

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 mit dem 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 9.45 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 17.45 Uhr bis 19.15 Uhr im Haus Uthland bereit.

Teilnahme

Seminargebühr:	350,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	75,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils gültige Kurtaxe
Parkgebühr / Tag:	2,00 €

Bitte melden Sie sich an:

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholtal
25992 List/Sylt
Telefon: (04651) 955 0
E-Märzl: info@akademie-am-meer.de

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
22. März – 29. März 2025

Eine Veranstaltung der
Akademie am Meer
Klappholtal auf Sylt

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 wiederhergestellt werden kann. Die chinesische Medizin strebt danach, Ungleichgewichte wieder in Balance zu bringen.

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 eines ganzheitlichen Ansatzes 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** kann reinigend und entgiftend wirken, Blockaden lösen und positiven Einfluss auf Krankheiten im Körper haben, **Duft Qi Gong 2** dient vor allem dem Sammeln von frischer positiver Energie und kann bei Rückenbeschwerden, Nieren- und Blasenerkrankungen, Müdigkeit und Erschöpfungszuständen helfen. Die kreis- und spiralförmigen Bewegungen kopieren Natur, Kosmos und die fünf Elemente.

Seminarunterlagen können erworben werden.

Renate Neumann
Seminarleiterin

Lukas Fendel
Akademieleiter

Seminarleitung

Renate Neumann, Qi Gonglehrerin, 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.

Themenfeld: Körper, Geist und Seele

Unsere Seminare zur Gesundheitsbildung rücken das Thema Gesundheitskompetenz in den Vordergrund – es geht dabei um die Fähigkeit, körperliche und mentale Herausforderungen in Beruf und Privatleben besser meistern zu können.

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 stärkende Kraft,
- Die richtige Ernährung für unsere Sinne

Seminarbeginn: Samstag, den 22. März 2025, 20:00 Uhr

Seminarende: Samstag, den 29. März 2025, 10:00 Uhr

Programm: (Änderungen vorbehalten)

Samstag, den 22. März 2025

15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude
von Klappholttal

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Begrüßung durch die Seminarleiterin Frau Renate Neumann

Sonntag, den 23. März 2025

8:00 Uhr Qi Gong-Morgenübungen

8:45 Uhr Frühstück

10:30 Uhr Vortrag: „Grundlagen der chinesischen Medizin und allgemeine
Einführung in Qi Gong

11:00 Uhr Medizinisches Qi Gong

12:30 Uhr Mittagessen

16:30 Uhr Medizinisches Qi Gong

18:00 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Abendveranstaltungen: Film, Grundlagen der chinesischen
Medizin, Die Pflege unserer Sinne, Meditation, **Klangentspannung**,

Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Unternehmungen

Samstag, den 29. März 2025

7:30 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 der Kursleiterin eine
Teilnahmebestätigung. **Das Seminar dient der individuellen Gesundheitsförderung.**