

## **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 - 10 Uhr, das Mittagessen von 12 - 14 Uhr, das Abendessen von 18 - 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

## **Teilnahme**

Die Gebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 280,- Euro. Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 73,- Euro pro Tag und Kurtaxe (3,00 € pro Tag).

Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer. Bitte melden Sie sich umgehend an (max. 12 Teilnehmer/innen).

**Akademie am Meer**  
**Volkshochschule Klappholtal**  
**25992 List/Sylt**  
**Telefon: (04651) 955 0**  
**Telefax: (04651) 955 57**  
**e-mail: info@akademie-am-meer.de**

# **Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt**



## **Qi Gong und Entspannung am Meer „Die Welle wird zum Meer“**

**mit Ralf Enchelmaier und Katja Härtig**  
**12. bis 18. Juni 2021**

für Anfänger und Fortgeschrittene

## Qi Gong und Entspannung am Meer

- ... Ruhe und Erholung
- ... Entspannung von Körper und Geist
- ... an einem besonderen Ort
- ... die Weite des Seins erfahren und uns Schritt für Schritt zu unserer wahren Natur zurückführen
- ... einfache zu erlernende Bewegungen verbinden uns mit der Weite und der Kraft des Meeres

### Qi Gong (= Übung zur Aktivierung der Lebensenergie)<sup>1</sup>

- ist eine jahrtausendealte, aus China stammende Bewegungskunst
- wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) als ganzheitliche Heilmethode angewandt
- ist Verbindung von Bewegung, Konzentration und Atmung
- fördert den freien Fluss der Lebensenergie (Qi)
- stärkt die Lebensfreude u. Gesamtkonstitution und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers

### Die Übungen:

Ba Duan Jin (Acht Brokate), die 18fachen Bewegungen des Tai Chi Qi Gong, Wudang Qi Gong (Krafttiere, insbesondere die Schildkröte), nierenstärkendes Gehen u. a.

Wir üben überwiegend im Innenbereich, je nach Wetter auch draußen am Strand.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Katja Härtig und Ralf Enchelmaier**  
Kursleiter

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

### Kursleitung:

**Ralf Enchelmaier**, Qi Gong Lehrer, Philosoph und Coach, Ausbildung bei Mantak Chia und im Wudang-Gebirge in China, praktische Tätigkeit in Kliniken und in der Schmerztherapie

**Katja Härtig**, Qi Gong Kursleiterin, langjährige Praxis und Ausbildung in Qi Gong und Tai Chi Chuan bei Andreas Haberlach, Michael Plötz, Pia Bitsch, Luis Molera, Rebecca Lee u. a.: 24er Peking-Form, Schwert und Fächer-Form, Stilles Qi Gong, Ba Fanhuan Gong, 8 Brokate, 18fache Bewegungen u. a.

**Weitere Infos und Fragen zum Kurs unter:**

Tel: 0176 820 28 578 (K. H.) und 0176 805 16 960 (R. E.) sowie [www.tao-coaching.net](http://www.tao-coaching.net)

<sup>1</sup> (Qi = Lebensenergie / Gong = Übung)

### Programm:

#### Samstag, 12. Juni 2021:

15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Büro  
18:30 Uhr gemeinsames Abendessen  
19:30 Uhr Begrüßung und Einführung -  
Einstieg in die Übungen

#### Sonntag bis Donnerstag, 13. bis 17. Juni 2021:

8:30 - 9:00 Uhr Qi Gong am Morgen  
9:00 - 10:00 Uhr Frühstück  
11:00 - 12:30 Uhr Qi Gong Übungen - Die Welle wird zum Meer  
12:30 - 14:00 Uhr Mittagessen,  
anschließend Zeit zur freien Verfügung  
für Spaziergänge am Meer, freies Üben (Übungsmöglichkeiten vorhanden)  
17:00 - 18:30 Qi Gong am Abend  
18:30 - 19:30 Abendessen

#### Freitag, 18. Juni 2021:

8:30 - 9:00 Uhr Qi Gong am Morgen  
9:00 - 10:00 Uhr Frühstück anschl. Abreise

**Bitte mitbringen:** lockere bequeme Kleidung, leichte Turnschuhe

Für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet

Zitat aus dem Daodejing:

„Die riesige Kiefer erwächst aus einem winzigen Spross.  
Die Reise von tausend Meilen beginnt zu deinen Füßen.“