



Return to Life – auf Sylt

21. – 26. November 2017

Bewegungsferien mit Gabriele Klecok
klassische Pilatetrainerin & Bewegungspädagogin der FM® Level1

Während der 1940er und 1950er Jahre unterrichtete Joseph Pilates 15 Jahre in „Jacob’s Pillow“, einem Sommercamp für Tänzer in den Berkshires im Westen von Massachusetts. Nur hier unterrichtete er seine Methode, die er selber „Contrology“ nannte und 1945 in seiner Schrift *Return to Life through Contrology* einem breiten Publikum schriftlich und fotografisch vorstellte, im Gruppenformat.



Wir beleben diese Tradition während unseres Aufenthaltes in Klappholttal, einer der ältesten Volkshochschulen in Schleswig-Holstein. Die 1919 gegründete Akademie am Meer liegt zwischen Kampen und List, am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Ein eigener Steg führt direkt zum Weststrand der Insel.

Die bekannte Ausdruckstänzerin und Tanzpädagogin, Gret Palucca, besuchte die Insel Sylt seit 1924. Im Ahlbornsaal des Nordseeheims Klappholttal tanzte sie 1950 ihren letzten Soloabend.

Nur wenige Schritte von diesem Saal entfernt, befindet sich der lichtdurchflutete Raum, der uns während unserer Bewegungsferien in der Akademie am Meer zur Verfügung steht.

Für mich schließt sich hier ein persönlicher Kreis nach jahrelangem eigenen Balletttraining, meiner Ausbildung zur klassischen Pilatetrainerin und Bewegungspädagogin und meiner Leidenschaft zur Insel Sylt.



Daher freue ich mich, allen Interessierten ein Programm aus **täglichem klassischen Pilates Gruppentraining** und **Franklin-Methode® Workshops** zu den Bereichen Schulter-Nacken, Wirbelsäule, Becken-Hüfte, Knie-Fuß in dieser besonderen Umgebung bieten zu können.

Die Franklin-Methode® ist eine einzigartige Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Durch das Verstehen anatomischer Abläufe erhalten wir eine klare Vorstellung davon, wie der Körper funktioniert. Bewegung und Haltung werden über das Erleben und Verkörpern dieser Funktionen verbessert. Durch bewusstes Wahrnehmen des Körpers können ungeeignete Haltungs- und Bewegungsmuster aufgedeckt und durch neue ersetzt werden.



Bildnachweis: Eric Franklin, *The Art & Science of Cueing. Best Cueing Practices for Successfully Teaching Yoga, Pilates and Dance.* Minneapolis, MN: OPTP, 2016.

Ziel meines Angebotes ist es, die erspürten Bewegungserfahrungen und das veränderte Körperbewusstsein in den Alltag, in die tägliche Bewegung und in das Pilatesstraining mit hineinzunehmen, um so zu einer dynamischen Haltung sowie funktionaler Ausgewogenheit von Stabilität und Flexibilität zu gelangen.



Contrology Berlin

individuelle Haltungsschulberatung & klassisches Pilates

contrologyberlin.wordpress.com

Tel.: 030 746 24 51

Mobil: 0151 50 99 33 84

E-Mail: contrologyberlin@gmx.de

Bewegungsprogramm und Unterkunftsangebot für bis zu 12 Teilnehmer

- ❖ Di Abend: **Lockerung & Entspannung mit den Franklin Bällen und dem Franklin Band** nach Anreise und Ankunft 1,5 Stunden
- ❖ Mi, Do, Fr, Sa: **Franklin -Methode® Workshops** zu den Bereichen Schulter-Nacken, Wirbelsäule, Becken-Hüfte, Knie-Fuß jeweils 2,5 – 3 Stunden
- ❖ Mi, Do, Fr, Sa: **Pilates Mattenklasse** jeweils 1 Stunde
- ❖ So: nach Verfügbarkeit des Raumes **Abschlussrunde**

Die Angebotszeiten werden so gewählt, dass die Essenszeiten wahrgenommen und die Schönheiten der Insel erkundet werden können.

Preis pro Person: 315 Euro

Unterkunft mit **5 Übernachtungen & Vollpension** in der **Akademie am Meer**
VHS Klappholtal – 25992 List/Sylt, Tel.: 04651-9550, www.akademie-am-meer.de

Preis 63 Euro DZ pro Person pro Nacht: **315 Euro**
Preis 75 Euro EZ pro Person pro Nacht: **375 Euro**
zzgl. Kurtaxe 1 Euro pro Person pro Tag
Preis pro Person insgesamt: **636/696 Euro**



Bitte teilt mir zeitnah mit, wer ein Einzelzimmer wünscht, wer mit wem ein Doppelzimmer teilen möchte und wer Wert auf ein WC im Quartier legt, da nur einige Quartiere mit eigenem WC ausgestattet sind.

Anreisetag Dienstag 21.11.2017 - Quartier steht ab 15:00 zur Verfügung
Abreisetag Sonntag 26.11.2017 - Quartier muss bis 10:00 geräumt sein

Details zu den Zahlungsmodalitäten folgen bei der schriftlichen Anmeldung.
An- und Abreise erfolgen auf eigene Kosten.

Einige Tipps zum zusätzlichen Wohlfühlen und Erkunden

Im Gemeinschaftshaus der Akademie am Meer besteht die Möglichkeit zu musizieren. Es gibt ein Klavier, eigene Instrumente können sehr gerne mitgebracht werden.

Für alle Sauna-Gänger www.sylt.de/entdecken/gesundheit-wellness/strandsauna.html (geänderte Öffnungszeiten in der Nebensaison erfragen).

Für alle Wellness Interessierten empfiehlt sich das www.syltnesscenter.de in Westerland (interessant sind auch die Wellness & Kombi Angebote: Anwendung und Besuch der Sauna-& Badelandschaft) ebenso die große Badelandschaft und Saunawelt der www.sylterwelle.de in Westerland.

Wem der Sinn nach Süßem steht: www.altebackstube.de in List.

Ein Besuch der Wattseite der Insel und dem malerischen Ort Keitum lohnt sich sehr, ebenso ein Spaziergang am Ellenbogen, dem nördlichsten Ort Deutschlands (Privatgelände, Mautgebühr pro PKW 5 Euro) sowie eine Fahrt zur Südspitze der Insel, wo man von Hörnum aus auf Amrum und Föhr blicken kann oder die Erkundung des Morsum Kliffs, dem geologisch ältesten Gebiet Sylts.

