

## Authentisches Medizinisches Qi Gong

Harmonisierung für Körper & Psyche  
Herz- Lungen Qi Gong, Stressprävention  
Yin – Yang Balance, Heilpflanzen für den Alltag

**29. Februar. – 07. März 2020**

Leitung: Renate Neumann

## AUTHENTISCHES MEDIZINISCHES QI GONG –

### Herz – Lungen Qi Gong, Yin – Yang Balance, Stressprävention

In der chinesischen Medizin ist das „Qi“ die Antriebskraft für alle Lebensvorgänge. Es ist eine Energie, die alles lebendige Sein durchdringt und jedem Bewegungsprozess zugrunde liegt. Suchen wir nach den Ursachen von Krankheiten, können wir oft feststellen, dass schon seit längerer Zeit nervliche Gespanntheit, gestörte Organfunktionen oder muskuläre Verspannungen vorhanden waren. Die chinesische Medizin sieht dies als Störung des Energiekreislaufes unseres Körpers an. Das Qi, die Lebensenergie, ist in seinem Fluss behindert. Ziel des Seminars ist es, den Energiefluss wieder zu beleben, Blockaden zu lösen und die Yin-Yang Harmonie wieder herzustellen.

Medizinische Qi Gong- Übungen fördern die Durchblutung, aktivieren die Atmung, regen die Selbstheilungskräfte und das gesamte Meridiansystem an. Sie bewirken eine sanfte Dehnung und Kräftigung der Muskeln, sorgen für mehr Beweglichkeit, Körperbewusstsein, Ausgeglichenheit und Lebensfreude im Alltag.

Renate Neumann  
Seminarleiterin

Hartmut Schiller M.A.  
Akademieleiter

### SEMINARINHALTE:

- Allgemeine Einführung in Qi Gong, TCM und Grundlagen
- Aktivierung des Meridiansystems
- Brokatübungen im Sitzen und Stehen
- Atmen mit dem Meer, Herz - Lungenübungen
- Schulter- Nackenverspannungen lösen
- Yin & Yang – Erde und Himmel verbinden
- **Tuina Selbstmassagen zur Entspannung und Stress abbauen**
- **Musik als entspannende und heilende Kraft Klangmeditation**

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.

### 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). Spezial-ausbildungen: Das Wirbelsäulen-Qi Gong, Das Spiel der fünf Tiere, Die Sechs Heilenden Laute, Duft- und Fünf Wandlungsphasen-Qi Gong.

**Seminarbeginn:** Samstag, den 29. Februar 2020, 19:30 Uhr

**Seminarende:** Samstag, den 07. März 2020, 10:00 Uhr

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

### Samstag, den 29. Februar 2020

15:00 Uhr Anreise und Zimmervergabe im Verwaltungsgebäude von Klappholtal

18:30 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Begrüßung und Einführung durch die Seminarleiterin Frau Renate Neumann

### Sonntag, den 01. März 2020

08:00 Uhr Qi Gong Morgenübungen am Strand

08:45 Uhr Frühstück

10:30 Uhr Vortrag: „Grundlagen der chinesischen Medizin.“

11:00 Uhr Medizinisches Qi Gong

13:00 Uhr Mittagessen

16:30 Uhr Medizinisches Qi Gong

18:30 Uhr Abendessen

20:00 Uhr Abendveranstaltungen: Film über Qi Gong in China, „Was die Natur uns schenkt“, Heimische Heilpflanzen für den Alltag (Vortrag und Gesprächskreis) Musik als heilende Kraft - Klangmeditation

### Montag bis Freitag:

Gleicher Tagesablauf, ein Nachmittage frei für eigene Unternehmung  
Sylt-Exkursion mit Herrn Hartmut Schiller M.A. (Akademieleiter)

### Sonntag, den 07. März 2020

7:30 Uhr Frühstück, anschließend Abreise

**Bitte mitbringen:** Bequeme und **wetterfeste Kleidung**, Turnschuhe (mit weißer Sohle) kleiner Rucksack, Schreibzeug.

### Hinweis:

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

# Die Volkshochschule Klappholtal



## 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 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 65,- 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 55

e-mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)