

### **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 320,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 64,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- 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](mailto:info@akademie-am-meer.de)

# **Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt**



## **Authentisches Medizinisches Qi Gong Besser sehen und hören mit Qi Gong**

Spezial Augen-, Ohren-, Thao Shen-Übungen  
Stressprävention & Duft Qi Gong I und II

**Leitung: Renate Neumann**

**3. – 10. März 2018**

## **Authentisches Medizinisches Qi Gong Besser sehen & hören mit Qi Gong – Stressprävention Duft Qi Gong I und II**

In unserer Kultur und Gesellschaft spielen das Sehen und Hören eine übergeordnete Rolle. Unsere Augen und Ohren werden mit Sinneseindrücken überflutet und haben oft keine Möglichkeit zur notwendigen Ruhe und Entspannung zurückzufinden. Auch der Zusammenhang zwischen Emotionen, geistigen Einstellungen, Sinnesorganen und inneren Organen ist vielen Menschen nicht bekannt oder bewusst, sodass ein gestörtes Gleichgewicht nicht wieder hergestellt werden kann. Die chinesische Medizin strebt danach, Ungleichgewichte wieder in Balance zu bringen und heilt dadurch Krankheiten. Augenleiden und Ohrerkrankungen können vielschichtige Gründe haben: Stress, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Diabetes oder eine langjährige Fehlernährung.

Durch eine gezielte Vorbeugung (Aufklärung, Bewegung und Ernährung) können wir viel für unsere Sinnesorgane tun, Augen- und Ohrenleiden verhindern oder lindern. Das Seminar soll im Sinne der Ganzheitsmedizin verschiedene Wege aufzeigen, Anregungen geben für den Alltag und den Allgemeinzustand verbessern.

**Duft Qi Gong** zählt in China zu den populärsten Qi Gong-Methoden. **Duft Qi Gong 1** wirkt reinigend und entgiftend, löst Blockaden und vertreibt Krankheiten aus dem Körper, **Duft Qi Gong 2** dient vor allem dem Sammeln von frischer positiver Energie und hilft bei Rückenbeschwerden, Nieren- und Blasenerkrankungen, Müdigkeit und Erschöpfungszustände. Die kreis- und spiralförmigen Bewegungen kopieren Natur, Kosmos und die fünf Elemente. **Seminarunterlagen können erworben werden.**

**Renate Neumann**  
Seminarleiterin

**Hartmut Schiller M.A.**  
Akademieleiter

### **SEMINARINHALTE:**

- Allgemeine Einführung in Qi Gong und TCM – Qi Gong - Grundlagen
- Qi Gong – Entspannungsübungen - Stress- Prävention  
Übungen bei Nacken- und Schulterverspannungen
- Harmonisierende Übungen für Körper und Psyche
- **Duft – Qi Gong I und II zur Reinigung und Entgiftung des Körpers**
- **Augen- und Ohrenübungen, Tinnitus Prävention**
- **Tuina Selbstmassagen (Tao Shen Übungen)**
- Musik als entspannende und heilende Kraft
- Die richtige Ernährung für unsere Sinne

### **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 03. März 2018, 19:30 Uhr**

**Seminarende: Samstag, den 10. März 2018, 10:00 Uhr**

**Programm: (Änderungen vorbehalten)**

**Samstag, den 03. März 2018**

**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 4. März 2017**

**8:15 Uhr** Qi Gong-Morgenübungen

**9:00 Uhr** Frühstück

**10:30 Uhr** Vortrag: „ Grundlagen der chinesischen Medizin.“

**11:00 Uhr** Medizinisches Qi Gong

**12:30 Uhr** Mittagessen

**16:15 Uhr** Medizinisches Qi Gong

**18:00 Uhr** Abendessen

**19:30 Uhr** Abendveranstaltungen: Film, Grundlagen der chinesischen Medizin, Qi Gongkugeln, Die Pflege unserer Sinne, Musik als heilende Kraft – Klangentspannung, Meditation

**Montag bis Freitag:**

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

**Samstag, den 10. März 2017**

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

**Bitte mitbringen:** Bequeme und wetterfeste Kleidung, Turnschuhe, ( mit weißer Sohle) Wollsocken, Schreibzeug, kleiner Rucksack.

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

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