

## 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. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur 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 (einschließlich Material). Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 66,- 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 57**  
**e-mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)**

# Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt



Shaolin Kloster

## SHAOLIN QI GONG

**Authentisches Qi Gong in der chinesischen Tradition**  
**Shaolin - Meditation**

**Leitung: Renate Neumann**

**06. – 13. November 2021**

Shaolin Qi Gong - Authentisches Qi Gong in der chinesischen Tradition

## und Meditation.

Das Buddhistische Kloster „Shaolin“ mit seiner bewegten Geschichte seit 523 nach Christus, liegt am Fuße des heiligen Berges „Song Shan“, was so viel heißt wie „bewaldeter Hügel“. Es wurde auf der ganzen Welt bekannt durch die unglaubliche Kampfkunst ihrer Mönche und der wissenschaftlichen Forschung der Chinesischen Medizin (TCM). Heute fließen diese Erkenntnisse in alle unterrichteten Kampfsportarten und Qi Gongformen ein. Man unterscheidet in der Shaolin-Tradition zwischen Inneren oder weichem Qi Gong und äußeren oder hartem Qi Gong.

**Das Innere Qi Gong dient der Heilung und Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele und ist besonders für die Menschen im Westen geeignet.** Die sanften harmonisierenden Bewegungen helfen uns körperlich geschmeidiger und geistig entspannter durchs Leben zu gehen. Durch die Meditation erfahren wir wieder „die Atmung als Quelle des Lebens“ und können ein besseres Körpergefühl - und Bewusstsein für alle Qi Gongübungen entwickeln.

**Renate Neumann**  
Seminarleiterin

**Lukas Fendel**  
Akademieleiter

### Seminarleitung

**Renate Neumann**, Qi Gonglehrerin und Fachlehrerausbildung an der Münchener Qi Gong - Akademie. Weiterbildung durch Studienaufenthalte in China bei Prof. Lin, Prof. Tu Renshun, Shi Xinggui (Shaolinmönch) und Meister Wang in Peking. Spezialausbildungen: Das Wirbelsäulen-Qi Gong, Das Spiel der fünf Tiere, Duft- und Fünf Wandlungsphasen-Qi Gong.

### Seminarinhalte

- Allgemeine Einführung in Shaolin Qi Gong und Chinesische Medizin
- Shi Xinggui – Energie in Bewegung: Ausgewählte Shaolin Qi Gong-Übungsfolge
- Die acht Schätze: Ba Duan Jin – Basisübungen
- Shaolin Meditation und Klangmeditation mit Klangschalen
- Shaolin – Yin – Yang Übungen für Körper, Geist und Seele
- Tuina – Selbstmassagen, Tiger und Drachenform
- Sylt - Exkursion

Seminarunterlagen und DVD können erworben werden.

**Seminarbeginn: Samstag, den 06. November 2021, 20:00 Uhr**  
**Seminarende: Samstag, den 13. November 2021, 10:00 Uhr**

## Programm (Änderungen vorbehalten)

### Samstag, den 06. November 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 07. November 2021

- 8:15 Uhr** Shaolin Qi Gong Morgenübungen  
**8:45 Uhr** Frühstück  
**10:30 Uhr** **Einführung in Shaolin Qi Gong und Chinesischer Medizin, anschließend Übungen**  
**13:15 Uhr** Mittagessen  
**17:00 Uhr** **Shaolin Bewegungs- Qi Gong**  
**18:45 Uhr** Abendessen  
**20:00 Uhr** **Abendveranstaltungen: Film über Shaolin Qi Gong Klangmeditation und Shaolin Meditationsformen**

### Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Wünsche  
Sylt – Exkursion Alfred Wegner Institut

### Samstag, den 13. November 2021

- 7:30 Uhr** Frühstück und anschließend Abreise

**Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung, Hallen-Turnschuhe mit weißer Sohle möglichst. (Parkettboden)**  
Schreibzeug, Wollsocken, kleiner Rucksack.

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