

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.

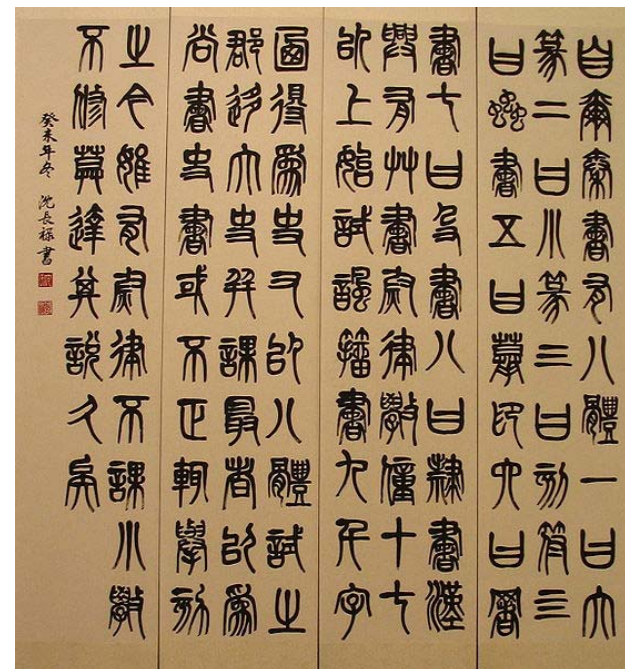
Teilnahme

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 270,- Euro (einschließlich Material). 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



Authentisches Medizinisches Qi Gong HEILEN MIT DEN FÜNF ELEMENTEN und Chinesische Kalligraphie

Leitung: Renate Neumann

30. Oktober. bis 6. November 2010

Authentisches Medizinisches Qi Gong Heilen mit den fünf Elementen und Kalligraphie

Die Theorie von den fünf Elementen oder Wandlungsphasen bildet gemeinsam mit der Lehre von Yin und Yang die Basis der taoistischen Philosophie und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In diesem Lehrgebäude wird der Versuch unternommen, alle Aspekte des Kosmos in ein fünfteiliges System einzuordnen, das durch die fünf chinesischen Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser verkörpert wird, die untereinander in vielfältigen Wechselbeziehungen stehen. Innerhalb der Medizin stellt dieses Entsprechungssystem bis heute den wichtigsten Leitfaden für die Diagnostik und Behandlung da.

Die Fünf – Elemente – Übungen und erweiternd alle Medizinischen Übungen der fünf Funktionskreise (z.B. Niere-Blase, Leber-Galle, Magen-Milzsystem), führen zu einer spürbaren Verbesserung der Gesamtkonstitution und sind zu verstehen als Hilfe zur Selbsthilfe. Sie eignen sich für Menschen aller Alltagsstufen, kräftigen das Immunsystem und korrigieren Fehlhaltungen. Sie sind wie ein Schlüssel, mit dem Sie Disharmonien im Körper ausgleichen können. Sie erreichen dadurch eine innere Zentrierung, Ausgeglichenheit und mehr Lebensfreude im Alltag.

Kalligraphie ist Qi Gong auf dem Papier und wird in China sehr häufig mit Qi Gong zusammen gepflegt. Das meditative Malen fördert das Körpergefühl und schafft eine tiefe innere Zufriedenheit und Harmonisierung des Körpers.

Renate Neumann
Seminarleiterin

Hartmut Schiller M.A.
Akademieleiter

Seminarleitung

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

Seminarinhalte

- Allgemeine Einführung in Qi Gong und den fünf Elementen.
- Meridiane und Gelenke aktivieren
- Sanfte Dehnübungen für alle Funktionskreise
- Die fünf Elemente -Übungen
- Gehübungen und Stabübungen (Kurzer Stab!) zur Stärkung des Immunsystems sowie Tuina – Organ – Selbstmassagen
- Tao Shen Herzübungen und Lungenübungen
- Chinesische Kalligraphie

Seminarunterlagen können erworben werden (20.- € Rotes Buch)
Kalligraphiebuch 10.-- €

Seminarbeginn: Samstag, den 30. Oktober 2010, 20:00 Uhr
Seminarende: Samstag, den 6. November 2010, 10:00 Uhr

Programm

Samstag, den 30. Oktober 2010

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

Sonntag, den 31. Oktober 2010

- 8:15 Uhr** Qi Gong Morgenübungen
9:00 Uhr Frühstück
10:30 Uhr Grundlagen der Chinesischen Medizin und Einführung in Qi Gong und den fünf Elementen
12:30 Uhr Mittagessen
16:15 Uhr Medizinisches Qi Gong
18:30 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Abendveranstaltungen: Chinesische Kalligraphie

Montag bis Freitag:

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

Samstag, den 6. November 2010

8:30 Uhr Frühstück und anschließend Abreise.

Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung, Turnschuhe, Schreibzeug, Wecker, **Schürze, Mappe DIN 3 für die Kalligraphien.**

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.