

## 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

Seminargebühr:	350,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	68,00 €
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

## Authentisches Medizinisches Qi Gong

### Vital und beweglich bis ins hohe Alter Wirbelsäule, Gelenke und Nieren Qi Gong und Biikefest



Leitung: Renate Neumann

**17. – 24. Februar 2024**

Eine Veranstaltung der  
**Akademie am Meer**  
Klappholtal auf Sylt

## Authentisches Medizinisches Qi Gong

### Wirbelsäule, Knochen, Gelenke und Nieren Qi Gong und Biikefest.

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.

**Nieren – Qi Gong.** Die Nieren regulieren sehr wesentlich die zum normalen Lebensablauf gehörenden Prozesse. Dazu gehört auch der stabile Aufbau von Knochen, Zähnen und Haaren. Deshalb sind Nieren – Übungen besonders wichtig für unser Seminarthema! Die Übungen werden anschaulich und präzise erklärt, sorgfältig angeleitet und korrigiert. Seminarunterlagen können erworben werden. 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.

**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, Duft- 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, TCM und Grundlagen
- Aktivierung des Meridiansystems
- Atem- und Entspannungsübungen
- Spezialübungen für die Wirbelsäule, Knochen und Gelenke
- Nieren Qi Gong und Tuina - Selbstmassagen
- Klangmeditation

Seminarunterlagen können erworben werden!

**Seminarbeginn: Samstag, den 17. Februar 2024, 20:00 Uhr**

**Seminarende: Samstag, den 24. Februar 2024, 10:00 Uhr**

#### Programm: (Änderungen vorbehalten)

##### Samstag, den 17. Februar 2024

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

**18:30 Uhr** Abendessen

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

##### Sonntag, den 18. Februar 2024

**8:15 Uhr** Qi Gong Morgenübungen

**9:00 Uhr** Frühstück

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

**11:00 Uhr** Medizinisches Qi Gong

**12:30 Uhr** Mittagessen

**16:30 Uhr** Medizinisches Qi Gong

**18:00 Uhr** Abendessen

**20:00 Uhr** Abendveranstaltungen: **Konzert, Klangmeditation, Tanzabend und Teilnahme am Biikefest. (21.2.)**

#### Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Wünsche

#### Samstag:

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

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

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