

### **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-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

## **Authentisches Medizinisches Qi Gong für den Beruf und Alltag**

Wirbelsäule & Gelenke, Immunsystem stärken,  
Die Pflege unserer Sinne, Stressprävention



**Leitung: Renate Neumann**

**12. – 19. Oktober 2024**

Eine Veranstaltung der

**Akademie am Meer**

Klappholtal auf Sylt

## Authentisches Medizinisches Qi Gong für den Beruf und Alltag

In der chinesischen Medizin ist das „Qi“ die Antriebskraft für alle Lebensvorgänge. Es ist eine Energie, die alles lebendige Sein durchdringt und jedem Bewegungsprozess zugrunde liegt. Suchen wir nach den Ursachen von Krankheiten, können wir oft feststellen, dass schon seit längerer Zeit nervliche Gespanntheit, gestörte Organfunktionen oder muskuläre Verspannungen vorhanden waren. Die chinesische Medizin sieht dies als Störung des Energiekreislaufes unseres Körpers an. Das Qi, die Lebensenergie, ist in seinem Fluss behindert. Knochen- und Gelenkerkrankungen sind oft der Hintergrund für Einschränkungen der Lebensqualität, für Behinderungen und chronische Schmerzzustände. Durch eine gezielte Vorbeugung (Aufklärung, Bewegung, Ernährung) können wir viel für unsere Wirbelsäule, Knochen und Gelenke tun, und damit wieder mehr Beweglichkeit erreichen. Medizinische Qi Gong-Übungen fördern die Durchblutung, aktivieren die Atmung, regen die Selbstheilungskräfte und das gesamte Meridiansystem an. Sie bewirken eine sanfte Dehnung und Kräftigung der Muskeln, sorgen für mehr Beweglichkeit, Körperbewusstsein, Ausgeglichenheit und Lebensfreude im Alltag.

Die Übungen werden anschaulich und präzise erklärt, sorgfältig angeleitet und korrigiert. Nur so können Sie die positiven Wirkungen erleben und verstehen lernen und zu Hause eigenständig weiterüben. Seminarunterlagen können erworben werden!

**Renate Neumann**  
Seminarleiterin

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

**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.

### 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.

### SEMINARINHALTE:

- Allgemeine Einführung in Qi Gong und TCM
- Aktivierung des Meridiansystems
- Herz – Kreislaufübungen, Stress- Prävention
- Harmonisierende Übungen für Körper und Psyche
- Spezialübungen für die Wirbelsäule, Knochen und Gelenke
- Tuina Selbstmassagen, die Pflege unserer Sinne
- Musik als entspannende und heilende Kraft

**Seminarbeginn: Samstag, den 12.10.2024, 20:00 Uhr**

**Seminarende: Samstag, den 19.10.2024 10:00 Uhr**

### PROGRAMM: (Änderungen vorbehalten)

#### Samstag, den 12.10.2024

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

**18:00 Uhr** Abendessen

**20:00 Uhr** Begrüßung und Allgemeine Einführung in Qi Gong durch die Seminarleiterin Frau Renate Neumann

#### Sonntag, den 13.10.2024

**8:00 Uhr** Qigong Morgenübungen

**9:45 Uhr** Frühstück

**10:30 Uhr** Vortrag: „Grundlagen der chinesischen Medizin.“

**11:00 Uhr** Medizinisches Qigong

**12:30 Uhr** Mittagessen

**16:30 Uhr** Medizinisches Qigong

**18:00 Uhr** Abendessen

**20:00 Uhr** Abendveranstaltungen: Tuina Selbstmassagen, Übungen mit Qi Gongkugeln, Musik als heilende Kraft - Klangentspannung,

**21:15 Uhr** Schlusskreis

#### Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Unternehmungen. Herbstliche Wanderung auf der Insel Sylt, Klangmeditation

#### Samstag, den 19.10.2024

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

**Bitte mitbringen:** Bequeme und wetterfeste Kleidung, Turnschuhe (mit weißer Sohle), Wollsocken, Schreibzeug, Wecker.

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