

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 57,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 9,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 1,00 Euro pro Tag. Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Bitte melden Sie sich 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 auf Sylt



Inselstimmung von Ulrike Hennecke

Authentisches Medizinisches Qi Gong

Spezialseminar bei Diabetes mellitus
Ihr Weg zu mehr Lebensqualität und Gesundheit
im Alltag

Leitung: Renate Neumann

6. bis 13. März 2010

Authentisches Medizinisches Qi Gong Spezialseminar bei Diabetes mellitus

Ihr Weg zur mehr Gesundheit und Lebensqualität

Gesundheitsfördernde Qi Gong Übungen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) sind heute nicht mehr wegzudenken aus den vielfältigen Ansätzen und Bereichen, in denen es um die Gesunderhaltung des Menschen geht. Schon im berühmten Buch: „Neijing“ -Medizinklassiker des Gelben Kaisers 200 Jahre v.u.Z., hieß die Blutzuckerkrankheit „auflösender Durst“. Empfohlen wurde eine Ernährung nach den fünf Elementen, Tuina- Massagen, Kräutertees, Akupunktur und Übungen aus dem Medizinischen Qi Gong. Trotz moderner Medikamente spielt die Ernährung und Bewegung auch heute die entscheidende Rolle um Folgeschäden zu begrenzen oder zu verhindern.

Bei diesem Seminar lernen Sie unterschiedliche, wirkungsvolle Qi Gong – Übungen, die sich besonders positiv im Alltag bei Diabetes mellitus bewährt haben. Viele Übungen können im Sitzen oder Stehen mit unterschiedlicher Intensität durchgeführt werden.

Medizinische Qi Gong- Übungen fördern die Durchblutung, aktivieren die Atmung, stärken die inneren Organe und regen die Selbst-heilungskräfte und das gesamte Meridiansystem an. Sie bewirken eine sanfte, aber intensive Dehnung und Kräftigung der Muskeln, sorgen für mehr Beweglichkeit, Körperbewusstsein, Ausgeglichenheit und eine bessere Lebensqualität im Beruf und Alltag.

Renate Neumann
Seminarleiterin

Hartmut Schiller M.A.
Akademieleiter

Seminarinhalte

- Allgemeine Einführung in Qi Gong und TCM
- Aktivierung des Meridiansystems
- Herz-Kreislaufübungen – Atmen mit allen Sinnen
- Spezialübungen für die Wirbelsäule, Knochen und Gelenke
- Übungen für alle Funktionskreise (Nieren-Blase, Leber-Galle usw.)
- Tuina - Selbstmassagen
- Die fünf Elemente Ernährung bei Diabetes
- Musik als entspannende und heilende Kraft

Seminarleitung:

Renate Neumann, Qi Gonglehrerin und Fachlehrerausbildung an der Münchener Qi Gong Akademie, Weiterbildung durch Studienaufenthalte in China bei Prof. Lin, Prof. Tu Renshun und Meister Wang in Peking. Anerkannt durch die DAK, Barmer, TK, BKK und vielen anderen Krankenkassen für Qi Gong Seminare zur Primärprävention.

Seminarunterlagen können zum Preis von ca. 25.-- € erworben werden.

Buchempfehlung zur Vorbereitung: GU 300 Fragen zum Diabetes

Seminarbeginn: Samstag, den 06. März 2010 um 19:30 Uhr

Seminarende: Samstag, den 13. März 2010 um 10:00 Uhr

Programm

Samstag, den 6. März 2010

- 15:00 Uhr** Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholttal
18:30 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Begrüßung und Einführung durch die Seminarleiterin Frau Renate Neumann

Sonntag, den 7. März 2010

- 8:15 Uhr** Qi Gong Morgenübungen
9:00 Uhr Frühstück
10:30 Uhr Grundlagen der Chinesischen Medizin und Einführung in Qi Gong
12:30 Uhr Mittagessen
16:30 Uhr Medizinisches Qi Gong
18:30 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Film: „Heilung auf Chinesisch“ Grundlagen der chinesischen Medizin und TCM bei Diabetes mellitus
Weitere Abendveranstaltungen: Chinesische Heilmittel Im Alltag, Erfahrungsaustausch, Klangentspannung, Tanzabend, Qi Gong – und Tagesabschlussgespräch.

Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Wünsche , Sylt-Exkursion mit Herrn Hartmut Schiller M.A. (Akademieleiter)

Samstag, den 13. Februar 2010

8:30 Uhr Frühstück und anschließend Abreise.

Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung und Schuhe, Hallen –Turnschuhe (mit heller Sohle), Wollsocken, Schreibzeug, Wecker und Taschenlampe.

Hinweis: Dieses Seminar ist ein Präventionsangebot vieler Krankenkassen 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.