

## 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:	280,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	82,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle 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)

## Qi Gong und Entspannung am Meer

### „Die Welle wird zum Meer“

für Anfänger und Fortgeschrittene



**Leitung: Ralf Enchelmaier und Katja Härtig**

**14. bis 19. Juni 2024**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

## Qi Gong und Entspannung am Meer

- ... Ruhe und Erholung
- ... Entspannung von Körper und Geist
- ... an einem besonderen Ort
- ... die Weite des Seins erfahren und uns Schritt für Schritt zu unserer wahren Natur zurückführen
- ... einfach zu erlernende Bewegungen verbinden uns mit der Weite und der Kraft des Meeres

### Qi Gong (= Übung zur Aktivierung der Lebensenergie)<sup>1</sup>

- ist eine jahrtausendealte, aus China stammende Bewegungskunst
- wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als ganzheitliche Heilmethode angewandt
- ist Verbindung von Bewegung, Konzentration und Atmung
- fördert den freien Fluss der Lebensenergie (Qi)
- stärkt die Lebensfreude u. Gesamtkonstitution und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers

### Die Übungen:

Ba Duan Jin (Acht Brokate), die 18fachen Bewegungen des Tai Chi Qi Gong, Wudang Qi Gong (Krafttiere, insbesondere die Schildkröte), nierenstärkendes Gehen u. a. Wir üben überwiegend im Innenbereich, je nach Wetter auch draußen am Strand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Katja Härtig und Ralf Enchelmaier**  
Kursleiter

**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.

### Programm:

#### Freitag, 14. Juni 2024:

- 15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Büro
- 18:30 Uhr gemeinsames Abendessen
- 19:30 Uhr Begrüßung und Einführung - Einstieg in die Übungen

#### Samstag bis Dienstag, 15. bis 18. Juni 2024:

- 8:30 - 9:00 Uhr Qi Gong am Morgen
- 9:00 - 10:00 Uhr Frühstück
- 11:00 - 12:30 Uhr Qi Gong Übungen - Die Welle wird zum Meer
- 12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen, anschließend Zeit zur freien Verfügung für Spaziergänge am Meer, freies Üben (Übungsmöglichkeiten vorhanden)
- 17:00 - 18:30 Qi Gong am Abend
- 18:30 - 19:30 Abendessen

#### Mittwoch, 19. Juni 2024:

- 8:30 - 9:00 Uhr Qi Gong am Morgen
- 9:00 - 10:00 Uhr Frühstück anschl. Abreise

**Bitte mitbringen:** lockere bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Zitat aus dem Daodejing:

„Die riesige Kiefer erwächst aus einem winzigen Spross.  
Die Reise von tausend Meilen beginnt zu deinen Füßen.“

### **Kursleitung:**

**Ralf Enchelmaier**, Qi Gong Lehrer, Philosoph und Coach, Ausbildung bei Mantak Chia und im Wudang-Gebirge in China, praktische Tätigkeit in Kliniken und in der Schmerztherapie

**Katja Härtig**, Qi Gong Kursleiterin, langjährige Praxis und Ausbildung in Qi Gong + Tai Chi Chuan bei Andreas Haberlach, Michael Plötz, Pia Bitsch, Rebecca Lee u. a.: 24er Peking-, Schwert- und Fächer-Form, Ba Fanhuan Gong, 8 Brokate, 18 Bewegungen, Stilles Qi Gong

### **Weitere Infos und Fragen zum Kurs unter:**

Tel: 0176 820 28 578 (K. H.) und 0176 805 16 960 (R. E.) sowie [www.tao-coaching.net](http://www.tao-coaching.net)

<sup>1</sup> (Qi = Lebensenergie / Gong = Übung)