

## **Stresskompetenz und Lebensenergie aufbauen mit Qigong, Taijiquan und Traditioneller Chinesischer Medizin**

**Bildungsurlaub zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit und Erhaltung der Gesundheit in zunehmend stressgeplagter Gesellschaft**

**18. - 24. Oktober 2020**

Anreisetag ist am Sonntag, 18. Oktober 2020 bis 19 Uhr. Die Begrüßung mit dem Referenten Martin Pendzialek ist im Speisesaal um 19:30 Uhr geplant. Abreise am Samstag, 24. Oktober 2020 ab 09:30 Uhr.

Der Bildungsurlaub findet Mo.-Do. von 10 – 17 Uhr und Fr. von 09 – 13:15 statt.

Am Anreisetag sind die Zimmer ab 15 Uhr bezugsfertig, Abendessen ist bis 19:30 Uhr möglich. Die Zimmer müssen am Abreisetag bis 09:30 Uhr geräumt sein.



Ein zentrales Thema in unserem Lebensalltag ist die Balance von privaten und beruflichen Aufgaben mit Freizeit und Entspannung. Viele Menschen wünschen sich, über mehr Ausgleich ihre „Mitte“ wiederzufinden, körperliche und geistige Spannungen abzubauen, besser zu schlafen oder eine individuell passende Ernährung umzusetzen. Diese Wünsche und Ziele entstehen durch unsere täglichen Anforderungen in der Familie und im Beruf, besonders wenn wir dauerhaft aus dem „Gleichgewicht“ geraten. Die Auswirkungen von negativem Stress sind bekannt, müssen aber jeweils wahrgenommen und zugeordnet werden, um sie erfolgreich aufzulösen. Die Methoden und Konzepte der Chinesischen Bewegungskünste und

Medizin sind ursprünglich auf Vorsorge und Früherkennung von Beschwerden und Erkrankungen ausgerichtet (Prävention). Zudem bieten sie aufgrund des ganzheitlichen, naturmedizinischen Ansatzes eine besonders hohe Wirkungsqualität für eine gesunde und tiefgreifende Regulation auf den Ebenen Körper, Geist und Seele. Qigong und Taijiquan als Bewegungskünste tragen diesen Ansatz in fundamentaler Form in sich, indem sie die Zirkulation und Verteilung unserer Lebensenergie „Qi“ auf allen Ebenen fördern und damit unsere Selbstheilungskräfte stärken. Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) beschreibt die Beziehung des Menschen zu allen natürlichen Elementen wie zur Erde, zum Metall, zum Wasser, zum Holz und zum Feuer. Diese Beziehungsmuster werden verwendet, um z.B. diese Elemente unserem Organsystem zuzuordnen.

Das Seminar vermittelt Ihnen einen Überblick zu den wichtigsten Inhalten der TCM mit Qi, Leitbahnen und Akupunkturpunkten, Organsystem, Yin und Yang oder der Ernährungslehre. Gemeinsam mit den praktischen Übungen des Qigong und Taiji-quan erhalten Sie die Möglichkeit, Ihren aktuellen Gesundheitszustand ganzheitlich einzuordnen, zu spüren, zu verstehen und selbstständig gesundheitsfördernd zu beeinflussen. Bei regelmäßiger Anwendung im Lebensalltag entwickeln Sie eine deutlich verbesserte Stressresistenz und Leistungsfähigkeit verbunden mit bewusster Abgrenzung gegen Überforderung im Sinne von unnötiger negativer Stressbelastung.

Unser Seminarort Sylt mit dem Meer und seiner heilsamen Luftqualität bietet eine besondere Symbiose mit dem Thema und verstärkt die Wirkung von Qigong und Taijiquan in spürbarer Form.

### **Unterkunft:**

Mitten im riesigen Naturschutzgebiet der Insel Sylt, zwischen Rantum und Hörnum direkt an der Wattseite, liegt das Hamburger Jugenderholungsheim

## **Puan Klent**

Hörnummer Strasse 83  
D-25980 Sylt/OT Rantum  
Telefon.: 04651 / 96 44 0  
Fax: 04651 / 96 44 22  
E-Mail: [info@puan-klent.de](mailto:info@puan-klent.de)

Der Seminar- und Unterkunftsort Puan Klent ist ein traditionsreiches Jugenderholungsheim, idyllisch zwischen Rantum und Hörnum auf der Insel Sylt gelegen. Dieses befindet sich, abseits des Sylter Trubels, inmitten des ausgedehnten Naturschutzgebietes der Insel, direkt an der Wattseite. Jedes Zimmer verfügt über ein eigenes Bad mit Dusche/WC. Die Zimmer sind überwiegend mit Etagenbetten eingerichtet. Zusätzlich gibt es einen Aufenthaltsraum mit Küchenzeile/TV und einen ruhigen Leseraum.

**Bitte teilen Sie uns spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn mit, ob Sie eine Gluten Unverträglichkeit oder Laktose Intoleranz haben oder gerne vegetarisch essen möchten.**

### **Ausrüstungsliste**

- Bettwäsche (falls Sie keine eigene Bettwäsche mitbringen möchten, können Sie diese vor Ort gegen eine Gebühr von 6,- € ausleihen)
- Handtücher können ebenfalls ausgeliehen werden (3,50 € pro Satz)
- Badesachen, falls Sie die Sylter Welle in Westerland besuchen wollen
- Föhn
- Warme, wind- und regendichte Kleidung, empfehlenswert ist „Lagenlook“, evtl. Mütze und Schal
- bequeme Kleidung wie Jogginganzug o.ä. zum Üben
- Turn- bzw. Sportschuhe (Qigong und Taijiquan)
- Schreibmaterial

### **Anreise mit dem Auto:**

Gäste, die mit dem PKW anreisen, können sowohl den AutoZug ab Niebüll [www.syltshuttle.de](http://www.syltshuttle.de) nutzen oder von Romo Dänemark die Fähre [www.Syltfaehre.de](http://www.Syltfaehre.de) nehmen. Die Einfahrt zum Heimgelände kommt links ca. 1 km nach dem Sendemast auf halber Strecke zwischen Rantum und Hörnum!

### **Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Wer mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist, kann vom Bahnhof Westerland die Linie 2 Richtung Hörnum bis zur Haltestelle „Puan Klent“ nehmen. Puan Klent hat eine eigene Bushaltestelle. Der Weg von der Bushaltestelle zum Seminarhaus führt über die Dünen und hat Treppenstufen. Mit Gepäck ist der Weg je nach körperlicher Konstitution eventuell beschwerlich. Die Alternative ist die Anfahrt mit dem Taxi.

### **Weitere Informationen:**

[www.sylt.de](http://www.sylt.de)  
[www.sylt4u.de](http://www.sylt4u.de)  
[www.abc-sylt.de](http://www.abc-sylt.de)



Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung: 069/6789-220, [info@sport-erlebnisse.de](mailto:info@sport-erlebnisse.de)