

## 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 340,- Euro (einschließlich Material). Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 64,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 10,- 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



Shaolin Kloster

## SHAOLIN QI GONG

Authentisches Qi Gong in der chinesischen Tradition  
Shaolin - Meditation und Chinesische Kalligraphie

Leitung: Renate Neumann

**3. – 10. November 2018**

Shaolin Qi Gong - Authentisches Qi Gong in der chinesischen Tradition

## Meditation und Chinesische Kalligraphie

Das Buddhistische Kloster „Shaolin“ mit seiner bewegten Geschichte seit 523 nach Christus, liegt am Fuße des heiligen Berges „Song Shan“, was so viel heißt wie „bewaldeter Hügel“. Es wurde auf der ganzen Welt bekannt durch die unglaubliche Kampfkunst ihrer Mönche und der wissenschaftlichen Forschung der Chinesischen Medizin (TCM). Heute fließen diese Erkenntnisse in alle unterrichteten Kampfsportarten und Qi Gongformen ein. Man unterscheidet in der Shaolin-Tradition zwischen Inneren oder Weichen Qi Gong und Äußeren oder Harten Qi Gong.

**Das Innere Qi Gong dient der Heilung und Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele und ist besonders für die Menschen im Westen geeignet.** Die sanften harmonisierenden Bewegungen helfen uns körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durchs Leben zu gehen. Durch die Meditation erfahren wir wieder „die Atmung als Quelle des Lebens“ und können ein besseres Körpergefühl,- und Bewusstsein für alle Qi Gongübungen entwickeln.

**Ergänzend dazu beschäftigen wir uns abends mit der Chinesischen Kalligraphie, die ebenfalls im Shaolin Kloster gepflegt wird** als 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.

**Renate Neumann**  
Seminarleiterin

**Hartmut Schiller M.A.**  
Akademieleiter

### Seminarleitung

**Renate Neumann**, Qi Gonglehrerin und Fachlehrerausbildung an der Münchener Qi Gong - Akademie. Weiterbildung durch Studienaufenthalte in China bei Prof. Lin, Prof. Tu Renshun, Shi Xinggui und Meister Wang in Peking. Spezialausbildungen: Das Wirbelsäulen-Qi Gong, Das Spiel der fünf Tiere, Duft- und Fünf Wandlungsphasen-Qi Gong.

### Seminarinhalte

- Allgemeine Einführung in Shaolin Qi Gong und Chinesische Medizin
- Shi Xinggui – Energie in Bewegung: Ausgewählte Shaolin Qi Gong-Übungsfolge
- Die acht Schätze: Baduan Jin – Basisübungen
- Shaolin Meditation und Klangmeditation mit Klangschalen
- Qi Gong auf dem Papier – Chinesische Kalligraphie
- Tuina – Selbstmassagen, Tiger und Drachenform
- TAIJI - Harmonisierende Übungen für Körper, Geist und Seele

Seminarunterlagen und DVD können erworben werden.

**Seminarbeginn: Samstag, den 03. November 2018, 19:30 Uhr**

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

### Programm (Änderungen vorbehalten)

#### Samstag, den 3. November 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 4. November 2018

- 8:15 Uhr** Shaolin Qi Gong Morgenübungen  
**9:00 Uhr** Frühstück  
**10:30 Uhr** **Einführung in Shaolin Qi Gong und Chinesischer Medizin, anschließend Übungen**  
**12:30 Uhr** Mittagessen  
**16:30 Uhr** **Shaolin Qi Gong und Meditation**  
**18:30 Uhr** Abendessen  
**20:00 Uhr** **Abendveranstaltungen: Chinesische Kalligraphie**

#### Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Wünsche  
Film über die Entwicklung der chinesischen Kalligraphie und Qi Gong  
Sylt-Exkursion mit Herrn Hartmut Schiller M.A. (Akademieleiter)

#### Samstag, den 10. November 2018

**7:30 Uhr** Frühstück und anschließend Abreise

**Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung, Turnschuhe mit weißer Sohle** für die Halle, **Schürze** und **DIN A3 Zeichenmappe**  
Schreibzeug, Wollsocken, 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.**