

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

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 320,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 64,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 1,50 Euro pro Tag. Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Bitte melden Sie sich umgehend an.

Akademie am Meer

Volkshochschule Klappholtal

25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 55

e-mail: info@akademie-am-meer.de

Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt



Integrales Medizinisches Qi Gong für den Beruf und Alltag Wirbelsäule, Knochen- und Gelenke Stressprävention

Leitung: Renate Neumann

6. – 13. April 2019

Integrales Medizinisches Qi Gong für den Beruf und Alltag Wirbelsäule, Knochen und Gelenke – Stressprävention

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.

Renate Neumann
Seminarleiterin

Hartmut Schiller M.A.
Akademieleiter

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
Stab Qi Gong zur Dehnung und Kräftigung der Muskulatur
- Tuina Selbstmassagen
- Musik als entspannende und heilende Kraft

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.

Die Übungen werden anschaulich und präzise erklärt, sorgfältig angeleitet und korrigiert. Nur so können Sie die positiven Wirkungen erleben und verstehen lernen und zuhause eigenständig weiterüben. Seminarunterlagen können erworben werden. (ca. 30.- €)

Seminarbeginn: Samstag, den 06. April 2019, 19:30 Uhr

Seminarende: Samstag, den 13. April 2019, 10:00 Uhr

Programm: (Änderungen vorbehalten)

Samstag, den 6. April 2019

- 15:00 Uhr** Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholttal
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Begrüßung und Allgemeine Einführung in Qi Gong durch die Seminarleiterin Frau Renate Neumann

Sonntag, den 7. April 2019

- 8:00 Uhr** Qi Gong Morgenübungen
9:00 Uhr Frühstück
10:30 Uhr Vortrag: „Grundlagen der chinesischen Medizin.“
11:00 Uhr Medizinisches Qi Gong
13:00 Uhr Mittagessen
16:30 Uhr Medizinisches Qi Gong
18:30 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Abendveranstaltungen: Film „Heilen auf chinesisch“
Übungen mit Qi Gongkugeln, Tuina Selbstmassagen, Musik als heilende Kraft – Klangmeditation
21:15 Uhr Schlusskreis

Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittage frei für eigene Unternehmungen. Sylt-Exkursion mit Herrn Hartmut Schiller M.A. (Akademieleiter)

Samstag, den 13. April 2019

8:30 Uhr Frühstück und anschließend Abreise.

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

Hinweis: Am Ende des Seminars erhalten Sie von Akademie am Meer und der Kursleiterin eine Teilnahmebestätigung.

Das Seminar ist auch als Bildungsurlaub anerkannt und dient der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung.