

## 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 320,- Euro, Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 72,- 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

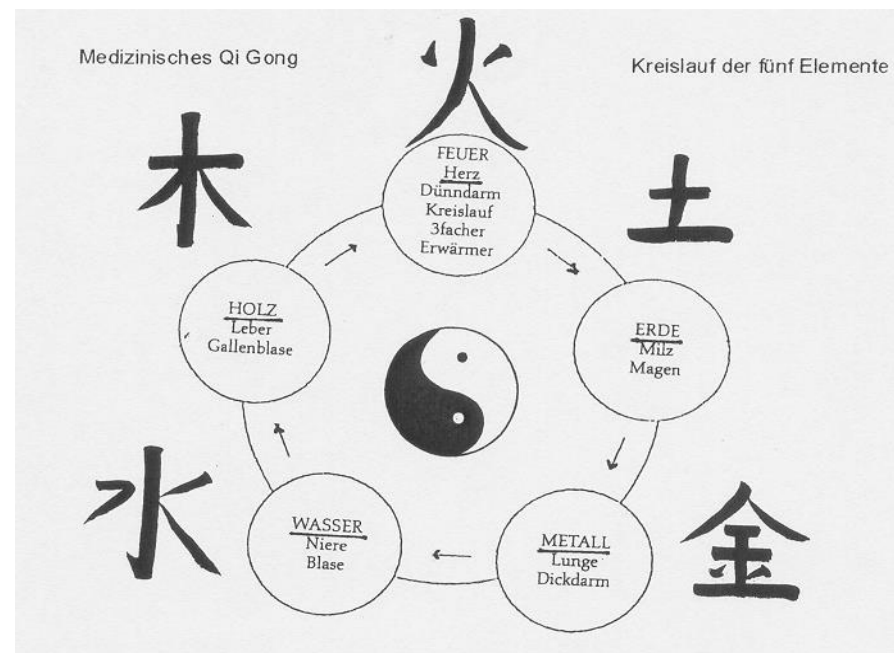
25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 55

e-mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)

# Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt



## Authentisches Medizinisches Qi Gong Qi Gong nach den fünf Elementen

Immunsystem und innere Organe stärken

Leitung: Renate Neumann

30. Mai – 06. Juni 2020

## **Authentisches Medizinisches Qi Gong**

### **Die fünf Elemente – Immunsystem und innere Organe stärken**

Die Theorie von den fünf Elementen oder Wandlungsphasen bildet gemeinsam mit der Lehre von Yin und Yang die Basis der taoistischen Philosophie und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In diesem Lehrgebäude wird der Versuch unternommen, alle Aspekte des Kosmos in ein fünfteiliges System einzuordnen, das durch die fünf chinesischen Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser verkörpert wird, die untereinander in vielfältigen Wechselbeziehungen stehen. Innerhalb der Medizin stellt dieses Entsprechungssystem bis heute den wichtigsten Leitfaden für die Diagnostik und Behandlung da.

Die Fünf – Elemente – Übungen und erweiternd alle Medizinischen Übungen der fünf Funktionskreise (z.B. Niere-Blase, Leber-Galle, Magen-Milzsystem usw.), führen zu einer spürbaren Verbesserung der Gesamtkonstitution und sind zu verstehen als Hilfe zur Selbsthilfe. Sie eignen sich für Menschen aller Alltagsstufen, kräftigen das Immunsystem und korrigieren Fehlhaltungen. Sie erreichen dadurch eine innere Zentrierung, Ausgeglichenheit und mehr Lebensfreude im Alltag.

**Renate Neumann**  
**Seminarleiterin**

**Hartmut Schiller M.A.**  
**Akademieleiter**

#### **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, Duft- und Fünf Wandlungsphasen-Qi Gong.

#### **Seminarinhalte**

- Allgemeine Einführung in Qi Gong und den fünf Elementen.
- Meridiane, Gelenke und die Wirbelsäule aktivieren,
- Sanfte Dehnübungen für alle Funktionskreise
- Die fünf Elemente Übungen
- Gehübungen und Stabübungen (Kurzer Stab!) zur Stärkung des Immunsystems sowie der inneren Organe. Vorträge.
- Tuina Selbstmassagen

Seminarunterlagen können erworben werden. (30.- €)

**Seminarbeginn: Samstag, den 30. Mai 2020, 19:30 Uhr**

**Seminarende: Samstag, den 06. Juni 2020, 10:00 Uhr**

#### **Programm (Änderungen vorbehalten)**

##### **Samstag, den 30. Mai 2020**

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

##### **Sonntag, den 31. Mai 2020**

- 8:15 Uhr** Qi Gong Morgenübungen  
**9:00 Uhr** Frühstück  
**10:30 Uhr** Grundlagen der Chinesischen Medizin und Einführung in Qi Gong und den fünf Elementen  
**12:30 Uhr** Mittagessen  
**16:30 Uhr** Medizinisches Qi Gong  
**18:30 Uhr** Abendessen  
**20:00 Uhr** Abendveranstaltungen: Filmabend über Qi Gong, **Heilpflanzen für die Gesundheit: (Exkursion)** Tuina – Selbstmassagen, Klangmeditation, Konzert.

##### **Montag bis Freitag:**

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Wünsche  
**Schiffsausflug durch das Wattenmeer zu den Seehundbänken**

##### **Samstag, den 06. Juni 2020**

**8:00 Uhr** Frühstück und anschließend Abreise.

**Bitte mitbringen:** Bequeme und wetterfeste Kleidung, Turnschuhe mit weißer Sohle für die Halle, Schreibzeug, kleiner Rucksack.

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