

# SEMINARPROGRAMM

## Sylt 2020/2021

KLANG · QI GONG · TANZ

Renate Neumann  
Akademie am Meer, Sylt

E-Mail: [info@qigong-sylt.de](mailto:info@qigong-sylt.de)

[www.qigong-sylt.de](http://www.qigong-sylt.de)

Akademie am Meer, Sylt

**MUSIKSEMINARE**

**Klangwelt des Gongs** Seite 6

**Praxis für Klangmassage, Gongmusik, Medizinisches Qi Gong und Phonophorese** Seite 7

**Klangschalen: Klang erfahren – mit Klang professionell arbeiten** vom Basiswissen bis zum Gestalten **individuelle Klangmassagen (Ausbildungsseminar)** 22.02.-29.02. Seite 8

**GONGSEMINAR: Klangwelt des Gongs** 14.03.-21.03. Seite 9  
Mit Elemente-, Planett-, und Gamelan-Gongs  
Grundwissen, Spielpraxis, Anwendungsmöglichkeiten

**KLINGENDER KOSMOS – Urtöne der Planets - Gongs** 10.10.-17.10. Seite 10  
Vitalität und innere Harmonie aus den Urschwingungen schöpfen  
Klang & Körper, Gong in der Kunst des Zen  
Phonophorese I (Stimmgabelakupunktur) Einführung

**Phonophorese II (Stimmgabelakupunktur)** 09.11.-16.11. Seite 11  
Die präzise Klangtherapie mit ca. 20 Stimmgabeln  
Die ideale Ergänzung zur Klangmassage und Gongarbeit (Ausbildungsseminar)

**TANZSEMINARE**

Meditative Tänze • Historische Tänze • Internationale Volkstänze

**STUDIENWOCHE IN DEN DÜNEN**

**Meditatives Tanzen & Internationale Volkstänze**  
meditativ – traditionell – rockig 05.05.-16.05.  
Morgentanz und Tanzabende 01.09.-16.09. Seite 28

**Tanzwerkstatt: Tanzend durch die Kulturen der Welt**  
Internationale Volkstänze aus Europa, Israel, Süd & Nordamerika

**SOMMERFERIEN**

**Tänze unserer Welt** 27.07.-08.08. Seite 29  
meditativ – traditionell – rockig

**Herbst-Tanzwoche** 30.10.-06.11. Seite 30  
„Tanzend durch die Kulturen der Welt“  
Internationale Volkstänze meditativ – traditionell - rockig

Akademie am Meer, Sylt

**QI GONG SEMINARE**

**Integrales Medizinisches Qi Gong für Beruf & Alltag** 15.02.-22.02. Seite 12/13  
Die Pflege unserer Sinne, Wirbelsäule & Gelenke  
Tuina Selbstmassagen, Klangmeditation und Biikefest

**Authentisches Medizinisches Qi Gong** 29.02.-07.03. Seite 14/15  
Harmonisierung für Körper & Psyche  
**Herz- Lungen Qi Gong, Stressprävention, Yin- Yang Balance**  
Tuina Selbstmassagen, Klangmeditation, Heilpflanzen für den Alltag

**Authentisches Medizinisches Qi Gong** 21.03.-27.03. Seite 16/17  
**Besser hören & sehen mit Qi Gong, Stressprävention**  
Spezial Augen-, Ohren-, Tao Shen Übungen & Duft Qi Gong

**Medizinisches Qi Gong – Gesund durchs Leben** 25.04.-02.05. Seite 18/19  
Qi Gong Harmonie in 18 Figuren & 8 Alltagsübungen  
Heilpflanzen für den Alltag (Exkursion) Klangmeditation, Konzert

**Integrales Medizinisches Qi Gong für den Beruf und Alltag – Qi Gong nach den fünf Elementen** 30.05.-06.06. Seite 20/21  
Immunsystem und innere Organe stärken, Übungen für alle Funktionskreise  
Selbstmassagen, Klangmeditation, Schiffsausflug zu den Seehundbänken

**Authentisches Medizinisches Qi Gong** 17.10.-24.10. Seite 24/25  
**Wirbelsäule, Knochen, Gelenke & Nieren Qi Gong**  
Tuina Selbstmassagen, Klangmeditation, Sylt Exkursion

**Shaolin – Qi Gong & Chinesische Kalligraphie** 31.10.-07.11. Seite 26/27  
**Authentisches Qi Gong in der chinesischen Tradition**  
Shaolin Brokatübungen, Yin & Yan – Balance, Tiger- und Drachenform, Klangmeditation

**NORDIC WALKING 40 PLUS & QI GONG** Seite 22/23

**Nordic Walking 40 plus & Qi Gong**  
• **Sylt entdecken – Natur erleben**, Wattwanderung zwischen Amrum und Föhr, 8 Alltagsübungen, der große Atemkreis 20.06.-27.06.  
• **Grundlagen, Brokatübungen, Yin-Yang Balance** 22.08.-29.08.  
Wattwanderung zwischen Amrum und Föhr  
• **Grundlagen, Brokatübungen, Yin- Yang Balance** 26.09.-03.10.  
Schiffsausflug durch das Wattenmeer zu den Seehundbänken

**VORSCHAU 2021** Seite 30/31/32

**Klang - Qi Gong - Tanz**  
Programmänderungen vorbehalten.  
Bitte beachten Sie die Internetseite [www.qigong-sylt.de](http://www.qigong-sylt.de)



**Qi Gong-Fachlehrerin und Tanzpädagogin.** Ausbildung in Internationaler Folklore und Meditativem Tanzen. Zahlreiche Fortbildungen im In- und Ausland bei bedeutenden Tanzlehrern. Tanztherapieausbildung bei Cary Rick (*Tanztherapeut New York/München*) und Kennenlernen der Gongs im musiktherapeutischen

Bereich. Vertiefung der Ausbildung durch Aufenthalte in China, Tibet, Indonesien (*Gamelan-Gongs*) und Nepal. Ausbildung in der Klangmassage (*Therapie mit Klangschalen nach Peter Hess und weitere Fortbildungen*). Phonophorese (*Stimmgabel-Akupunktur-Therapie*).

Ausbildung zur Qi Gong-Lehrerin und Fachlehrerausbildung an der Münchener Qi Gong-Akademie Qingshan Liu (*Qi Gong Meister und Arzt aus China*). Weiterbildung durch Studienaufenthalte in China bei Prof. Lin, Meister Wang und Prof. Tu Renshun (*TCM Klinik in Peking*).

**Spezialausbildungen:** Das Wirbelsäulen-Qi Gong, Spiel der fünf Tiere und Fünf- Wandlungsphasen-Qi Gong, Shaolin-Qi Gong bei Meister Shi Xingui, Nordic-Walking-Trainerin.

Nach langjähriger Tätigkeit in Schloss Elmau für die Bereiche Qi Gong, Internationale Folklore- und Meditativer Tanz, Musikkurse (*Gong und Trommeln*) freiberuflich in der Akademie am Meer auf Sylt tätig.

Renate Neumann arbeitet bei ihren Seminaren vielschichtig, kreativ und ganzheitlich. Der Sinn ihrer künstlerischen und pädagogischen Arbeit besteht dahin, die Menschen zu eigener Seinsbestimmung zu ermutigen, ihnen zu helfen, Stille und Konzentration zu finden.

Das Programm eignet sich auch für Seminare und Managementkurse, insbesondere auf den Gebieten Körpererfahrung und Musik. ☞

RENATE NEUMANN · Süderhörn 12 · 25992 List/Sylt  
Telefon (04651) 8 36 37 66 · E-Mail: [info@qigong-sylt.de](mailto:info@qigong-sylt.de)



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. Klappholtal ist als Weiterbildungsstätte in Schleswig-Holstein staatlich anerkannt. Für Gasttagungen und Gruppenveranstaltungen außerhalb der Hauptsaison ist die Akademie am Meer offen.

Die Gäste wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, größtenteils mit Dusche und WC. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 Hektar umfasst.

Seit seiner Gründung ist Klappholtal ein Ort der Begegnung und des Gesprächs, ein Platz der Ruhe und der Gemeinschaft. Bildung zwischen Vortragssaal und Strand ist hier im Programm. Die Akademie am Meer bietet für Hörer jeden Alters ein abwechslungsreiches literarisches, wissenschaftliches und musikalisches Programm. ☞





Gongs gehören zu den ältesten und wichtigsten Musikinstrumenten Südasiens. Sie waren ein unverzichtbarer Bestandteil im Leben der Menschen und sind dies in einigen Ländern auch heute noch. Der Gong ist ein Instrument aus Metall, das durch Hammerschläge geformt wurde. Es besteht aus einer besonderen Legierung, die dem Gong eine außergewöhnliche Klangvielfalt verleiht. Der angeschlagene Gong füllt den Raum und berührt den Hörer – nicht nur über das Ohr, sondern ganzheitlich. Einen Gong zu hören oder zu spielen ist vor allem auch eine Herausforderung und Anregung für die eigene Spielfreude und Kreativität.

Klänge lauschen, die einfach nur schön sind, unbeschreiblich vielfältig, voller Schwingungen, mit einem unendlichen Spiel und Reichtum von Obertönen, die von Anschlag zu Anschlag verschiedenste Variationen bilden. Klänge, die körperlich berühren können. Der Dialog des Gongs mit der Stille führt über die Worte hinaus in die eigene Tiefe. Ein großer Gong ist wie ein Spiegel, der uns auf geheimnisvolle Weise unser Inneres zeigt. Dieser Effekt löst stets Erstaunen und Ergriffenheit aus. ☯

### Die Schulung erfolgt :

1. auf Sound-Creation-Gongs, Tunes-Gongs, Planet-Gongs und auf Universal-Gongs der europäischen Gongschmiede "PAISTE".
2. auf original indonesischen Gamelan Ranggons und chinesischen Gongs. Freuen Sie sich auf das große Gong-Instrumentarium (über 40 Stück), ferner auf die Trommeln und Kleininstrumente aus verschiedenen Kulturkreisen.



### EINZELUNTERRICHT im Klanghaus Sylt

### PRAXIS FÜR KLANGMASSAGE, GONG-MUSIK

*Medizinisches Qi Gong und Phonophorese*



Termine nach telefonischer Vereinbarung

**Tel. 04651 - 8363766**

Im reetgedeckten Haus in List erwartet Sie eine sanfte Entspannung und Harmonisierung des Körpers durch Klänge.

### INHALTE:

- Klangmassage mit original nepalesischen und tibetischen Klangschalen
- Klangmassage mit den hochwertigen, präzise gestimmten Paiste-Gongs
- Phonophorese – präzise Klangtherapie mit Stimmgabeln (*wirken besonders auf die Meridiane, Chakren und Muskeln*)
- Chakra-Balance mit Klangschalen und Stimmgabeln
- Authentisches Medizinisches Qigong
- Musikunterricht mit Gongs und Klangschalen

### professionell arbeiten!

*Vom Basiswissen bis zum Gestalten individueller Klangmassagen und Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis.*

#### Ausbildungsseminar mit Zertifikat!

**22. bis 29. Februar 2020**

Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zugrunde, die schon vor über 5000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendung fanden. In der östlichen Welt ist der Mensch aus Klang entstanden – ist also Klang. Forschungen und Erfahrungen sowie gemeinsame Experimente mit Wissenschaftlern zur Wirkung traditioneller Musik auf Psyche und Körper des Menschen sind Grundlage der Klangmassage. Die von Peter Hess entwickelte Klangmassage wurde in den letzten Jahren von vielen Musiktherapeuten angewandt und weiterentwickelt.

Jeder Mensch hat seinen eigenen Klang. Bei der Klangmassage ist es wesentlich zu lauschen, den Klang wahrzunehmen und sich Ton und Rhythmus des Körpers anzupassen. Ist ein harmonisches Zusammenspiel gefunden, entsteht Entspannung auf einer tiefen Ebene, was befreiend und Schmerz lösend wirken kann. Der Ton einer Klangschale berührt unser Innerstes und bringt die Seele zum Schwingen. Ihr Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. ☞

#### SEMINARINHALTE:

- Geschichte und Wissenswertes über die Arbeit mit Klangschaalen
- Eigenmassage und Selbsthilfe mit Klangschaalen
- Grundlagen über Klangarbeit auf verschiedenen energetischen Ebenen; Auren, Chakren und Meridiane
- Klangmassage nach Peter Hess und Renate Neumann
- Lösungsorientierte Klangmassagen bei verschiedenen Beschwerden
- Ergänzend zur Klangmassage: Einführung in die präzise Klangtherapie der Stimmgabel - Akupunktur (Phonophorese) I

**Teilnehmer:** Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**Seminarbeginn:** **Samstag, den 22. Februar 2020, 20:00 Uhr**

**Seminarende:** **Samstag, den 29. Februar 2020, 10:00 Uhr**

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

**Seminarpreis:** **390,- €.** Bitte fordern Sie das Programm an.

**Seminarleitung:** s. Seite 4

*Mit Elemente-, Planett-, und Gamelan-Gongs  
Grundwissen, Spielpraxis, Anwendungsmöglichkeiten*

**14. bis 21. März 2020**

Gongs gehören zu den ältesten und wichtigsten Musikinstrumenten Südasiens. Sie waren ein unverzichtbarer Bestandteil im Leben der Menschen und sind dies in einigen Ländern auch heute noch. Das Wort „Gong“ hat in seinem Bedeutungshintergrund die Begriffe Berührung, Bewegung „motio“. Der angeschlagene Gong füllt den Raum und berührt den Hörer – nicht nur über das Ohr, sondern ganzheitlich. Einen Gong zu hören oder zu spielen ist vor allem auch eine Herausforderung und Anregung für das eigene Spiel.

Klängen lauschen, die einfach nur schön sind, unbeschreiblich vielfältig, voller Schwingungen, mit einem unendlichen Spiel und Reichtum von Obertönen, die von Anschlag zu Anschlag verschiedenste Variationen bilden. Klänge, die körperlich berühren können. In dem Musikseminar geht es um ein erfahrungsorientiertes Lernen. Einerseits gilt es die Gongs kennenzulernen, ihre Spielweisen und kompositorischen Möglichkeiten, sowie die Kriterien ihrer Auswahl. Auf der anderen Seite kann man im Hören und Spielen tiefe Erfahrungen mit sich selbst gewinnen und lernen wie diese integriert werden können. Darum ist Gongspielen verbunden mit Wissen über das Wirkungsgefüge von Klängen und der Übernahme von Verantwortung für das eigene Spiel. ☞

#### SEMINARINHALTE:

- Gongs - Geschichte und Entwicklung.
- Grundwissen über Klangarbeit auf verschiedenen energetischen Ebenen: Auren, Chakren und Meridiane.
- Wirkungsweise von Klang auf Körper und Seele
- Spiel mit Sound Creation Gongs Elemente-Gongs und Planets-Gongs sowie Gamelan- Tempelgongs
- Körpergongs (Der chinesische Glockenstuhl) und seine Verwendung
- Gongs und ihre Anwendungsmöglichkeiten,
- Phonophorese I (Stimmgabelakupunktur)
- Klangmeditation mit Gongs und Klangschaalen

**Teilnehmer:** Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**Seminarbeginn:** **Samstag, den 14. März 2020, 20:00 Uhr**

**Seminarende:** **Samstag, den 21. März 2020, 10:00 Uhr**

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

**Seminarpreis:** **350,- €.** Bitte fordern Sie das Programm an.

**Seminarleitung:** s. Seite 4

Klänge für Körper und Seele *Planets-Gongs und Phonophorese I, die präzise Klangarbeit mit Stimmgabeln*

10. bis 17. Oktober 2020

Wer ist nicht schon selbst dem „Zauber der Musik“ erlegen? Heilsame Klänge, Rhythmen und Melodien sind von alters her eine wirksame Ergänzung medizinischer und therapeutischer Behandlung aller Art – und als Mittel der Entspannung und Selbsterfahrung helfen sie bereits im Vorfeld, Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten.

Das Seminar ist eine gute Gelegenheit, diese faszinierenden Instrumente kennen zu lernen, ihre Spielmöglichkeiten, Energien, Wirkungsweisen und Anwendungsmöglichkeiten. Im Mittelpunkt unserer Seminararbeit stehen besonders die Planets-Gongs und Stimmgabeln für die Gesundheitspflege.

**Planet- Gongs sind wie die Stimmgabeln auf die natürlichen Oktavtöne der Erde, des Mondes, der Sonne und Planeten eingestimmt und wirken in vielfältiger Weise auf den menschlichen Körper.** Der Klang berührt unser Innerstes und bringt die Seele zum schwingen, löst Spannungen, harmonisiert den Körper und setzt schöpferische Energien frei.

Gesundheit hängt damit zusammen, wie gut wir mitschwingen, wie leicht wir in den Rhythmus unseres Lebens, aber auch seiner Umgebung hinein finden. Mit der Stimmgabelmethode spürt man die Schwingung und kann sie auf ihren Wegen durch den eigenen Körper verfolgen. Verschiedene Stimmgabeln bringen unterschiedliche Bereiche des Körpers zum Mitschwingen und jede Region hat ihre ganz bestimmten Charakteristika. Deshalb werden verschiedene Stimmgabeln auf Meridiane, Akupunkturpunkte, Chakren, Organe und Muskeln gesetzt um Blockaden zu lösen und den Körper zu harmonisieren. ☞

#### SEMINARINHALTE:

- Geschichte und Zusammenhänge über Planets- Gongs, und Stimmgabeln
- Grundwissen über Klangarbeit auf verschiedenen energetischen Ebenen: Auren, Chakren und Meridiane.
- Wirkungsweise von Klängen auf Körper und Seele Möglichkeiten
- Spielpraxis mit 13 Planet – und Elemente Gongs
- Gongs in Improvisation und Komposition
- Der Gongspiel zur Entspannung und Körpermassage
- Phonophorese I (*Die präzise Klangtherapie mit Stimmgabeln*)
- Grundlagen und Anwendungsmöglichkeiten (*Basiswissen*)

**Teilnehmer:** Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**Seminarbeginn:** **Samstag, den 10. Oktober 2020, 20:00 Uhr**

**Seminarende:** **Samstag, den 17. Oktober 2020, 10:00 Uhr**

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

**Seminarpreis:** **350,- €.** Bitte fordern Sie das Programm an.

**Seminarleitung:** s. Seite 4

Die präzise Klangtherapie mit Stimmgabeln zur Harmonisierung für Körper und Psyche

Ausbildungsseminar 14. bis 21. November 2020



Die Erforschung der Planetenklänge ist so alt wie die Menschheit und geht in der jüngeren Geschichte auf den Philosophen Pythagoras zurück. Hierbei werden Umlaufgeschwindigkeiten und Entfernung in ein Verhältnis gesetzt; die daraus resultierende Frequenz wird in Oktavschritten in den hörbaren Bereich herunter transformiert. Mit Hilfe der Stimmgabeln lassen sich so die Planetenfrequenzen darstellen. Phonophorese setzt diese Planeten-Stimmgabeln für therapeutische Zwecke ein.

Auch die moderne Medizin hat inzwischen erkannt, wie sehr sie auf die Schwingungen angewiesen ist. Ihre Abbildungsverfahren von der Kernspin- bis zur Magnetresonanztomographie bedienen sich des Schwingens von Atome Molekülen, Feldern und Strahlen. Mit der Stimmgabelmethode spürt man die Schwingung und kann sie auf ihren Wegen durch den eigenen Körper verfolgen. Verschiedene, an den Planetenschwingungen ausgerichtete Stimmgabeln bringen unterschiedliche Bereiche des Körpers zum Mitschwingen und jede Region hat ihre ganz bestimmten Charakteristika. Deshalb werden verschiedene Stimmgaben auf Meridiane, Akupunkturpunkte, Chakren, Organe und Muskeln gesetzt um Blockaden zu lösen und den Körper zu harmonisieren.

Auch die moderne Medizin hat inzwischen erkannt, wie sehr sie auf die Schwingungen angewiesen ist. Ihre Abbildungsverfahren von der Kernspin- bis zur Magnetresonanztomographie bedienen sich des Schwingens von Atome Molekülen, Feldern und Strahlen. Mit der Stimmgabelmethode spürt man die Schwingung und kann sie auf ihren Wegen durch den eigenen Körper verfolgen. Verschiedene, an den Planetenschwingungen ausgerichtete Stimmgabeln bringen unterschiedliche Bereiche des Körpers zum Mitschwingen und jede Region hat ihre ganz bestimmten Charakteristika. Deshalb werden verschiedene Stimmgaben auf Meridiane, Akupunkturpunkte, Chakren, Organe und Muskeln gesetzt um Blockaden zu lösen und den Körper zu harmonisieren.

Die faszinierende Arbeit mit ca. 20 Stimmgabeln ist die ideale Ergänzung zu den Planets-Gongs (gleiche Stimmung wie die Stimmgabeln) und Klangschalen und kann auch als ein eigenständiges Therapiesystem angesehen werden. Das Ausbildungsseminar vermittelt konkrete Anwendungsmöglichkeiten zur Selbstbehandlung im Alltag und in der Klangtherapie. Wir arbeiten nach den Grundlagen der chinesischen Medizin.

**Teilnehmer:** Ein Gong,- Klangschalen,- oder Phonophorese Basisseminar ist Voraussetzung für eine Teilnahme!

**Seminarbeginn:** **Samstag, den 14. November 2020, 19:30 Uhr**

**Seminarende:** **Samstag, den 21. November 2020, 10:00 Uhr**

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

**Seminarpreis:** **390,- €.** Bitte fordern Sie das Programm an.

## Vital und beweglich bis ins hohe Alter 15. bis 22. Februar 2020

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. ☯

### SEMINARINHALTE:

- Allgemeine Einführung in Qi Gong, TCM und Grundlagen
- Aktivierung des Meridiansystems
- Brokatübungen im Sitzen und Stehen
- Die Pflege unserer Wirbelsäule und Gelenke
- Schulter- Nackenverspannungen lösen
- Die Pflege unserer Sinne
- 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.**

**Seminarbeginn:** Samstag, den 15. Februar 2020, 20:00 Uhr

**Seminarende:** Samstag, den 22. Februar 2020, 10:00 Uhr

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

**Seminarpreis:** 320,- €. Bitte fordern Sie das Programm an.

*Wirbelsäule und Gelenke, Stressprävention*

*Die Pflege unserer Sinne, Wirbelsäule & Gelenke und Biikefest*

**Seminarzeiten:** Qi Gong Unterricht 08:15 bis 09:00 Uhr,  
11:00 bis 13:00 Uhr und 16:30 bis 18:30 Uhr

**Abendprogramm:** Film über Qi Gong in China, Chinesische Heilmittel im Alltag, Qi Gong-Kugeln, Tuina Selbstmassagen, Klangmeditation Vortrag über die Biike und Teilnahme am „Biikebrennen“ am Mittwoch, den 21. Februar! Das Entfachen gewaltiger Feuer, die den Winter vertreiben sollen.

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

**Seminarleitung:** Renate Neumann, Qi Gong-Lehrerin 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.

### 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.**

*Das „Biikebrennen“ der Inselfriesen am 21. Februar gehört zu den ältesten und spektakulärsten Festen im Norden Deutschlands.*



*Authentisches Medizinisches Qi Gong***Harmonisierung für Körper & Psyche  
Herz- Lungen Qi Gong, 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. ☞

**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.**

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

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

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

**Seminarpreis:** 320,- €. Bitte fordern Sie das Programm an.

*Authentisches Medizinisches Qi Gong***Yin – Yang Balance, Heilpflanzen für den Alltag  
29. Februar. bis 07. März 2020**

**Seminarzeiten:** Qi Gong Unterricht 8:15 bis 9:00 Uhr,  
10:30 bis 12:30 Uhr und 16:00 bis 18:00 Uhr

**Abendprogramm:**

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

**Sylt-Exkursion mit Herrn Hartmut Schiller M.A. (Akademieleiter)****Seminarleitung:**

Renate Neumann, Qi Gong-Lehrerin 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.

**Bitte mitbringen:**

Bequeme und **wetterfeste Kleidung**, Turnschuhe (mit weißer Sohle) kleiner Rucksack, Schreibzeug

**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.**





*Authentisches Medizinisches Qi Gong***Besser sehen & hören mit Qi Gong  
Spezial Augen-, Ohren-, Thao Shen-Übungen**

In unserer Kultur und Gesellschaft spielen das Sehen und Hören eine übergeordnete Rolle. Unsere Augen und Ohren werden mit Sinnesindrücken überflutet und haben oft keine Möglichkeit zur notwendigen Ruhe und Entspannung zurückzufinden. Auch der Zusammenhang zwischen Emotionen, geistigen Einstellungen, Sinnesorganen und inneren Organen ist vielen Menschen nicht bekannt oder bewusst, sodass ein gestörtes Gleichgewicht nicht wiederhergestellt werden kann. Die chinesische Medizin strebt danach, Ungleichgewichte wieder in Balance zu bringen und heilt dadurch Krankheiten. Augenleiden und Ohrerkrankungen können vielschichtige Gründe haben: Stress, Schlaflosigkeit, Bluthochdruck, Diabetes oder eine langjährige Fehlernährung.

Durch eine gezielte Vorbeugung (*Aufklärung, Bewegung und Ernährung*) können wir viel für unsere Sinnesorgane tun, Augen- und Ohrenleiden verhindern oder lindern. Das Seminar soll im Sinne der Ganzheitsmedizin verschiedene Wege aufzeigen, Anregungen geben für den Alltag und den Allgemeinzustand verbessern.

**Duft Qi Gong** zählt in China zu den populärsten Qi Gong-Methoden. **Duft Qi Gong 1** wirkt reinigend und entgiftend, löst Blockaden und vertreibt Krankheiten aus dem Körper, **Duft Qi Gong 2** dient vor allem dem Sammeln von frischer positiver Energie und hilft bei Rückenbeschwerden, Nieren- und Blasenenerkrankungen, Müdigkeit und Erschöpfungszustände. Die kreis- und spiralförmigen Bewegungen kopieren Natur, Kosmos und die fünf Elemente. ∞

**Seminarunterlagen können erworben werden.**

**SEMINARINHALTE:**

- Allgemeine Einführung in Qi Gong und TCM – Qi Gong - Grundlagen
- Qi Gong – Entspannungsübungen - Stress- Prävention Übungen bei Nacken- und Schulterverspannungen
- Harmonisierende Übungen für Körper und Psyche
- **Duft – Qi Gong I und II zur Reinigung und Entgiftung des Körpers**
- **Augen- und Ohrenübungen, Tinnitus Prävention**
- **Tuina Selbstmassagen (Tao Shen Übungen)**
- Musik als entspannende und heilende Kraft
- Die richtige Ernährung für unsere Sinne

*Authentisches Medizinisches Qi Gong***Stressprävention & Duft Qi Gong I und II  
21. bis 27. März 2020**

**Seminarzeiten:** Qi Gong Unterricht 8:15 bis 9:00 Uhr,  
10:30 bis 12:00 Uhr und 16:15 bis 18:00 Uhr

**Abendprogramm:**

**Film,** Grundlagen der chinesischen Medizin, Qi Gongkugeln, Die Pflege unserer Sinne, Musik als heilende Kraft – Klangentspannung, Meditation. **Vortrag:** „Grundlagen der chinesischen Medizin.“

**Sylt-Exkursion** mit Herrn Hartmut Schiller M.A. (Akademieleiter)

**Seminarleitung:**

Renate Neumann, Qi Gong-Lehrerin 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.

**Bitte mitbringen:**

Bequeme und wetterfeste Kleidung, Turnschuhe mit weißer Sohle Wollsocken, Schreibzeug, 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.**

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.

**Seminarbeginn:** **Samstag, den 21. März 2020, 19:30 Uhr**

**Seminarende:** **Freitag, den 27. März 2020, 10:00 Uhr**

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

**Seminarpreis:** **320,- €.** Bitte fordern Sie das Programm an.

*Gesund durchs Leben*

## Qi Gong Harmonie in 18 Figuren und 8 Alltagsübungen

Qi Gong ist die traditionelle chinesische Kunst (Gong = Gung) der Aktivierung der Lebensenergie (Qi = Tschü), 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 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, Herzkrankungen, 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. ☺

## Tuina Selbstmassagen und Klangmeditation

25. April bis 02. Mai 2020

**Seminarzeiten:** Qi Gong Unterricht 8:15 bis 9:00 Uhr,  
10:30 bis 12:30 Uhr und 16:30 bis 18:30 Uhr

### Abendprogramm:

**Film Abend über Qi Gong,** Kräuterekursion  
(Exkursion und Vortrag), Klangmeditation und Konzert.

### 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 Akademie am Meer und der Kursleiterin eine Teilnahmebestätigung. **Das Seminar dient der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung.**

**Seminarbeginn:** Samstag, den 25. April 2020, 19:30 Uhr

**Seminarende:** Samstag, den 02. Mai 2020, 10:00 Uhr

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

**Seminarpreis:** 320,- €. Bitte fordern Sie das Programm an.

**Seminarleitung:** s. Seite 4

**Seminarunterlagen können von ca. 30.- € erworben werden.**



## Authentisches Medizinisches Qi Gong

## Qi Gong nach den fünf Elementen

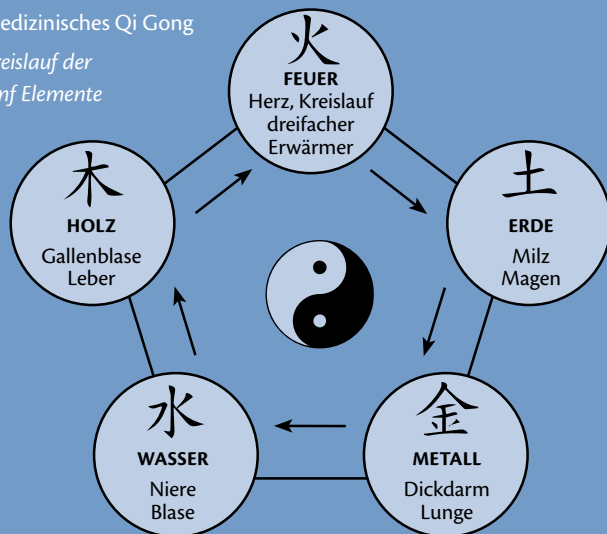
Die Theorie von den fünf Elementen oder Wandlungsphasen bildet gemeinsam mit der Lehre von Yin und Yang die Basis der taoistischen Philosophie und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). In diesem Lehrgebäude wird der Versuch unternommen, alle Aspekte des Kosmos in ein fünfteiliges System einzuordnen, das durch die fünf chinesischen Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser verkörpert wird, die untereinander in vielfältigen Wechselbeziehungen stehen. Innerhalb der Medizin stellt dieses Entsprechungssystem bis heute den wichtigsten Leitfaden für die Diagnostik und Behandlung da.

Die Fünf – Elemente – Übungen und erweiternd alle Medizinischen Übungen der fünf Funktionskreise (z.B. Niere-Blase, Leber-Galle, Magen-Milzsystem usw.), führen zu einer spürbaren Verbesserung der Gesamtkonstitution und sind zu verstehen als Hilfe zur Selbsthilfe. Sie eignen sich für Menschen aller Altersstufen, kräftigen das Immunsystem und korrigieren Fehlhaltungen. Sie erreichen dadurch eine innere Zentrierung, Ausgeglichenheit und mehr Lebensfreude im Alltag. ☯

**Seminarunterlagen können erworben werden (ca. 30,- €).**

Medizinisches Qi Gong

Kreislauf der  
fünf Elemente



## Authentisches Medizinisches Qi Gong

## Immunsystem und innere Organe stärken

30. Mai bis 06. Juni 2020

## SEMINARINHALTE:

- Allgemeine Einführung in Qi Gong und den fünf Elementen
- Meridiane, Gelenke und die Wirbelsäule aktivieren, sanfte Dehnübungen für alle Funktionskreise
- Die fünf Elemente Übungen
- Gehübungen und Stabübungen (Kurzer Stab!) zur Stärkung des Immunsystems sowie der inneren Organe. Vorträge
- Tuina Selbstmassagen

**Seminarzeiten:** Qi Gong Unterricht 8:15 bis 9:00 Uhr,  
10:30 bis 12:30 Uhr und 16:30 bis 18:30 Uhr

## Abendprogramm:

Abendveranstaltungen: Filmabend über Qi Gong, Heilpflanzen für die Gesundheit: (Exkursion) Tuina – Selbstmassagen, Klangmeditation, Konzert.

**Seminarleitung:** **Renate Neumann**, Qi Gonglehrerin und Fachlehrer-ausbildung 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, Duft- und Fünf Wandlungsphasen- Qi Gong, Nordic-Walking-Trainerin.

## 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 Akademie am Meer und der Kursleiterin eine Teilnahmebestätigung. **Das Seminar dient der individuellen und betrieblichen Gesundheitsförderung.**

**Seminarbeginn:** Samstag, den 30. Mai 2020, 19:30 Uhr

**Seminarende:** Samstag, den 06. Juni 2020, 10:00 Uhr

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

**Seminarpreis:** 320,- €. Bitte fordern Sie das Programm an.

Sanfte Wege zur Gesunderhaltung  
Sylt entdecken – Natur erleben



Die Insel Sylt ist wie geschaffen für Nordic Walking, über 220 km Walkingwege, am Nordseestrand und Wattenmeer, durch Heidelandchaften, kleine Urwäldchen und Dünenlandschaften. Man muss sie entdecken, die kleinen und großen Wunder am Wegesrand; die Zeugnisse einer reichen Kulturgeschichte

und Landschaft, Tier- und Pflanzenwelt. So wird der aktive Gesundheitsurlaub eine Erholung für Körper, Geist und Seele.

Nordic Walking ist eine sanfte Ausdauer – Sportart aus Finnland, die die Muskulatur des gesamten Körpers beansprucht und viele positive gesundheitliche Aspekte beinhaltet. Die Bewegung in der Natur an der frischen Nordseeluft beugt fast allen Zivilisationskrankheiten vor. Hierzu gehören Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, des Haltungs- und Bewegungsapparates, sowie Erkrankungen der Stoffwechselfunktionen und des Immunsystems, z.B. Diabetes mellitus, Übergewicht und Krebserkrankungen.

**Nordic Walking – aber richtig! Mit der falschen Technik entsteht bei Nordic Walking nicht der gewünschte Effekt. Der Präventionskurs bietet die Möglichkeit, den korrekten Bewegungsablauf zu erlernen.** ☞

#### SEMINARINHALTE:

- Aufwärmprogramm: sanfte Dehnung, Kräftigung und Lockerung der Muskulatur
- erlernen der Grund- Diagonal- und Doppelstocktechnik
- erlernen der „Handtechnik“ (öffnen und schließen beim Stockeinsatz)
- Allgemeine Informationen über Nordic Walking und Gesunde Ernährung
- Medizinisches Qi Gong: Grundlagen, Brokatübungen, Yin-Yang Balance, Tuina Selbstmassagen
- Es ist leicht zu erlernen und jeder kann mitmachen, es wird im mittleren Tempo gewalkt
- Klagentspannung mit Klangschalen

**Seminarpreis: 320,- € Bitte fordern Sie den Seminarprospekt an!**

20. bis 27. Juni, 22. bis 29. August,  
26. September bis 03. Oktober 2020

**Seminar I Beginn:** Samstag, den 20. Juni 2020, um 19:30 Uhr

**Seminar I Ende:** Samstag, den 27. Juni 2020, um 10:00 Uhr

**Seminar II Beginn:** Samstag, den 22. August 2020, um 19:30 Uhr

**Seminar II Ende:** Samstag, den 29. August 2020, um 10:00 Uhr

**Seminar III Beginn:** Samstag, den 26. September 2020, um 19:30 Uhr

**Seminar III Ende:** Samstag, den 03. Oktober 2020, um 10:00 Uhr

**Seminarzeiten:** 8:00 bis 8:45 Uhr Qi Gong, 10:15 bis 12:30 Uhr und 15:00 bis 18:30 Uhr Nordic Walking, geführte Wanderungen auf der Insel Sylt, Wattwanderung zwischen den Inseln Amrum und Föhr, 20:00 bis 21:15 Uhr Abendveranstaltungen

**Rahmenprogramm:** Entspannen mit Qi Gong und Klang, Tages- Abschlussgespräch, Tuina Selbstmassagen, Qi Gong Hilfen für den Alltag, Konzert. Ein Nachmittag frei für eigene Wünsche.

**Seminarleitung: Renate Neumann**, Qi Gonglehrerin und Fachlehrer-ausbildung 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, Duft- und Fünf Wandlungsphasen- Qi Gong, Nordic-Walking-Trainerin.

**Bitte mitbringen:** Bequeme und wetterfeste Kleidung, **kleiner Rucksack**, Regenschutz, Joggingschuhe, Hallenturnschuhe mit weißer Sohle, **Fernglas**, Trinkflasche, Foto, Sonnenbrille, Mütze, Wollsocken, Schreibzeug, **Nordic Walking Spezialstöcke mit richtiger Hand-schleife, keine Wanderstöcke!** (Körpergröße x 065 = Stocklänge in cm. *Leki oder Exel z.B. verstellbar günstig*) Lassen Sie sich im Fachgeschäft beraten!

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



*Authentisches Medizinisches Qi Gong***Wirbelsäule, Knochen und Gelenke, Nieren Qi Gong**

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. Knochen- und Gelenkerkrankungen sind oft der Hintergrund für Einschränkungen der Lebensqualität, für Behinderungen und chronische Schmerzzustände. Durch eine gezielte Vorbeugung (*Aufklärung, Bewegung, Ernährung*) können wir viel für unsere Wirbelsäule, Knochen und Gelenke tun, und damit wieder mehr Beweglichkeit erreichen.

Nieren – Qi Gong. Die Nieren regulieren sehr wesentlich die zum normalen Lebensablauf gehörenden Prozesse. Dazu gehört auch der stabile Aufbau von Knochen, Zähnen und Haaren. Deshalb sind Nieren – Übungen besonders wichtig für unser Seminarthema! Die Übungen werden anschaulich und präzise erklärt, sorgfältig angeleitet und korrigiert. Seminarunterlagen können erworben werden.

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. ☺

**SEMINARINHALTE:**

- Allgemeine Einführung in Qi Gong und TCM
- Aktivierung des Meridiansystems
- Atem- Entspannungsübungen
- Nieren- Qi Gong
- Spezialübungen für die Wirbelsäule und Gelenke und Knochen- Kurz-Stab Qi Gong, Tuina- Selbstmassen
- Qi Gong- Kugeln, klein – aber wirkungsvoll
- Klangmeditation

**Seminarbeginn:** **Samstag, den 17. Oktober 2020, 19:30 Uhr**

**Seminarende:** **Samstag, den 24. Oktober 2020, 10:00 Uhr**

**Programm:** (Änderungen vorbehalten)

**Seminarpreis:** **320,- €.** Bitte fordern Sie das Programm an.

**Anmeldung:** [www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de) · siehe Seite 29

*Authentisches Medizinisches Qi Gong***17.bis 24. Oktober 2020**

**Seminarzeiten:** Qi Gong Unterricht 8:15 bis 9:00 Uhr,  
11:00 bis 13:00 Uhr und 16:30 bis 18:30 Uhr

**Abendprogramm:** Film „Heilen auf chinesisches, Tuina Selbstmassagen und Klangmeditation.

**Seminarleitung:** **Renate Neumann**, Qi Gong-Lehrerin 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.

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

**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.**

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.**



## Authentisches Qi Gong in der chinesischen Tradition

## Shaolin- 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 Weichen Qi Gong und Äußeren oder Harten 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.

## SEMINARINHALTE:

- Allgemeine Einführung in Shaolin Qi Gong und Chinesische Medizin
- Shi Xinggui – Energie in Bewegung: Ausgewählte Shaolin Qi Gong-Übungsfolge
- Die acht Schätze: Baduan Jin – Basisübungen
- Shaolin Meditation und Klangmeditation mit Klangschalen
- Qi Gong auf dem Papier – Chinesische Kalligraphie
- Tuina – Selbstmassagen, Tiger und Drachenform
- TAIJI - Harmonisierende Übungen für Körper, Geist und Seele

**Seminarbeginn:** Samstag, den 31. Oktober 2020, 19:30 Uhr  
**Seminarende:** Samstag, den 07. November 2020, 10:00 Uhr  
**Programm:** (Änderungen vorbehalten)  
**Seminarpreis:** 350,- €. Bitte fordern Sie das Programm an.

31.Oktober – 07. November 2020



Ergänzend dazu beschäftigen wir uns abends mit der Chinesischen Kalligraphie, die ebenfalls im Shaolin Kloster gepflegt wird als eine Übung zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Der Sinn der Kalligraphie liegt im Tun und nicht im Ergebnis. Der Erfolg stellt sich von selber ein, Sie werden schöne Erinnerungen mit nach Hause nehmen.

**In China bedeutet Kalligraphie Meditation.** Es ist eine Übung zur Steigerung des körperlichen und seelischen Wohlbefindens. Der Sinn der Kalligraphie liegt im Tun und nicht im Ergebnis. Der Erfolg stellt sich von selber ein, Sie werden schöne Erinnerungen mit nach Hause nehmen. ∞

**Seminarzeiten:** 8:15 bis 9:00 Uhr, 10:30 bis 12:30 Uhr,  
 16:30 bis 18:30 Uhr Med. Qi Gong  
 Ein Nachmittag frei.

**Abendprogramm:** Chinesische Kalligraphie, Film über die Entwicklung der chinesischen Kalligraphie

**Seminarleitung:** Renate Neumann, Qi Gong-Fachlehrerin, 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, Fünf-Wandlungsphasen-Qi Gong, Shaolin-Qi Gong.

**Bitte mitbringen:**

**Bequeme und wetterfeste Kleidung, Turnschuhe**

**mit weißer Sohle für die Halle, Schürze und DIN A3 Zeichenmappe, Schreibzeug, Wollsocken, kleiner Rucksack.**

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

*Medizinisches Qi Gong und Tanz***05. bis 16. Mai und 01. bis 16. September 2020**

Zwei außergewöhnliche Wochen am Meer im Frühjahr und Herbst laden ein, sich musisch und künstlerisch zu betätigen. Aus dem Erlebnis von menschlicher Begegnung, Natur, Musik, Tanz und Kunst schöpfen Sie neue Lebenskraft und Anregungen für den Alltag. Neben den vielen Werkstattkursen – Internationale Folklore, Qi Gong, Aquarellmalerei, Holzschnitt, Schreib- und Goldschmiedewerkstatt u.a. - wird auch ein interessantes Abendprogramm angeboten, z.B. Konzerte, Tanzabende und Vorträge. Das Programm lässt aber auch genügend Freiraum für eigene Aktivitäten und Wünsche!

**MEDIZINISCHES QI GONG**

Qi Gong-Grundlagen, sanfte Dehnübungen für alle Funktionskreise, Atem- und Entspannungsübungen sowie Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin, um das Immunsystem und die inneren Organe zu stärken. ☞

**Seminarleitung:** Renate Neumann, Tanzpädagogin, Tanztherapieausbildung bei Cary Rick (Tanztherapeut New York/München). Dozentin für internationale Folklore und Meditatives Tanzen, Sie erwarb ihre Kenntnisse bei vielen europäischen Tanzlehrern: Bernhard und Gabriele Wosien, Kyriakos Chamalidis, Bärbel und Jacques Loneus, Friedel Kloke Eibl und andere.

**MORGENTANZ – TANZKURS – TANZABENDE****TANZWERKSTATT:****Mai: & September****Tanzwerkstatt: „Tanzend durch die Kulturen der Welt“****Bunte Tänze aus Europa, Israel und Amerika** (täglich 1,5 Stunde)**Tanzabende:** 2 x wöchentlich um 20:00 Uhr (*Tänze der Völker*)**Tanzleitung:** Renate Neumann, Tanzpädagogin (*siehe Seite 28*)**Seminarbeginn:** Di., den 05. Mai bzw. Di., den 01. September 2020**Seminarende:** Sa., den 16. Mai bzw. Mi., den 16. September 2020**Seminarzeiten:** täglich eine Stunde, außer Sonntag**Seminarpreis:** **180,- €**, bitte fordern Sie den *Spezialprospekt der Studienwochen an*.**Gesamtleitung:** Hartmut Schiller M.A. (*Akademieleiter*)*Kulturprogramm für die Feriengäste: Qi Gong und Tanz***27. Juli bis 08. August 2020****QI GONG**

Die Akademie am Meer bietet in diesem Sommer neben seinem abwechslungsreichen und interessanten Kulturprogramm täglich wieder Qi Gong für ihre Feriengäste an. Immer mehr Menschen nutzen den Urlaub, um sich gesundheitlich zu regenerieren und Möglichkeiten zur besseren Stressbewältigung und Vitalität im Alltag kennenzulernen. ☞

**Programm:** 11:00 bis 12:00 Uhr Med. Qi Gong – Hilfen für den Alltag, ausgewählte Übungen aus dem Taiji, Qi Gong, Meridiangymnastik, Brokatübungen und Selbstmassagen

**TÄNZE UNSERER WELT****27. Juli bis 08. August 2020 mit Renate Neumann**

**Programm:** **Tänze unserer Welt**  
Internationale Folklore- & Meditative Tänze, Moderner Tanz.  
Montag bis Samstag 10:00 bis 11:00 Uhr

**Tanzabende:** Dienstag- und Samstagabend 20:00 Uhr

**ANMELDUNG FÜR ALLE SYLT-SEMINARE  
AKADEMIE AM MEER****Volkshochschule Klappholtal, 25992 List/Sylt****Tel. 04651-9550 · Fax 04651- 955 55****E-Mail: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)***Bitte bei der Anmeldung die vollständige Adresse angeben!***[www.akademie-am-meer.de](http://www.akademie-am-meer.de)**

**HINWEIS:** Für alle Seminare ist eine frühzeitige Anmeldung unbedingt erforderlich. Der Seminarbeitrag ist bis 14 Tage vor Seminarbeginn an die Akademie am Meer zu überweisen.

Bitte beachten Sie die jeweiligen Geschäftsbedingungen!

**Eine Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen!**

## HERBST – TANZWOCHE

„Tanzend durch die Kulturen der Welt“

Internationale Volkstänze meditativ - traditionell - rockig

30. Oktober bis 06. November 2021

Tanz & Natur & Kultur, ein harmonischer Dreiklang, der uns schwingvoll durch diese Woche für Körper, Geist und Seele begleiten wird. Tanzen ist eine elementare Erfahrung. Dabei bieten die internationalen Volkstänze mit ihren unterschiedlichsten Rhythmen und Tanzformen eine fast unerschöpfliche Quelle. Tänze aus verschiedenen Kulturen vermitteln Lebensfreude, Dynamik, Gemeinschaftsgefühle, aber auch Ruhe und Besinnlichkeit. **Inhalte sind einfache Kreis- und Reihentänze, Vierpaartänze und andere Tanzformen aus Europa, Israel, Süd- und Nordamerika.** Die Tänze sind leicht bis mittelschwer und für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Im Vordergrund steht das gemeinsame Erlebnis, die Begegnung und die Freude am Tanzen.

Wandern und Naturerleben auf der Insel Sylt stärken den Körper und machen die Seele wieder frei. In den Pausen gibt es genügend Zeit die herbstliche Dünenlandschaft und die Nordsee zu genießen. Die Klangmeditation und ein Konzert sind weitere Höhepunkte der Woche. ☞

**Seminarleitung:** Renate Neumann, Tanzpädagogin, Tanztherapieausbildung bei Cary Rick (*Tanztherapeut New York/München*). Dozentin für internationale Folklore und Meditatives Tanzen, Sie erwarb ihre Kenntnisse bei vielen europäischen Tanzlehrern: Bernhard und Gabriele Wosien, Kyriakos Chamalidis, Bärbel und Jacques Loneus, Friedel Kloke Eibl und andere.



## Die Heilkraft der Musik - Klänge für Körper & Seele

Gongs, Klangschalen & Phonophorese, die präzise Klangarbeit mit Stimmgabeln

03. April bis 10. April 2021

Wer ist nicht schon selbst dem „Zauber der Musik“ erlegen? Heilsame Klänge, Rhythmen und Melodien sind von alters her eine wirksame Ergänzung medizinischer und therapeutischer Behandlung aller Art – und als Mittel der Entspannung und Selbsterfahrung helfen sie bereits im Vorfeld Gesundheit und Wohlbefinden zu erhalten. Die Seminare sind eine gute Gelegenheit, diese faszinierenden Instrumente kennen zu lernen, ihre Spielmöglichkeiten, Energien, Wirkungsweisen und Anwendungsmöglichkeiten. Im Mittelpunkt unserer Seminararbeit stehen besonders die Elemente- und Planets – Gongs und Klangschalen. ☞

---

### DIE HEILKRAFT DER MUSIK - GONGS & KLANGSCHALEN 03.04. – 10.04.2021

- Vitalität und innere Harmonie aus den Urschwingungen schöpfen
- Grundwissen, Spielpraxis und Anwendungsmöglichkeiten
- Phonophorese I.

---

### KLINGENDER KOSMOS – URTÖNE DER PLANETS-GONGS 09.10 – 16.10.2021

- Vitalität und innere Harmonie aus den Urschwingungen schöpfen.
- Grundlagen, Klang & Körper, Gong in der Kunst des ZEN.
- Spielkompositionen, Phonophorese I.

---

### KLANGSCHALEN: Klang erfahren – mit Klang professionell arbeiten 13.11 – 20.11.2021

- vom Basiswissen bis zum Gestalten
- individueller Klangmassage und Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis (Ausbildungsseminar) s. Seite 8

---

### PHONOPHORESE (Stimmgabelakupunktur)

- Die faszinierende Arbeit mit c. 20 Stimmgabeln ist die ideale Ergänzung zur Klangschalen-Massage und Gongarbeit (Ausbildungsseminar) siehe Seite 11
- **Der Termin steht noch nicht fest** - bitte beachten Sie **aktuelle Termine** auf der Webseite: [www.qigong-sylt.de](http://www.qigong-sylt.de)

Programmänderungen vorbehalten, beachten Sie die aktuelle Webseite: [www.qigong-sylt.de](http://www.qigong-sylt.de)



# VORSCHAU 2021

Programmänderungen vorbehalten - [www.qigong-sylt.de](http://www.qigong-sylt.de)

## KLANG · QI GONG · TANZ

**Authentisches Medizinisches Qi Gong** 14.02.-22.02.21

**Besser sehen und hören mit Qi Gong**

Spezial Augen-, Ohren-, Thao Shen-Übungen

Stressprävention & Duft Qi Gong I und II und Biikefest

---

**Authentisches Medizinisches Qi Gong** 06.03.-13.03.21

**Das Spiel der fünf Tiere – Wu Qin Xi**

**& Chinesische Kalligraphie**

Tuina Selbstmassagen und Klangmeditation

---

**Integrales Medizinisches Qi Gong** 20.03.-27.03.21

**für den Beruf und Alltag**

**Vital und beweglich bis ins hohe Alter**

Die Pflege unserer Wirbelsäule, Knochen & Gelenke

Tuina Selbstmassagen, Klangmeditation

---

**Authentisches Medizinisches Qi Gong** 10.04.-17.04.21

**Erholung für Körper & Psyche**

Herz- Lungen Qi Gong, Stressprävention, Yin-Yang Balance

Tuina Selbstmassagen, Klangmeditation, Heilpflanzen für den Alltag

---

**Nordic- Walking 50+ und Medizinisches Qi Gong** **NEU!**

**Sylt entdecken – Natur erleben** 22.05.-29.05.21

Qi Gong - Grundlagen, der große Atemkreis, Heilpflanzen

für den Alltag (Exkursion), Wattwanderung, Klangmeditation, Konzert

Ausfahrt mit dem Fischkutter Gret Palucca zu den Seehundbänken

---

**Medizinisches Qi Gong – Gesund durchs Leben** 12.06.-19.06.21

**Qi Gong Harmonie in 18 Figuren und 8 Alltagsübungen**

Heilpflanzen für den Alltag (Exkursion), Klangmeditation, Konzert

---

**Nordic- Walking 40+ & Medizinisches Qi Gong**

**Sylt entdecken – Natur erleben**

Grundlagen, Brokatübungen, Yin-Yang Balance, Klangmeditation

• **Schiffsausflug durch das Wattenmeer zur Hallig Hooge** 19.06.-29.06.21

• **Wattwanderung zwischen Amrum und Föhr** 21.08.-28.08.21

• **Schiffsausflug durch das Wattenmeer zu** 25.09.-02.10.21

**den Seehundbänken**

---

**Authentisches Medizinisches Qi Gong** 02.10.-09.10.21

**Qi Gong nach den fünf Elementen (5 Wandlungsphasen),**

**Immunsystem und innere Organe stärken, Übungen für alle**

**Funktionskreise, 5-Elemente Übungen, Klangmeditation**

---

**Shaolin Qi Gong & Meditation** 06.11.-13.11.21

**Authentisches Qi Gong in der chinesischen Tradition**

Shaolin Brokatübungen, Yin-Yang Balance,

Tiger- und Drachenform, Heilpflanzen für die Gesundheit

---

Programmänderungen vorbehalten - beachten Sie

die aktuelle Webseite: [www.qigong-sylt.de](http://www.qigong-sylt.de)

RENATE NEUMANN · Süderhörn 12 · 25992 List/Sylt

Telefon (04651) 8 36 37 66 · E-Mail: [info@qigong-sylt.de](mailto:info@qigong-sylt.de)