fotografin und Dipl.-Designerin Betti Bogya unterstützt die Fotograf*innen mit ihrem Fachwissen und steht ihnen mit Tipps und Anregungen zur Seite. Über neue Mitglieder mit ihren ganz eigenen fotografischen Erfahrungen und Fähigkeiten freut sich die Gruppe. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, fotografische Grundkenntnisse sind von Vorteil.

Zeit: Sa 13.01., 10.02., 16.03., 27.04., 25.05., 15.06., 20.07., 21.09., 19.10., 16.11., 07.12., jeweils 10:00 – 14:00 Uhr

Leitung: Betti Bogya

Kosten: auf Anfrage



Schau doch mal rein:

www.akademie-am-see.net



Altglas

08/24 / 27/24

Kreatives Fotografieren mit analogen Objektiven an der Digitalkamera

Alte Objektive aus Zeiten der analogen Fotografie entwickeln an Digitalkameras adaptiert einen besonderen Charme. Durch das Experimentieren mit den analogen Objektiven erschaffst du neue Bildwelten, es entstehen Aufnahmen mit Bokeh-Effekt, der Ästhetik der Unschärfe im Hintergrund oder Vordergrund eines Fotos. Die Konzentration auf Motiv und Bildkompensation zwingt zur langsamen Arbeit und ist reine Entschleunigung. In der schönen Umgebung in und um Plön findest du eine Vielzahl von Motiven für ein kreatives Wochenende.

Bitte mitbringen: Geeignete Kamera, am besten spiegellos. Adapter für die Nutzung der analogen Objektive mit M42-Anschluss.

Verschiedene Objektive werden zur Verfügung gestellt.

Zeit: 08/24 - Fr 12.04. 17:00 Uhr bis So 14.04. 14:00 Uhr
27/24 - Fr 01.11. 17:00 Uhr bis So 03.11. 14:00 Uhr

Kosten: bei Buchung bis 16.02. bzw. 06.09. 252,00 Euro, danach 272,00 Euro, inkl. VP

Leitung: Gunnar Asmus



Einfach blau machen I

17/24

Cyanotypie erleben – Photogramme

Cyanotypie ist eine über einhundert Jahre alte Fototechnik, die ohne Kamera auskommt. Der technisch oft überladenen Digitalfotografie setzt du kreatives Handwerk und echte Haptik entgegen. Du arbeitest in und mit der Natur, dort findest du die Objekte, die du auf dem blauen Papier festhalten willst. Die Resultate sind, reduziert auf Formen und das intensive Cyano-Blau, oft von poetischer Schönheit. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zeit: Sa 06.07. 10:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Christine Rudolf
Kosten: 159,00 Euro inkl. SV und Material

Einfach blau machen II

18/24

Cyanotypie erleben – Porträts

Die alte Fototechnik der Cyanotypie kombinierst du in diesem Workshop mit modernster Digitalfotografie. Unverwechselbare Unikate mit Charakter sind Porträts: der Moment, die Psychologie dahinter, unsere Sicht auf uns selbst, auf andere, über Schönheit und Ausstrahlung. Du erarbeitest dir im Crossover der Techniken handwerklich hergestellte Fotografien, natürlich in Blau. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zeit: Sa 20.07. 10:00 – 17:00 Uhr
Leitung: Christine Rudolf
Kosten: 159,00 Euro inkl. SV und Material

Der Weg zur echten Meisterschaft

BU02/24

Fotografieren wie ein Profi

Zeit: Mo 11.03. 10:00 Uhr bis Fr 15.03. 16:00 Uhr
Leitung: Betti Bogya
Kosten: bei Buchung bis 14.01. 574,00 Euro, danach 604,00 Euro, inkl. VP

Das ABC der Fotografie

BU27/24 / BU11/24

Von Grund auf besser fotografieren

Zeit: Mo 08.04. 10:00 Uhr bis Fr 12.04. 16:00 Uhr
Mo 22.07. 10:00 Uhr bis Fr 26.07. 16:00 Uhr

Leitung: Betti Bogya

Kosten: bei Buchung bis 14.01. bzw. 28.04. 574,00 Euro, danach 604,00 Euro, inkl. VP

Alles so schön bunt hier

BU32/24

Farbfotografie versus Schwarzweiß-Fotografie

Zeit: Mo 17.06. 10:00 Uhr bis Fr 21.06. 16:00 Uhr

Leitung: Betti Bogya

Kosten: bei Buchung bis 07.05. 574,00 Euro, danach 604,00 Euro, inkl. VP

Der Workflow in der digitalen Fotografie I

BU09/24

Von der Aufnahme bis zur Archivierung

Zeit: Mo 08.07. 10:00 Uhr bis Fr 12.07. 14:00 Uhr

Leitung: Georg Bühler

Kosten: bei Buchung bis 14.04. 605,00 Euro, danach 635,00 Euro, inkl. VP

Biodiversität und Artenvielfalt Schleswig-Holsteins

BU13/24

Naturfotografie in der Holsteinischen Schweiz

Zeit: Mo 29.07. 10:00 Uhr bis Fr 02.08. 14:00 Uhr

Leitung: Georg Bühler

Kosten: bei Buchung bis 05.05. 605,00 Euro, danach 635,00 Euro, inkl. VP

Gezauberte Fotografie

BU28/24

Fotografie und Composing

Zeit: Mo 12.08. 10:00 Uhr bis Fr 16.08. 16:00 Uhr

Leitung: Betti Bogya

Kosten: bei Buchung bis 19.05. 574,00 Euro, danach 604,00 Euro, inkl. VP

Der Moment – Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte

BU15/24

Einführung in die Reportagefotografie

Zeit: Mo 26.08. 10:00 Uhr bis Fr 30.08. 16:00 Uhr

Leitung: Betti Bogya

Kosten: bei Buchung bis 02.06. 574,00 Euro, danach 604,00 Euro, inkl. VP

Naturfotografie im Naturerbe Wattenmeer

BU25/24

Bildungsurlaub

Zeit: Mo 02.09. 09:00 Uhr bis Fr 06.09. 16:00 Uhr

Leitung: Dr. Martin Stock

Kosten: 877,00 Euro inkl. VP, ÜN im Einzelzimmer DWC, Fahrkosten

Eine Kooperation mit der Nordsee Akademie in Leck (Veranstaltungsort).

1000 Gedanken – nur die richtigen Worte fehlen

34/24 / 35/24

Kreatives Schreiben für alle

Du wolltest immer schon gerne schreiben – nur die richtigen Worte fehlen? In diesem Workshop widmest du dich dem kreativen Schreiben. Eigene Gedanken und Gefühle oder persönlich Erlebtes zu Papier zu bringen, ist immer eine große Herausforderung: Literarisches Schreiben kann der Weg sein, die Gefühle in Worte zu fassen. Gemeinsam suchen und finden wir Ideen und die passende Textform und schreiben zusammen an eigenen Erinnerungen, fiktiven Geschichten, Gedichten oder humorvoll-satirischen Texten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, und von nachdenklich bis albern ist alles erlaubt.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

Zeit: Sa 16.03. / Sa 26.10., jeweils 10:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Stefan Schwarck

Kosten: jeweils 104,00 Euro inkl. SV

Einfach blau machen I

17/24

Cyanotypie erleben – Photogramme

Cyanotypie ist eine über einhundert Jahre alte Fototechnik, die ohne Kamera auskommt. Du arbeitest in und mit der Natur, dort findest du die Objekte, die du auf dem blauen Papier festhalten willst.

Mehr dazu findest du auf S. 26

Einfach blau machen II

18/24

Cyanotypie erleben – Porträts

Die alte Fototechnik der Cyanotypie kombinierst du in diesem Workshop mit modernster Digitalfotografie. Du erarbeitest dir im Crossover der Techniken handwerklich hergestellte Fotografien – unverwechselbare Unikate mit Charakter.

Mehr dazu findest du auf S. 26

Die Geheimnisse der Runen

32/24

Die Runenschrift und ihre Bedeutung – von der Völkerwanderungszeit bis heute

Jeder kennt sie – längst hat die Runenschrift Eingang in die Populärkultur gefunden, ziert T-Shirts, Schmuck und Plattencovers. Doch was steckt eigentlich hinter diesen geheimnisvollen Zeichen? In diesem Workshop lernst du die Vielfalt der Runen kennen.

Mehr dazu findest du auf S. 20

Sagenhaftes Island

33/24

Literaturwissenschaftliche Einführung in die isländischen Sagas

Einsam liegt die karge Vulkaninsel im Nordatlantik, im Mittelalter war sie nur spärlich besiedelt. Und doch schuf dieses kleine Volk Weltliteratur: Die isländischen Sagas.

Mehr dazu findest du auf S. 20

Seminarleiter*innen und Referent*innen 2024

- Gunnar Asmus** Fotograf, Schwerpunkt Natur- und Landschaftsfotografie, Mitinitiator der Fototage zwischen den Seen Malente
- Regine Aumüller** Heilpraktikerin, Homöopathin, Coach
- Cornelia Berens** Feldenkrais-Lehrerin
- Frauke Bindemann** Lehrerin, Diakonin, Ausbildung in Coaching und Biografiearbeit, meditativer und Volks-Tanz, Schulseelsorgerin
- Mari Böhrk-Martin** Therapeutin für Psychotraumatologie und Traumatherapie (ZPTN), Paar-, Familien- und Lebensberaterin (EKFuL), Coach und Supervisorin (DGSv), ev. Pastorin
- Betti Bogya** Dipl. Designerin, Fotografin
- Kerstin Boose** Systemische Beraterin, Mindful Business Coach, Yogalehrerin
- Georg Bühler** Fotograf, freischaffender Künstler
- Dieter Bund** Zertifizierter Stressmanagement-Trainer, Trainer für selbstgesteuerte Neuroplastizität, Qigong-Lehrer
- Christina Gott** Heilpraktikerin, Qigong-Trainerin
- Dr. Franziska Groß** Akademieleiterin, promovierte Skandinavistin, Literaturwissenschaftlerin
- Milena Liv Jacobsen** Skandinavistin, Bildungsreferentin
- Nicola Jütting** Psychotherapeutische Heilpraktikerin, Yogatherapeutin
- Christa Laurisch** Erzieherin, Yoga-Lehrerin
- Christina Lütgen** Ganzheitlicher Coach, Speaker, Dozentin, Autorin
- Nann Moldskred** Germanistin, Lehrerin/Lehrbeauftragte für Englisch und Norwegisch, Fachübersetzerin aus den Sprachen Deutsch, Englisch, Dänisch und Schwedisch ins Norwegische, zweisprachig mit Bokmål und Nynorsk aufgewachsen
- Petra Müller** Diplompädagogin, Referentin der Fachstelle Ältere der Nordkirche
- Michael Nagel** Fotograf, Trainer, Dozent im Photo+Medienforum Kiel, Autor, Mitbegründer der Fotoschule Plön
- Hanno Nörenberg** Entspannungspädagoge n. Tao-Health-Akademie, SonarBodyworker
- Ria Ohmstedt** Theaterpädagogin, Clown
- Dr. Klaus Onnasch** Pastor im Ruhestand, klinischer Seelsorger, Trauerbegleiter, Autor
- Henry Prediger** Musikpädagoge, Trainer für Stimme und Achtsamkeit
- Dr. Eva Ritter** Ökologin, Bildungswissenschaftlerin, Leiterin des Instituts nordic perspectives
- Susanna Rosendahl** Yogalehrerin BDY/EYU, Gymnastiklehrerin, Tanz- und Bewegungspädagogin
- Christine Rudolf** Selbständige Fotografiemeisterin
- Stefan Schwarck** Autor, Bühnenpoet und Poetry Slammer
- Nicola Sieverling** Unternehmerin, Buchautorin, Ghostwriter, Speaker
- Vivian G. Simon** Redakteurin, Autorin, Advertorial Designer, Dozentin
- Dr. Martin Stock** Biologe und Fotograf im Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer
- Katja Tamchina** Journalistin, Beraterin für Medienarbeit und politische Kommunikation, Diplompolitologin
- Astrid Thiele-Petersen** Ev. Theologin, Theaterpädagogin, Systemische Beraterin
- Dagmar Wagener-Slawski** Musikpädagogin, Heilpraktikerin
- Dr. Uwe Westphal** Dipl.-Biologe, Fachredakteur und Buchautor, zertifizierter Natur- und Landschaftsführer, Tier- und Vogelstimmen-Imitator

Teilnahme an Seminaren

Nachfolgend findest du einen Auszug aus unseren Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB).

Die vollständige Fassung steht auf www.akademie-am-see.net/kontakt/agb/agb.html zum Download zur Verfügung.

1. Allgemeines und Anmeldung

Anmeldungen sind online, telefonisch, brieflich oder persönlich möglich. Mit der schriftlichen Bestätigung seitens der Akademie werden diese verbindlich.

2. Rücktritt durch den Teilnehmer

2.1 Rücktritt vom Seminar

Der Teilnehmer ist grundsätzlich berechtigt, durch schriftliche Erklärung vom Vertrag zurückzutreten. Voraussetzung ist, dass diese rechtzeitig vor Seminarbeginn bei der Akademie einget. Abmeldungen bis vier Wochen vor Kursbeginn sind kostenfrei möglich. Bei Abmeldungen bis acht Tage vor Kursbeginn werden 50 % des Ausschreibungspreises berechnet. Bei Abmeldungen innerhalb von sieben Tagen vor Kursbeginn oder im Falle des Nichtantritts berechnet die Akademie 100% des Ausschreibungspreises.

Sofern der durch Rücktritt frei gewordene Platz an einen anderen Interessenten vergeben werden kann, entstehen keine Gebühren.

Bei Seminarabbruch wird keine Kostenerstattung gewährt. Bei einem Rücktritt während der Vertragslaufzeit ist ebenfalls die Kursgebühr in voller Höhe zu leisten.

Ein Wechsel des Dozenten berechtigt den Teilnehmer nicht zum Rücktritt vom Vertrag.

2.2 Rücktritt von einer Zimmerbuchung

Wenn eine Zimmerbuchung storniert werden soll, muss dies bis spätestens zwei Wochen vor Kursbeginn mitgeteilt werden. Bei Zimmerabsagen bis zu vier Tage vor Kursbeginn berechnet die Akademie 50 % Ausfallgebühren und innerhalb drei Tage vor Kursbeginn 100 % Ausfallgebühren, sofern das gebuchte Zimmer nicht anderweitig vergeben werden kann.

3. Absage von Veranstaltungen/Rücktritt durch die Akademie

Falls für einen Kurs die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird, die Seminarleitung kurzfristig erkrankt oder andere wichtige Gründe vorliegen, behält sich die Akademie vor, die Veranstaltung abzusagen. In diesen Fällen werden die Teilnehmer umgehend informiert und die geleisteten Kursgebühren zu 100 % erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

4. Preise/Zahlungsbedingungen

Die Preise richten sich nach den offiziellen Preislisten der Akademie. Kosten für einzelne, im Seminarverlauf nicht verzehrte Mahlzeiten werden nicht erstattet.

6. Belegungsbedingungen

6.1. Beziehen und Räumen der Zimmer

Gebuchte Gästezimmer stehen dem Teilnehmer ab 14:00 Uhr des vereinbarten Anreisetages und am vereinbarten Abreisetag bis 10:00 Uhr zur Verfügung.

6.2. Hausordnung

Der Teilnehmer verpflichtet sich, die ausliegende Hausordnung zu beachten und die genutzten Räume täglich nach Ende der Veranstaltung auf ihren ordnungsgemäßen Zustand zu kontrollieren und zu schließen bzw. abzuschließen.

6.4. Mitgebrachte Speisen und Getränke

Das Mitbringen von Speisen und Getränken ist nicht gestattet. Für den eigenen Verzehr sieht die Akademie das Mitbringen von Wasser außerhalb des Speisesaals als selbstverständlich an.

6.5. Serviceleistungen

Personal der Akademie ist in der Regel bis 20:00 Uhr anwesend. Die Akademie ist in erster Linie ein Weiterbildungsort.

Stand: Mai 2018

Sinnvolles Engagement

Mitgliedschaft im gemeinnützigen Trägerverein

„Evangelische Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.“

Die Bildungsarbeit der akademie am see wird seit über 60 Jahren von einem Verein getragen, in dem sich Menschen mit unterschiedlichsten Berufen und Fähigkeiten ehrenamtlich einsetzen und für den Satzungszweck engagieren, Bildung für alle und zum Wohle aller zu ermöglichen.

Wenn auch dir unser Bildungs- und Tagungshaus am Herzen liegt, unterstütze unsere wertvolle Bildungsarbeit und werde jetzt gleich neues Mitglied!

Das erwartet dich

- Mitgliedsbeiträge (und auch Spenden) kannst du in voller Höhe steuerlich absetzen
- 20% Rabatt erhältst du als Einzelperson auf die Seminargebühr von Eigenveranstaltungen
- 20% Rabatt erhalten Vereine, Kirchengemeinden und Firmen bei Gruppenbuchung auf die Raummiete und Medientechnik

Das kostet die Mitgliedschaft im Jahr

- Erwachsene 40,00 Euro
- Paare, Familien 60,00 Euro
- Korporative Einrichtungen (Kirchengemeinden, Vereine, Verbände) 60,00 Euro
- Firmen, Wirtschaftsunternehmen 150,00 Euro
- Erwachsene (Ermäßigung bei Nachweis, z.B. für Rentner, Studenten) 30,00 Euro



Mitgliederversammlung
am 21.03.2024, 14:00 Uhr

„Ich helfe mit!“ - deine Spende für eine gute Sache

Auch deine einmalige Spende kann dazu beitragen, dass die akademie am see weiterhin so schön und einladend bleibt, wie sie jetzt ist.

Wenn du mit deinem Geld helfen möchtest, dann überweise einen Spendenbetrag deiner Wahl mit Angabe des Verwendungszwecks auf das unten genannte Konto. Wir stellen dir dann gerne eine Spendenbescheinigung aus. Bei Spenden unter 50,00 Euro ist dein Überweisungsbeleg ausreichend für das Finanzamt.

Herzlichen Dank für deine Unterstützung!

Bankverbindung:

Ev. Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.

VR Bank Ostholstein-Nord-Plön eG

BIC GENODEF1NSH

IBAN DE46213900080007605030

Unterstütze unsere Arbeit

Ja, ich möchte/wir möchten helfen und

- erkläre/erklären meinen/unseren Beitritt zum Verein
Ev. Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.
- spende/spenden einen einmaligen Betrag

Vor-/Zuname bzw. Institution -----

Straße, Hausnummer -----

PLZ, Wohnort -----

Telefonnummer ----- E-Mail -----

Beruf -----

Geburtsdatum -----

Beitritt zum -----

Gläubiger-Identifikation -----

Datum und Unterschrift

Ich ermächtige/wir ermächtigen den Verein Ev. Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.
widerruflich,

- meinen/unseren Mitgliedsbeitrag
- meinen/unseren Spendenbeitrag von einmalig ----- Euro

vom nachfolgend genannten Girokonto einzuziehen.

Die Kosten einer eventuellen Nichteinlösung trage ich/tragen wir.

Kontoinhaber -----

IBAN -----

Datum und Unterschrift des Kontoinhabers

- Ich möchte eine Spendenbescheinigung

Anreise

Die akademie am see ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen, wenn du bequem und der Umwelt zuliebe ohne Auto anreisen möchtest.

Vom Plöner Bahnhof fahren die Busse 360, 362 und 364. Ausstieg ist die Haltestelle Koppelsberg, von der aus du die Einfahrt auf der gegenüberliegenden Straßenseite nutzt und dem Weg den Berg hinauf folgst.

Ein Taxi vom Plöner Bahnhof bringt dich für ca. 10,00 Euro ebenfalls bis vor unsere Tür.

Möchtest du doch lieber mit deinem eigenen PKW anreisen, findest du bei uns genügend kostenlose Parkmöglichkeiten.

Und so kommst du zu uns:

Von Süden bzw. Hamburg-Ost kommend über die A1 Richtung Bargteheide. Am Autobahndreieck Kreuz Bargteheide, dann auf die A21 Richtung Flensburg/Kiel/Bad Segeberg. An der Anschlussstelle Bornhöved auf die B430 Richtung Bornhöved/Neumünster/Plön. Der Bundesstraße folgend durchquerst du Ascheberg in Richtung Plön. Nach etwa 2 km fährst du auf den Koppelsberg zu und siehst links eine Kapelle. Unmittelbar vor der Ampel biegest du rechts der Ausschilderung zur akademie folgend ab (dies ist die zweite Einfahrt auf dem Koppelsberg!). Halte dich scharf links und folge dem Weg ca. 200 m den Koppelsberg hinauf.

Aus Kiel bzw. Eutin auf der B76 kommend oder aus Richtung Lütjenburg auf der B430, folgst du in Plön der Ausschilderung in Richtung Neumünster/Ascheberg. Du verlässt die Ortschaft Plön und fährst auf den Koppelsberg zu. Nach ca. 2 km siehst du auf der Anhöhe rechter Hand eine Kapelle. Unmittelbar auf Höhe der Kapelle biegest du an der Ampel links ab. Halte dich scharf links und folge dem Weg 200 m den Koppelsberg hinauf.



Impressum

akademie am see. Koppelsberg
Koppelsberg 7, 24306 Plön
Tel. 04522 74150
Fax 04522 7415-18
kontakt@akademie-am-see.net
www.akademie-am-see.net

Trägerverein
Ev. Landvolkshochschule Koppelsberg e.V.
Koppelsberg 7, 24306 Plön
Vorstandsvorsitzende: Kirsten Voß
Stellvertreter/in: Karina Fox und Hans-Hermann Riese
Vereinsregister: VR 218 PL

Redaktion Dr. Franziska Groß (verantwortlich), Birgit Bessert, Milena Jacobsen
Gestaltung Birgit Bessert

Druck dieUmweltDruckerei GmbH
Lavesstraße 3
30159 Hannover



Bildnachweis © akademie am see, Titelfoto, S. 5, 6, 7, 12, 15, 18; © Jalost Studios Plön: S. 3;
© Antje Kohlstedde: S. 11; © Ria Ohmstede: S. 16; © Alle Rechte vorbehalten von
www.welt-sehenerleben.de © Michael Nagel: S. 22; © Gunnar Asmus: S. 25;
© Christine Rudolf: S. 26

Die akademie am see ist Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein, in der Kreisvolkshochschule Plön und im Verband der Bildungszentren im ländlichen Raum e.V.



Zu Ende gelesen?

Bitte nicht wegwerfen, sondern
an Interessierte weitergeben.

Danke!



akademie am see. Koppelsberg
Koppelsberg 7, 24306 Plön
Tel. 04522 74150
Fax 04522 7415-18
kontakt@akademie-am-see.net
www.akademie-am-see.net