

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 73,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 3,00 Euro pro Tag.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

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



Medizinisches Qi Gong Gesund durchs Leben

Qi Gong Harmonie in 18 Figuren und 8 Alltagsübungen

Leitung: Renate Neumann

12. – 19. Juni 2021

Qi Gong Harmonie in 18 Figuren und 8 Alltagsübungen Tuina Selbstmassagen und Klangmeditation

Oi Gong ist die traditionelle chinesische Kunst (Gong = Gung) der Aktivierung der Lebensenergie (Qi = Tschì), die in China seit Jahrtausenden zur Erhaltung der Gesundheit und Selbstheilung eingesetzt wird. Wie Akupunktur ist Qi Gong ein Bestandteil der chinesischen Medizin und ein ganzheitlicher Gesundheitsansatz.

Die im Chinesischen ursprünglich „Tai - Ji ähnlichen Qi Gong - Übungen in 18 Figuren“ erfreuen sich inzwischen großer Beliebtheit bei Millionen von Menschen, weil sie leicht zu lernen und sehr wirksam sind zur Vorbeugung und Erhaltung der Gesundheit, zur Vorbeugung gegen Erkrankungen und zu ihrer Heilung.

Die Übungsserie hat eine umfassende Wirkung insbesondere bei Beschwerden im Rücken- und Nierenbereich, bei Ischias, Übergewicht, Entzündungen im Bereich der Schultergelenke, Bluthochdruck, Herzerkrankungen, Asthma, chronische Nierenentzündungen, Diabetes mellitus, Magen- Darmentzündungen, körperliche Schwäche, Erschöpfungszustände und Schlaflosigkeit.

Die Übungen werden anschaulich und präzise erklärt, sorgfältig angeleitet und korrigiert. Nur so können Sie die positiven Wirkungen erleben und zuhause eigenständig weiterüben.

Renate Neumann
Seminarleiterin

Lukas Fendel
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 und Fünf Wandlungsphasen – Qi Gong.

Seminarunterlagen können zum Preis von ca. 30.-- € erworben werden.
(Buch und DVD)

Seminarbeginn: Samstag, den 12. Juni 2021, 20:00 Uhr

Seminarende: Samstag, den 19. Juni 2021, 10:00 Uhr

Programm (Änderungen vorbehalten)

Samstag, den 12. Juni 2021

15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholttal

18:45 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Begrüßung und Einführung durch die Seminarleiterin Frau Renate Neumann

Sonntag, den 13. Juni 2021

8:15 Uhr Qi Gong Morgenübungen (Strand oder Halle)

9:15 Uhr Frühstück

10:30 Uhr Grundlagen der Chinesischen Medizin und Einführung in Qi Gong und Qi Gong Harmonie in 18 Figuren

13:15 Uhr Mittagessen

17:00 Uhr Medizinisches Qi Gong

18:45 Uhr Abendessen

20:15 Uhr Abendveranstaltungen: Film Abend über Qi Gong, **Kräuterekkursion** (Exkursion und Vortrag), Klangmeditation und Konzert

Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Wünsche.

Samstag, den 19. Juni 2021

7:30 Uhr Frühstück, anschließend Abreise.

Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung und Schuhe, Hallen –Turnschuhe (mit heller Sohle), kleiner Rucksack, Schreibzeug.

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