

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

SHAOLIN QI GONG

**Authentisches Qi Gong in der chinesischen Tradition
Shaolin Atem und Bewegungs-Qi Gong, die acht
Brokate, Yin-Yang Balance**



Shaolin Kloster

Leitung: Renate Neumann

16.03. – 23.03.2024

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer

Klappholtal auf Sylt

Shaolin Qi Gong – Authentisches Qi Gong in der chinesischen Tradition

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.

Renate Neumann
Seminarleiterin

Lukas Fendel
Akademieleiter

Seminarleitung

Renate Neumann, Qi-Gong Lehrerin und Fachlehrerausbildung an der Münchener Qi Gong-Akademie. Weiterbildung durch Studienaufenthalte in China bei Prof. Lin, Prof. Tu Renshun, Meister Shi Xinggui aus dem Shaolin-Kloster und Meister Wang in Peking.

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 Shaolin Qi Gong und Chinesische Medizin
 - Shi Xinggui – Energie in Bewegung: Ausgewählte Shaolin Qi Gong-Übungsfolge
 - Die acht Schätze: Baduan Jin – Basisübungen
Übungen aus der Tiger- und Drachenform
 - Shaolin Meditation und Klangmeditation mit Klangschalen
 - Vortrag: Heilpflanzen für den Alltag
 - Tuina – Selbstmassagen
 - TAIJI - Harmonisierende Übungen für Körper, Geist und Seele
- Seminarunterlagen und DVD können erworben werden.

Seminarbeginn: Samstag, den 16.03.2024, 20:00 Uhr

Seminarende: Samstag, den 23.03.2024, 10:00 Uhr

Programm (Änderungen vorbehalten)

Samstag, den 16.03.2024

15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude
18:00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Begrüßung und Einführung durch die Seminarleiterin
Frau Renate Neumann

Sonntag, den 17.03.2024

8:00 Uhr Shaolin Qi Gong Morgenübungen
8:45 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**
18:00 Uhr Abendessen
20:00 Uhr **Abendveranstaltungen: Film über Shaolin- Qi Gong, Klangmeditation, Vortrag: „Heilpflanzen für den Alltag“.**

Montag bis Freitag:

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

Samstag, den 23.03.2023

7:30 Uhr Frühstück und anschließend Abreise

Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung, **Turnschuhe**, Schreibzeug.

Hinweis: Am Ende des Seminars erhalten Sie von der Kursleiterin eine Teilnahmebestätigung. Das Seminar dient der individuellen Gesundheitsförderung.