

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. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur 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 von 7.30 Uhr bis 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 250,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 64,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 9,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 2,50 Euro pro Tag.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

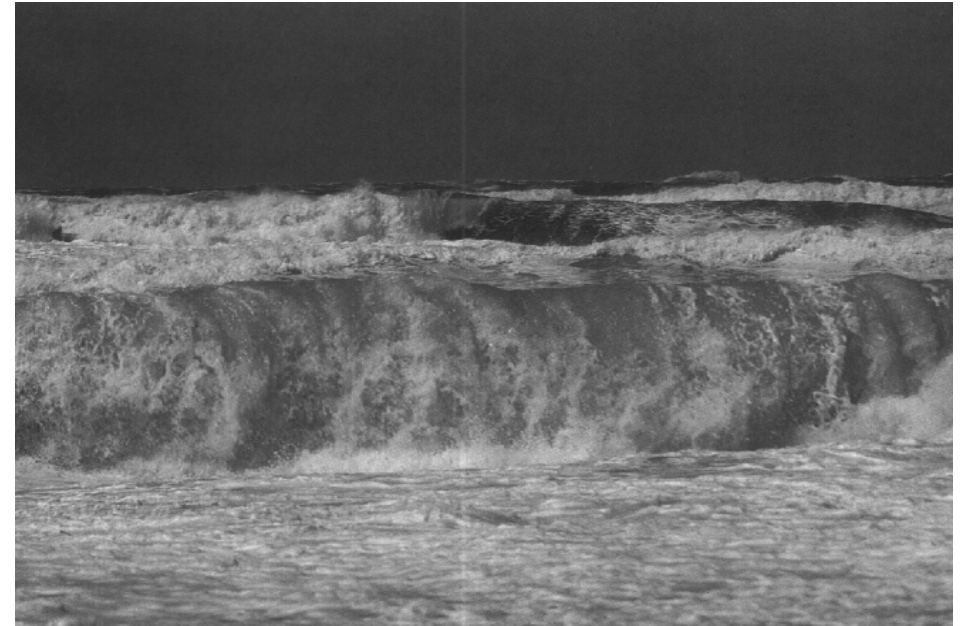
25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 55

e-mail: info@akademie-am-meer.de

Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt



Authentisches Medizinisches Qi Gong

Das Spiel der fünf Tiere –Wu Qin Xi

Organstärkende Übungen, Soforthilfe mit Akupressur im
Alltag und Heilpflanzenexkursion

Leitung: Renate Neumann

5. – 12. Juni 2010

Authentische Medizinisches Qi Gong Das Spiel der fünf Tiere – Wu Qin Xi

Schon in den Anfängen der chinesischen Kultur wurden Tiere nachgeahmt, um besondere Energien anzureichern und Krankheiten abzuwenden. Im Buch von Zhuang Zi (3 – 2 Jh.v.Chr.) erwähnt er die Übungen des Bären und des Vogels, in denen sich auch die Einteilung von Himmel und Erde, von Yin und Yang wieder findet. Das Gesundheits-Qigong „Spiel der fünf Tiere“ birgt das Wesentliche aus der traditionellen Form des „Spiels der fünf Tiere“ der unterschiedlichen Qigong-Schulen und kombiniert diese in der nun neuen Form der Bewegungen mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen.

Die Möglichkeiten unserer natürlichen Bewegungen sind vielfältig, sie schließen die Impulsivität des Tigers, das Behagliche des Rehs, das Gefestigtsein des Bären, die Flinkheit und Lebendigkeit des Affen und die Eleganz und Leichtigkeit des Kranichs mit ein. Die Bewegungen der fünf Tiere sind nicht beschränkt auf die reine Bewegung der Tiere, sondern versuchen auch den Gemütszustand und den Charakter der Tiere zu erfassen. Dieser besondere Aspekt machen die Tierübungen so einzigartig und sie werden deshalb in China sehr geschätzt.

Die Bewegungen sind ruhig und fließend, harmonisch und symmetrisch, der Bewegungsumfang der Übungen ist für die meisten Menschen geeignet. Neben der positiven Wirkung auf die Organsysteme der jeweiligen Elemente und Hauptenergiemeridiane wirken sich diese Übungen besonders positiv auf den Blutdruck, bei Übergewicht und Stoffwechselerkrankungen aus. Die Beweglichkeit wird verbessert und die Vitalität und Lebenskraft werden gestärkt.

Renate Neumann
Seminarleiterin

Hartmut Schiller M.A.
Akademieleiter

Seminarleitung

Renate Neumann, Qi Gonglehrerin und Fachlehrerausbildung an der Münchener Qi Gong Akademie, Studienaufenthalte in China. Anerkannt durch die DAK, TK, BKK, Barmer Ersatzkasse, und vielen anderen Krankenkassen für Qi Gong Seminare zur Primärprävention.

Seminarinhalte:

- Allgemeine Einführung in Qi Gong und Einblicke in die chinesische Medizin, u.a. auch (Filmmaterial aus China).
- Öffnen der Energiethore und Aktivierung des Meridiansystems.
- „Das Spiel der fünf Tiere – Wu Qin Xi“
- Tuina Selbstmassagen und Akupressur im Alltag
- „Was die Natur uns schenkt“ - Heilpflanzenexkursion

Seminarunterlagen können erworben werden.

Seminarbeginn: Samstag, den 5. Juni 2010 20:00 Uhr

Seminarende: Samstag, den 12. Juni 2010 10:00 Uhr

Programm:

Samstag, den 5. Juni 2010

15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholttal

18:30 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Begrüßung und Allgemeine Einführung in Qi Gong durch die Seminarleiterin Frau Renate Neumann

Sonntag, den 6. Juni 2010

8:00 Uhr Qigong Morgenübungen

9:00 Uhr Frühstück

10:30 Uhr Einführung „Grundlagen der chinesischen Medizin.“ und Qi Gong „Das Spiel der fünf Tiere – Wu Qin Xi“

11:15 Uhr Medizinisches Qigong

12:30 Uhr Mittagessen

16:30 Uhr Medizinisches Qigong

18:15 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Abendveranstaltungen: Film „Heilen auf chinesisches“ und „Das Spiel der fünf Tiere“, Klangmeditation mit Gongs und Klangschalen. Abend Qi Gong am Meer. Tanzabend(Kreistänze)

Sonntag- und Mittwochabend Konzert!

21:15 Uhr Schlusskreis

Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Unternehmungen.

Sylt- Exkursion mit Herrn Hartmut Schiller M.A. (Akademieleiter)

Samstag, den 12. Juni 2010

8:30 Uhr Frühstück und anschließend Abreise.

Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung, Turnschuhe, Wollsocken, Schreibzeug, Wecker.

Hinweis: Dieses Seminar ist ein Präventionsangebot vieler Kranken- und Ersatzkassen und wird daher bezuschusst. Der Zuschuss sollte rechtzeitig vor Seminarbeginn bei der Krankenkasse beantragt werden durch Vorlage dieser Information. Am Ende des Seminars erhalten Sie von der Akademie am Meer und der Kursleiterin eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse. Das Seminar ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.