

## **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. Busse fahren 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 320,- Euro. (einschließlich Material) Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 63,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 1,50 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 und Chinesische Kalligraphie**

Tunia – Selbstmassagen & Klangmeditation

**Leitung: Renate Neumann**

**22. – 29. April 2017**

## **Authentische Medizinisches Qi Gong Das Spiel der fünf Tiere – Wu Qin Xi und Chinesische Kalligraphie**

Schon in den Anfängen der chinesischen Kultur wurden Tiere nachgeahmt, um besondere Energien anzureichern und Krankheiten abzuwenden. Das Spiel der Fünf Tiere sind elegante, tanzartige, nach Kranich, Bär, Affe, Hirsch und Tiger gestaltete Übungen. Zusammen bilden sie ein vollständiges Qigong-System und erzeugen Stärke, Geschmeidigkeit, Flexibilität, Gleichgewicht und einen Überfluss an Heil-Qi. **Die Übungen des Spiels der Fünf Tiere sind medizinische Übungen, weil sie das Qi zirkulieren lassen und den Gesundheitszustand verbessern.** Sie wurden von dem legendären chinesischen Arzt Hua Tuo (110 – 207 n. Chr.) ausgearbeitet, der oft der „Vater der chinesischen Medizin“ genannt wird. Heute wird die Übungsreihe der Fünf Tiere in vielen chinesischen Kliniken vermittelt nach den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen.

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.

Der Bewegungsumfang der Übungen ist für alle Menschen geeignet und für Teilnehmer mit Qi Gong Erfahrung eine besondere Bereicherung. Neben der positiven Wirkung auf die Organsysteme der jeweiligen Elemente 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.

**In China bedeutet Kalligraphie Qi Gong auf dem Papier.** Es ist eine Übung zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Der Sinn der Kalligraphie liegt im Tun und nicht im Ergebnis. Der Erfolg stellt sich von selber ein, Sie werden schöne Erinnerungen mit nach Hause nehmen.

**Seminarleiterin  
Renate Neumann**

**Akademieleiter  
Hartmut Schiller M.A.**

### **Seminarinhalte:**

- Allgemeine Einführung in Qi Gong und Einblicke in die
  - chinesische Medizin und Kalligraphie (Filmmaterial aus China).
  - Öffnen der Energietore und Aktivierung des Meridiansystems.
  - „Das Spiel der fünf Tiere – Wu Qin Xi“
  - Tuina Selbstmassagen und Klangmeditation
  - Übung der Stille – Chinesische Kalligraphie
- Seminarunterlagen können erworben werden. (Buch und DVD)

### **Seminarleitung**

Renate Neumann, Qi Gonglehrerin und Fachlehrerausbildung an der Münchener Qi Gong Akademie, Studienaufenthalte in China bei Prof. Lin, Meister Wang und Prof. Tu Renshun (TCM Klinik Peking).  
Spezialausbildungen: Das Wirbelsäulen-Qi Gong, Das Spiel der fünf Tiere, Die Sechs Heilenden Laute, Duft- und Fünf Wandlungsphasen-Qi Gong.

**Seminarbeginn: Samstag, den 22. April 2017, 20:00 Uhr**

**Seminarende: Samstag, den 29. April 2017, 10:00 Uhr**

### **Programm: (Änderungen vorbehalten)**

#### **Samstag, den 22. April 2017**

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

#### **Sonntag, den 23. April 2017**

- 8:15 Uhr** Qi Gong 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 Qi Gong
- 12:30 Uhr** Mittagessen
- 16:30 Uhr** Medizinisches Qi Gong
- 18:15 Uhr** Abendessen
- 19:30 Uhr** Abendveranstaltungen: **Chinesische Kalligraphie und Klangmeditation**

#### **Montag bis Freitag:**

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Unternehmungen.

#### **Samstag, den 29. April 2017**

**8:30 Uhr** Frühstück und anschließend Abreise.

**Bitte mitbringen:** Bequeme und wetterfeste Kleidung, Turnschuhe mit weißen Sohlen, Wollsocken, Schreibzeug, DIN 3 Pappe und Schürze kleiner Rucksack, Wecker.

**Hinweis:** Am Ende des Seminars erhalten Sie von der Akademie am Meer und der Kursleiterin eine Teilnahmebestätigung.

**Das Seminar ist auch als Bildungsurlaub anerkannt und dient der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung.**