

## 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:	82,00 €
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-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

# Medizinisches Qi Gong Gesund durchs Leben Qi Gong Harmonie in 18 Figuren und 8 Alltagsübungen



**Leitung: Renate Neumann**

**02. – 09. Juni 2024**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**  
Klappholtal auf Sylt

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

Qi Gong ist die traditionelle chinesische Kunst (Gong = Gung) der Aktivierung der Lebensenergie (Qi = Tschì), 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 erlernen und sehr wirksam zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit, zur Vorbeugung gegen Erkrankungen und zu ihrer Heilung sind. 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

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

### 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.*

Hier erfahren Sie z.B., wie ein gesunder Lebensstil gelingen kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und körperlich (wieder) fit werden können.

Die Auseinandersetzung mit den Perspektiven anderer Kursteilnehmender bereichert und regt zum Ausprobieren an.

All dies stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.

**Seminarbeginn: Sonntag, den 02. Juni 2024, 20:00 Uhr**

**Seminarende: Sonntag, den 09. Juni 2024, 10:00 Uhr**

### Programm (Änderungen vorbehalten)

#### Sonntag, den 02. Juni 2024

**15:00 Uhr** Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude

**18:00 Uhr** Abendessen

**20:00 Uhr** Begrüßung und Einführung durch die Seminarleiterin

#### Montag, den 03. Juni 2024

**8:00 Uhr** Qi Gong Morgenübungen

**8:45 Uhr** Frühstück

**10:30 Uhr** Grundlagen der Chinesischen Medizin und Einführung in Qi Gong und Qi Gong Harmonie in 18 Figuren

**12:15 Uhr** Mittagessen

**16:30 Uhr** Medizinisches Qi Gong

**18:00 Uhr** Abendessen

**20:00 Uhr** Abendveranstaltungen: Konzert, Film über Qi Gong, Klangmeditation.

#### Dienstag bis Samstag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Wünsche. Sylt-Exkursion.

#### Sonntag, den 09. Juni 2024

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

**Bitte mitbringen:** Bequeme und wetterfeste Kleidung und Schuhe, Hallen –Turnschuhe, Taschenlampe, kleiner Rucksack, Schreibzeug.

**Hinweis:** Am Ende des Seminars erhalten Sie von der Kursleiterin eine Teilnahmebestätigung.

#### 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)