

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:	185,00 €
Unterkunft und Verpflegung / Tag:	75,00 €
Einzelzimmerzuschlag / Tag:	20,00 €
Kurtaxe / Tag:	die jeweils aktuelle 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

Shiatsu Seminar für Anfänger



Leitung: Barbara Brüggmann

23. bis 27. September 2024

Eine Veranstaltung der

Akademie am Meer

Klappholtal auf Sylt

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

Lukas Fendel
Akademieleiter

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.

Programm

Montag, 23. September 2024

- 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, 24. September 2024

- 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, 25. September 2024

- 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, 26. September 2024

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

Freitag, 27. September 2024

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