

## **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. Busse fahren direkt 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 160,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 64,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Hinzukommen 1,50 € Kurtaxe 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**



## **Shiatsu Seminar** **für Anfänger**

**25. bis 29. März 2019**

## Shiatsu auf Sylt - als Bildungsurlaub anerkannt

**Shiatsu** ist eine ganzheitliche Körperarbeit auf der Grundlage der **Traditionellen Chinesischen Medizin**. Es verstärkt das Wohlbefinden, das durch jede gut gemachte Massage erzeugt wird, durch die Einwirkung auf den Energiekörper des Menschen, der ja durchwirkt ist von **Meridianen**.

Akupunkteure machen sich dieses uralte asiatische Wissen zunutze, indem sie blockierte Verbindungen mit Nadeln wieder ins Fließen bringen. In der Shiatsu-Praxis wird dies allein durch Einwirkung mit Händen, Knien, Ellenbogen erreicht.

Die rund einstündige Behandlung findet auf einer **Matte am Boden** und am **bekleideten Körper** statt. Diese Besonderheit setzt voraus, dass die Kursteilnehmerinnen **keine akuten Knieprobleme** haben.

Die Philosophie der **Fünf Wandlungsphasen** enthält einen großen Erfahrungsschatz vom Verhältnis Mensch und Natur. Deutlich lässt sich erkennen, wozu kleines Unwohlsein bei Nichtbeachtung führen kann. Dass Chinesische Ärzte nur bezahlt wurden, wenn ihre Patienten nicht ernstlich erkrankten, dürfen wir heute noch als Zeugnis des starken Präventionsfaktors dieser Erfahrungsmedizin werten.

Im Seminar wird die Theorie und praktische Einwirkung auf drei von insgesamt 14 Meridianen erarbeitet. Übungen, Meditationen und Tipps zur eigenen Gesunderhaltung sind Bestandteil jedes Unterrichtstages. Die Nachhaltigkeit der Syltwoche wird von den Teilnehmerinnen nunmehr seit 5 Jahren rückgemeldet.

Der Bildungsurlaub richtet sich an Multiplikatoren aus Heil- und Pflegeberufen, von Wellness- und Therapieeinrichtungen, Beratungsstellen und Personalabteilungen. Die Teilnahme am Seminar steht selbstverständlich auch allen an der Thematik Interessierten offen, die keinen Bildungsurlaub in Anspruch nehmen können.

Eine Grundausrüstung an Yogamatten und Woldecken ist vorhanden, wer mit dem Auto anreist, kann gern seine privaten Utensilien mitbringen.

Was alle brauchen: bequeme Kleidung, dicke Socken, Schreibzeug.

Barbara Brüggmann  
Seminarleitung

Hartmut Schiller M.A.  
Akademieleiter

## Programm

### Montag, 25. März 2019

- 14.30 Uhr Begrüßung, Vorstellungsrunde, Seminarablauf
- 16.15 Uhr Einführung in die östliche Philosophie und das daraus resultierende Verständnis von krankheitsverursachenden Faktoren
- 19.30 Uhr Theorie der Meridiane und Erläuterung des Begriffs „Energie“ (Ki/Chi)

### Dienstag, 26. März 2019

- 10.00 Uhr Wirkung und Grundprinzipien von Shiatsu- und Makkoho-Übungen (gesundheitsfördernde Übungen für Shiatsu-Praktizierende)
- 11.45 Uhr Zweihandmethode, Begriffsklärung und Wahrnehmungsübungen zum „Hara“
- 14.30 Uhr Theorie des Wasserelements Symptome im Bereich des Nierenmeridians, Behandlungsmethoden und Kontraindikationen
- 19.30 Uhr Klärung des Begriffs „Tsubo“, Behandlungstechniken in Bauchlage

### Mittwoch, 27. März 2019

- 10.00 Uhr Einsatz von Ellenbogen, Füßen, Handballen und Daumen in der Shiatsu - Behandlung
- 11.45 Uhr Theorie des Herzmeridians
- 14.30 Uhr Symptome im Bereich des Herzmeridians, Verlauf und Behandlung
- 16.30 Uhr Grundprinzipien chinesischer Diätetik
- 19.30 Uhr Einführung: Nacken- und Schulterbehandlungstechniken

### Donnerstag, 28. März 2019

- 10.00 Uhr körperlich-seelische Befindlichkeiten innerhalb des Energiesystems
- 11.45 Uhr Makkoho-Übungen
- 14.30 Uhr Fragen und Wiederholungen, Zusammenfassung und Seminarreflexion

### Freitag, 29. März 2019

- 10.00 Uhr körperlich-seelische Befindlichkeiten innerhalb des Energiesystems
- 11.45 Uhr Makkoho-Übungen
- 14.30 Uhr Fragen und Wiederholungen, Zusammenfassung und Seminarreflexion