**Die Volkshochschule Klappholttal**
Klappholttal, 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 Klappholttal 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 Klappholttal e.V.“.

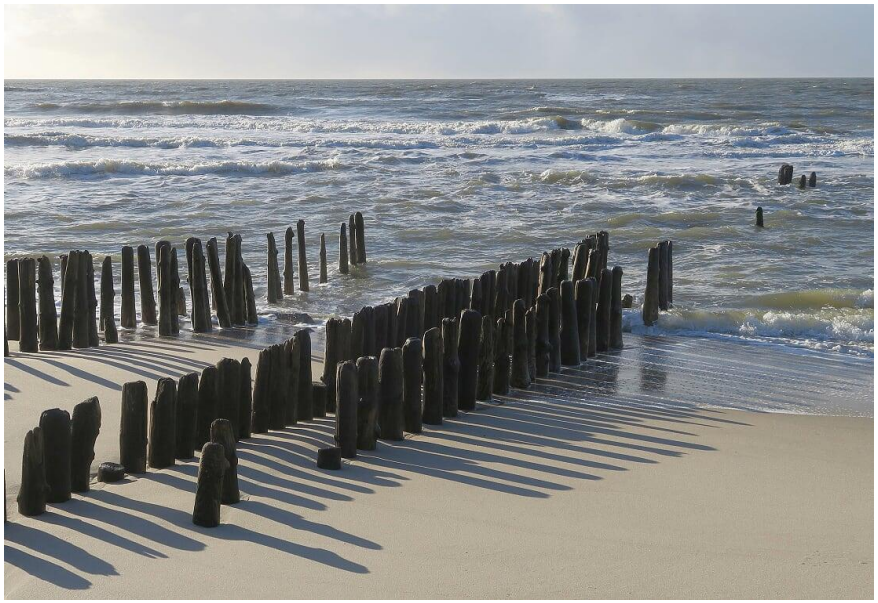
**Anreise**
Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholttal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholttal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholttal. 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 bis19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

**Teilnahme**
Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 320,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 65,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 1,00 Euro pro Tag.
Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.
Bitte melden Sie sich umgehend an.

**Akademie am Meer**
**Volkshochschule Klappholttal**
**25992 List/Sylt**
**Telefon: (04651) 955 0**
**Telefax: (04651) 955 55**
**e-mail: info@akademie-am-meer.de**

# Akademie am Meer Volkshochschule Klappholttal auf Sylt



# Integrales Medizinisches Qi Gong für den Beruf und Alltag

## Vital und beweglich bis ins hohe Alter

Die Pflege unserer Sinne, Wirbelsäule & Gelenke
**und Biikefest**

Leitung: Renate Neumann

**15. – 22. Februar 2020**

**Authentisches Medizinisches Qi Gong**
**Wirbelsäule und Gelenke, Yin – Yang Balance, 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. Ziel des Seminars ist es, den Energiefluss wieder zu beleben, Blockaden zu lösen und die Yin-Yang Harmonie wieder herzustellen.
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, TCM und Grundlagen
- Aktivierung des Meridiansystems
- Brokatübungen im Sitzen und Stehen
- Die Pflege unserer Wirbelsäule und Gelenke
- Schulter- Nackenverspannungen lösen
- Die Pflege unserer Sinne
- Yin & Yang – Erde und Himmel verbinden
  Tuina Selbstmassagen zur Entspannung und Stress abbauen
- Musik als entspannende und heilende Kraft Klangmeditation

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.

**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). Spezial-ausbildungen: Das Wirbelsäulen-Qi Gong, Das Spiel der fünf Tiere, Die Sechs Heilenden Laute, Duft- und Fünf Wandlungsphasen-Qi Gong.

**Seminarbeginn: Samstag, den 15. Februar 2020, 19:30 Uhr**
**Seminarende: Samstag, den 22. Februar 2020, 10:00 Uhr**

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

**Samstag, den 15. Februar 2020**

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

**Sonntag, den 16. Februar 2020**

**8:15 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 über Qi Gong in China, Chinesische Heilmittel im Alltag, Qi Gong-Kugeln, Tuina Selbstmassagen, Klangmeditation
**Vortrag über die Biike und Teilnahme am „Biikebrennen“ am Freitag, den 21. Februar!** Das Entfachen gewaltiger Feuer, die den Winter vertreiben sollen.

**Montag bis Freitag:**
Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittage frei für eigene Wünsche

**Samstag, den 22. Februar 2020**
**7:30 Uhr** Frühstück und anschließend Abreise.

**Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung,** Hallen-Turnschuhe (mit heller Sohle) Wollsocken, Schreibzeug.

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