

Akademie am Meer Volkshochschule Klappholtal auf Sylt

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 250,- Euro. Hinzukommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 57,- Euro pro Tag. Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 9,- Euro pro Übernachtung. Zuzüglich Kurtaxe 1,- Euro pro Tag.

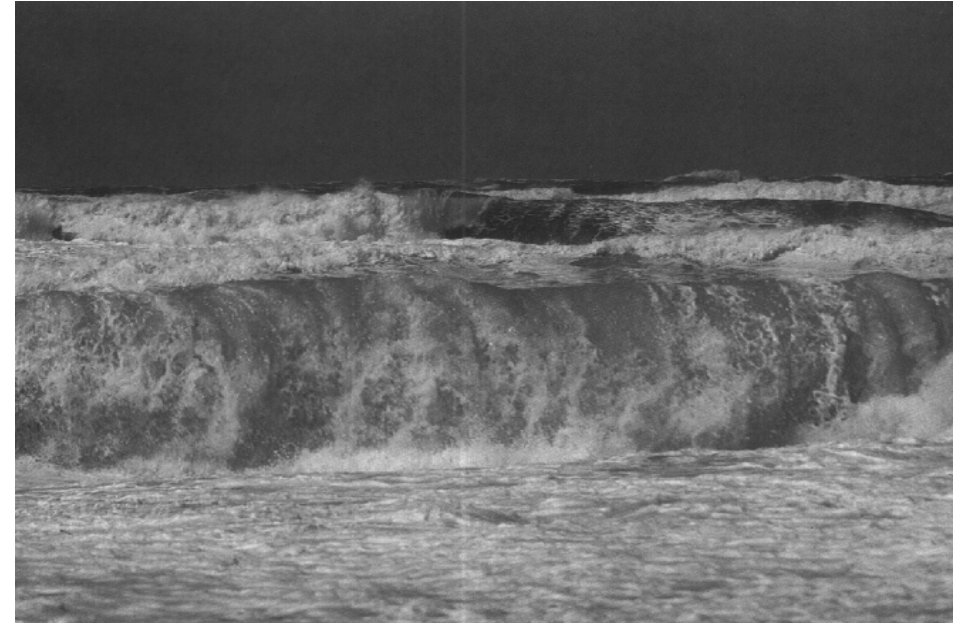
Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Akademie am Meer
Volkshochschule Klappholtal
25992 List/Sylt

Telefon: (04651) 955 0

Telefax: (04651) 955 55

e-mail: info@akademie-am-meer.de



Medizinisches Qi Gong
Harmonie in 18 Figuren und Beckenboden
Chinesische Heilmittel für den Alltag

Leitung: Renate Neumann

14. bis. 22. Februar 2010

Qi Gong Harmonie in 18 Figuren und Beckenboden Chinesische Heilmittel für den Alltag

Qi 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 zur Erhaltung der Gesundheit, zur Vorbeugung gegen Erkrankungen und zu ihrer Heilung.

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

Ein weiterer Schwerpunkt unseres Seminars ist das Beckenbodentraining. Häufig entdecken wir den Beckenboden erst, wenn diese Muskeln aus dem Lot sind: Inkontinenz, Gebärmutter-senkung, sexuelle Störungen sowie Rückenschmerzen sind mögliche Folgen. Wir lernen wichtige Übungen für alle drei Beckenbodenschichten und erfahren Alltagstipps und Trainingshinweise. Die Übungen werden anschaulich und präzise erklärt, sorgfältig angeleitet und korrigiert. Nur so können Sie die positiven Wirkungen erleben und verstehen lernen und zuhause eigenständig weiterüben. Seminarunterlagen können erworben werden.

Renate Neumann
Seminarleiterin

Hartmut Schiller M.A.
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 und Meister Wang in Peking. Anerkannt durch die DAK, Barmer, TK, BKK und vielen anderen Krankenkassen für Qi Gong Seminare zur Primärprävention.

Seminarunterlagen können zum Preis von ca. 20.-- € erworben werden.

Seminarbeginn: Sonntag, den 14. Februar 2010, 19:30 Uhr
Seminarende: Montag, den 22. Februar 2010, 10:00 Uhr

Programm

Sonntag, den 14. Februar 2010

15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholtal
18:00 Uhr Abendessen
19:30 Uhr Begrüßung und Einführung durch die Seminarleiterin Frau Renate Neumann

Montag, den 15. Februar 2010

8:15 Uhr Qi Gong Morgenübungen
9:00 Uhr Frühstück
10:30 Uhr Grundlagen der Chinesischen Medizin und Einführung in Qi Gong und Qi Gong Harmonie in 18 Figuren
13:00 Uhr Mittagessen
16:30 Uhr Qi Gong- und Beckenbodenübungen
18:30 Uhr Abendessen
20:00 Uhr Abendveranstaltungen: Film Abend über Qi Gong, Chinesische Heilmittel im Alltag, Tanzabend, Klangmeditation. Qi Gong – und Tagesabschlussgespräch.
Vortrag über die Biike und Teilnahme am “Biikebrennen“ am Sonntag, den 21. Februar! Das Entfachen gewaltiger Feuer, die den Winter vertreiben sollen.

Dienstag bis Sonntag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittag frei für eigene Wünsche.

Montag, den 22. Februar 2010

8:30 Uhr Frühstück und anschließend Abreise.

Bitte mitbringen: Bequeme und wetterfeste Kleidung und Schuhe, Hallen –Turnschuhe (mit heller Sohle), Wollsocken, Schreibzeug, Wecker und Taschenlampe.

Hinweis: Dieses Seminar ist ein Präventionsangebot vieler Krankenkassen und Ersatzkassen und wird daher bezuschusst. Der Zuschuss sollte rechtzeitig vor Seminarbeginn bei der Krankenkasse beantragt werden durch Vorlage dieser Information. Am Ende des Seminars erhalten Sie von der Akademie am Meer und der Kursleiterin eine Teilnahmebestätigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse. Das Seminar ist auch als Bildungsurlaub anerkannt.