

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 240,- 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**

Erholung und Harmonisierung für Körper und Seele
Wirbelsäule, Knochen, Gelenke und
Nieren – Qi Gong

Leitung: Renate Neumann

16. – 23. Oktober 2010

Authentisches Medizinisches Qi Gong Wirbelsäule, Gelenke, Knochen und Nieren – Qi Gong

In der chinesischen Medizin ist das „Qi“ die Antriebskraft für alle Lebensvorgänge. Es ist eine Energie, die alles lebendige Sein durchdringt und jedem Bewegungsprozess zugrunde liegt. Suchen wir nach den Ursachen von Krankheiten, können wir oft feststellen, dass schon seit längerer Zeit nervliche Gespanntheit, gestörte Organfunktionen oder muskuläre Verspannungen vorhanden waren. Die chinesische Medizin sieht dies als Störung des Energiekreislaufes unseres Körpers an. Das Qi, die Lebensenergie, ist in seinem Fluss behindert.

Knochen- und Gelenkerkrankungen sind oft der Hauptgrund für Einschränkungen der Lebensqualität, für Behinderungen und chronische Schmerzzustände. Durch eine gezielte Vorbeugung (Aufklärung, Bewegung, Ernährung) können wir viel für unsere Wirbelsäule, Knochen und Gelenke tun und damit wieder mehr Beweglichkeit erreichen.

Medizinische Qi Gong- Übungen fördern die Durchblutung, aktivieren die Atmung, und regen die Selbstheilungskräfte und das gesamte Meridiansystem an. Sie bewirken eine sanfte Dehnung der Muskeln, sorgen für mehr Beweglichkeit, Körperbewusstsein, Ausgeglichenheit und Lebensfreude im Beruf und Alltag.

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, Barmer Ersatzkasse, BKK 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 Energietore und Aktivierung des Meridiansystems.
- Mit allen Sinnen – Atmung und Bewegung erleben
- Drei harmonisierende Kreise für Körper und Psyche
- Nieren – Qi Gong, Stärkung des Immunsystems
- Qi Gong - Spezialübungen für die Wirbelsäule, Gelenke und Knochen
- Tuina Selbstmassagen und Akupressur im Alltag,
- Musik als Heilende Kraft

Die Übungen werden anschaulich und präzise erklärt, sorgfältig angeleitet und korrigiert. Nur so können Sie die positiven Wirkungen erleben und verstehen lernen und zuhause eigenständig weiterüben. Seminarunterlagen können erworben werden (ca. 25.- € Blaues bez. Gelbes Buch)

Seminarbeginn: Samstag, den 16. Oktober 2010, 19:30 Uhr

Seminarende: Samstag, den 23. Oktober 2010, 10:00 Uhr

Programm:

Samstag, den 16. Oktober 2010

- 15:00 Uhr** Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholttal
- 18:00 Uhr** Abendessen
- 19:30 Uhr** Begrüßung und Allgemeine Einführung in Qi Gong durch die Seminarleiterin Frau Renate Neumann

Sonntag, den 17. Oktober 2010

- 8:00 Uhr** Qigong Morgenübungen
- 9:00 Uhr** Frühstück
- 10:00 Uhr** Vortrag: „ Grundlagen der chinesischen Medizin.“
- 11:00 Uhr** Medizinisches Qigong
- 12:30 Uhr** Mittagessen
- 16:30 Uhr** Medizinisches Qigong
- 18:15 Uhr** Abendessen
- 20:00 Uhr** Abendveranstaltungen: Tages- Abschlussgespräch, Filmabend über Qi Gong in China, Musik als heilende Kraft. Klangentspannung. Alternative chinesische Heilmittel für den Alltag.
- 21:00 Uhr** Schlusskreis

Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, zwei Nachmittage und eigene Unternehmungen. Sylt- Exkursion mit Herrn Hartmut Schiller M.A. (Akademieleiter)

Samstag, den 23. Oktober 2010

8:30 Uhr Frühstück und anschließend Abreise.

Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung, Turnschuhe mit weißer Sohle, Wollsocken, Schreibzeug, Wecker und Taschenlampe.

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.