

### **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 mit dem Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Busse fahren 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 9.45 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 17.45 Uhr bis 19.15 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](mailto:info@akademie-am-meer.de)

## **Mit dem Herzen lächeln... Stilles Qi Gong – Meditation in Bewegung Herz-Lungen Qi Gong, Musik als heilende Kraft, Meditative Tänze, Konzert**



**Leitung: Renate Neumann  
vom 23. bis 30. November 2024**

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

## Mit dem Herzen lächeln....

### Stilles Qi Gong – Meditation in Bewegung

**Sylt im Winter – es ist die Zeit der inneren Ruhe und Stille** – die Insel atmet auf und zeigt sich jetzt von einer ganz anderen Seite. Der Nordwest-Wind bläst die Gedanken fort an den menschenleeren Stränden und macht den Kopf frei. Die ganze Insel mit ihrer besonders jodhaltigen Luft ist jetzt eine einzige Energiequelle. Deshalb nutzen wir auch beim Seminar die hellen Stunden des Tages um die Natur zu erleben und durchzuatmen.

Die Übungsserie des „Stillen Qi Gong“ zeichnet sich aus durch ruhige Bewegungen, sanft fließende Übergänge und durch eine intensive und bewusst geführte Atmung. Dabei werden Herz und Kreislauf gestärkt sowie Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke schonend trainiert. Das Nervensystem wird beruhigt, das Verdauungssystem angeregt und blockierte Meridiane wieder durchlässig gemacht. Ein weiterer Schwerpunkt bilden **verschiedene Meditationsformen mit und ohne Musik**. Die Klangmeditation und Klangmassage dient der Harmonisierung und Tiefenentspannung des Körpers durch Klangschalen und Gongs. Der warme Ton der Klangschale gibt Ruhe, Geborgenheit und Urvertrauen. Er berührt unser Innerstes und bringt die Seele zum Schwingen. Die Meditativen Tänze nach klassischer Musik oder aus dem Bereich der Folklore runden das Programm ab.

Die Übungen werden anschaulich und präzise erklärt, sorgfältig angeleitet und korrigiert. Nur so können Sie die positiven Wirkungen erleben und verstehen lernen und zu Hause eigenständig weiterüben. Seminar-Unterlagen können erworben werden.

**Renate Neumann**  
Seminarleiterin

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

#### SEMINARINHALTE:

- Allgemeine Einführung in Qi Gong und TCM
- Stilles Qi Gong – Atem- und Entspannungsübungen
- Der Kleine Energiekreislauf
- Harmonisierende Übungen für Körper und Psyche
- Herzübungen und Herzmeditation
- Tuina Selbstmassagen (Tao Shen Übungen)
- Die sechs heiligen Laute und Organlaute
- Meditative Tänze nach klassischen und Folkloremelodien

**Seminarbeginn:** Samstag, den 23.11.2024 um 20:00 Uhr

**Seminarende:** Samstag, den 30.11.2024 10:00 Uhr

Programm: (Änderungen vorbehalten)

#### Samstag, den 23.11.2024

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

**18:00 Uhr** Abendessen

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

#### Sonntag, den 24.11.2024

**8:00Uhr** Qi GongMorgenübungen

**8:45 Uhr** Frühstück

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

**11:00 Uhr** **Kleine Wanderungen auf der Insel Sylt**

**13:00 Uhr** Mittagessen

**16:30 Uhr** Stilles Qi Gong

**18:00 Uhr** Abendessen

**19:45 Uhr** Abendveranstaltungen: Musik als heilende Kraft, Meditative Tänze, Klangmeditation

**21:00 Uhr** Schlusskreis

#### Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Unternehmungen.

Herbstliche Wanderung auf der Insel Sylt, Klangmeditation.

Eine Sylt-Exkursion nach Keitum ist vorgesehen.

#### Samstag, den 30.11.2024

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

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

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

#### 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.*