

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. (einschließlich Material) Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 64,- 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 die Heilkraft der Musik

Leitung: Renate Neumann

17. – 24. März 2018

Authentische Medizinisches Qi Gong Das Spiel der fünf Tiere – Wu Qin Xi und die Heilkraft der Musik

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.

**Seminarleiterin
Renate Neumann**

**Akademieleiter
Hartmut Schiller M.A.**

Seminarinhalte:

- Allgemeine Einführung in Qi Gong und Einblicke in die
- Öffnen der Energietore und Aktivierung des Meridiansystems.
- „**Das Spiel der fünf Tiere – Wu Qin Xi**“
- Tuina Selbstmassagen
- **Übung der Stille – Meditation, Vokal und Organsingen,**
- **Die Heilkraft mit Musik – Gongs und Klangschalen**

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 17. März 2018, 20:00 Uhr
Seminarende: Samstag, den 24. März 2018, 10:00 Uhr

Programm: (Änderungen vorbehalten)

Samstag, den 17. 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 18. März 2018

- 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 **Die Heilkraft der Musik: Gongs und Klangschalen als Entspannung und im Spiel und erfahren.**

Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Unternehmungen.

Samstag, den 24. März 2018

8:30 Uhr Frühstück und anschließend Abreise.

Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung, Turnschuhe mit weißen Sohlen, Wollsocken, Schreibzeug, kleiner Rucksack.

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.