

## **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 71,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 2,50 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](mailto:info@akademie-am-meer.de)

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



## **Medizinisches Qi Gong Gesund durchs Leben**

## **Qi Gong Harmonie in 18 Figuren und 8 Alltagsübungen**

**Leitung: Renate Neumann**

**26. Mai – 02. Juni 2018**

## **Qi Gong Harmonie in 18 Figuren und 8 Alltagsübungen Tuina Selbstmassagen und Klangmeditation**

Oi Gong ist die traditionelle chinesische Kunst (Gong = Gung) der Aktivierung der Lebensenergie (Qi = Tschi), die in China seit Jahrtausenden zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstheilung eingesetzt wird. Wie Akupunktur ist Qi Gong ein Bestandteil der chinesischen Medizin und ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz.

Die im Chinesischen ursprünglich „Tai - Ji ähnlichen Qi Gong - Übungen in 18 Figuren“ erfreuen sich inzwischen großer Beliebtheit bei Millionen von Menschen, weil sie leicht zu lernen und sehr wirksam sind zur Erhaltung der Gesundheit, zur Vorbeugung gegen Erkrankungen und zu ihrer Heilung.

Die Übungsserie hat eine umfassende Wirkung insbesondere bei Beschwerden im Rücken- und Nierenbereich, bei Ischias, Übergewicht, Entzündungen im Bereich der Schultergelenke, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Asthma, chronische Nierenentzündungen, Diabetes mellitus, Magen- Darmentzündungen, körperliche Schwäche, Erschöpfungszustände und Schlaflosigkeit.

Die Übungen werden anschaulich und präzise erklärt, sorgfältig angeleitet und korrigiert. Nur so können Sie die positiven Wirkungen erleben und zuhause eigenständig weiterüben.

**Renate Neumann**  
Seminarleiterin

**Hartmut Schiller M.A.**  
Akademieleiter

### **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 und Fünf Wandlungsphasen – Qi Gong.

**Seminarunterlagen** können zum Preis von ca. 30.-- € erworben werden.  
(Buch und DVD)

**Seminarbeginn: Samstag, den 26. Mai 2018, 19:30 Uhr**  
**Seminarende: Samstag, den 02. Juni 2018, 10:00 Uhr**

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

#### **Samstag, den 26. Mai 2018**

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

#### **Sonntag, den 27. Mai 2018**

- 8:00 Uhr** Qi Gong Morgenübungen (Strand oder Halle)  
**9:00 Uhr** Frühstück  
**10:30 Uhr** Grundlagen der Chinesischen Medizin und Einführung in Qi Gong und Qi Gong Harmonie in 18 Figuren  
**12:30 Uhr** Mittagessen  
**16:30 Uhr** Medizinisches Qi Gong  
**18:30 Uhr** Abendessen  
**20:00 Uhr** Abendveranstaltungen: Film Abend über Qi Gong, **Heilpflanzen für die Gesundheit** (Exkursion und Vortrag), Klangmeditation

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

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Wünsche.

#### **Samstag, den 02. Juni 2018**

**7:30 Uhr** Frühstück, anschließend Abreise.

**Bitte mitbringen:** Bequeme und wetterfeste Kleidung und Schuhe, Hallen –Turnschuhe (mit heller Sohle), kleiner Rucksack, Schreibzeug.

**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.**

