

WINTER FREIZEIT MIT QIGONG

**13. - 18.
FEBRUAR
2022**
IM VOGTLAND
(SACHSEN)

QIGONG
AKUPRESSUR
MEDITATION
SANFTER WINTERSPORT

LIEBE QIGONG-FREUNDE, LIEBE INTERESSIERTE,

während wir im Sommer unsere Energie gern nach außen fließen lassen, ist der Winter die Zeit sich zurückzuziehen und die Energie-depots wieder zu füllen. Dazu bieten wir eine Woche des Rückzugs in landschaftlich schöner Umgebung an.

Ausgewählte Übungen des Qigong und Meditation helfen sich zu zentrieren, den Körper zu mobilisieren und die Mitte zu stärken. Die Angebote richten sich sowohl an erfahrene Qigong-Übende als auch an Einsteiger.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung. Bei Bedarf kannst du unsere Einführungskurse für Langlauf oder Schneeschuhwandern mitmachen oder auf eigene Faust die wunderschöne Landschaft des Vogtlandes erkunden. Schneesichere Gebiete sind in unmittelbarer Nähe und können mit dem hauseigenen Bus schnell erreicht werden.

Am Abend gibt es Vorträge, Angebote zur Meditation oder auch individuelle Beratung. Ich hoffe, damit dein Interesse geweckt zu haben und würde mich freuen, dich bei dieser Veranstaltung begrüßen zu können,

Sonja Blank

**WINTER
FREIZEIT
MIT
QIGONG**

KURSANGEBOTE

PAN ZI GONG - TELLER QIGONG

Gesundheitsübung & Faszientraining

Teller Qigong vermittelt die Gedanken und die Essenz der traditionellen chinesischen Bewegungsarten und Aspekte der modernen Sportwissenschaft auf spielerische Art und Weise. Es verbinden sich Elemente des Kung Fu, Qigong und Taiji zu einer harmonischen und trainingsintensiven Übungsreihe. Kraft, Beweglichkeit, Koordination und Bewegungsfluss auf hohem Niveau werden geschult. Die Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat ist sofort spürbar. Speziell die Wirkung auf Faszien hilft der Entwicklung der Inneren Verbindung des Körpers. Der Übende lernt den Körper als Einheit aus der Mitte und koordiniert von den Füßen bis in die Finger zu bewegen. Die Bewegungen sind gelöst und entspannt, natürlich und ungezwungen.

Durch Verwendung von Tellern, Säckchen und anderen Hilfsmitteln hat das Pan Zi Gong einen hohen Aufforderungscharakter und lässt beim Üben große Freude aufkommen. Zielgruppe sind alle Menschen mit Freude und Spaß an Bewegung unabhängig von Konstitution und Alter.

DOZENT: Sören Philipzik

Täglich 9.00 - 10.30 Uhr _____

GRUNDLAGEN DAOISTISCHER MEDITATION

„Willst Du das DAO kultivieren, so kultiviere erst Dein Herz! Willst Du Dein Herz kultivieren, so beruhige es zuerst!“

Bewegung ist der natürliche Ausdruck unserer Lebendigkeit. Stille ist der natürliche Ausdruck unseres inneren Friedens. Probleme entstehen

beim Überwiegen einer Seite. Übertreibung der Bewegung führt zu Stress, Hetze, Unruhe, Erschöpfung, Burnout. Übertreibung der Ruhe / Passivität führt zu Lethargie, Depression, Trägheit, Energiemangel. Bei der Daoistischen Meditation geht es um die Kultivierung der Stille (Yin) als Ausgleich der inneren (Geist) und äußeren Bewegung. Nicht umsonst heißt eine der wichtigsten Übungsanforderungen im Qigong: „Die Ruhe des Herzens ist der Schlüssel zum Qigong“.

DOZENT: Sören Philipzik

Täglich 11.00 - 12.00 Uhr _____

LUNGEN-QIGONG

Die Lunge ist ein sehr zartes Organ und ebenso sind es die anmutigen Bewegungen dieser Übungsreihe. Feine, drehende und spiralförmige Bewegungen vor allem der Wirbelsäule kennzeichnen diese Form des Qigong. Mit Bildern wie „Das Kind lernt Wäsche waschen“ oder „Zum Mond schauen“ wird der ganze Körper geschmeidig und gedehnt. Das Lungen-Qigong besteht aus acht etwas komplexeren Bildern. Die Übungen des Lungen-Qigong stärken speziell das Atem- sowie das Immunsystem (das „Abwehr-Qi“) unseres Körpers. Vorkenntnisse im Qigong sind von Vorteil, aber keine Voraussetzung.

DOZENTIN: Sonja Blank

Täglich 9.00 - 10.30 Uhr _____

ZHAN ZHUANG

Stehen wie ein Baum, den Ball halten oder Kräftevermehrungsübung sind Benennungen dieser essentiellen Übung, deren Ursprung weit zurückliegt.

Mit dem Praktizieren dieser Stehübung durchlaufen Körper und Atem, Geist und Bewusstsein eine tiefgreifende Regulation. Diese Regulation können wir in allen Qi Gong Methoden und inneren Kampfkünsten wiederfinden. Die Stehübung vereinigt Körper und Geist und macht sie zu einem ausgewogenen Kraftfeld. Zhan Zhuang vermehrt die „3 Schätze“ Jing, Qi und Shen (Essenz, Energie und Geist). Energie, Blut, Sehnen und Knochen werden revitalisiert und das gesamte Energiesystem reorganisiert. In diesem Kurs schaffen wir die Grundlagen, später diese Übung auch zu Hause praktizieren zu können.

DOZENTIN: Sonja Blank

Täglich 11.00 - 12.00 Uhr _____

AKUPRESSUR FÜR DEN HAUSGEBRAUCH

Die traditionelle chinesische Medizin geht davon aus, dass im Körper Energieleitbahnen vorhanden sind. Kommt es zu Blockaden in diesen Leitbahnen, dann fühlt man sich unwohl oder krank. Der Schmerz ist in diesem Kontext ein Ausdruck von fehlender Energie (Qi). Die japanische Fingerdruckmethode (Akupressur) zielt darauf ab, die Leitbahnen wieder durchlässig zu machen und hat sich in der Selbsthilfepraxis bei allgemeinen Beschwerden bestens bewährt. An diesem Abend werden die allerwichtigsten Punkte vermittelt.

DOZENTIN: Sonja Blank

Montag 19.30 - 20.30 Uhr _____

I GING DES JAHRES

Das Yi Jing ist eine der ältesten Schriften der Welt. Es wird auch Buch der Wandlung genannt und ist ein Werk, das organisch langsam in Jahrtausenden herangereift ist.

Man kann es als Ratgeber und Begleiter verwenden, denn es ist in der Lage, in schwierigen Lebenssituationen den Blickwinkel zu verändern, zu erweitern und zurück auf das Wesentliche zu lenken. An diesem Abend werden wir einen Blick auf das Jahr 2022 werfen (natürlich nach dem chinesischen Kalender) und sehen welche Qualitäten es in sich birgt.

DOZENT: Sören Philipzik
Dienstag 19.30 – 20.30 Uhr _____

HERZ-MEDITATION

Bei dieser Meditation werden wir eine direkte Verbindung zum Herzen und damit zum innersten Potential aufnehmen. Grundlage dieser Meditation ist die bewusste Zuwendung und Wahrnehmung des eigenen Herzens und seinen energetisch und körperlich, gefühlsmäßig wahrnehmbaren Impulsen und Informationen.

DOZENTIN: Sonja Blank
Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr _____



WINTER
FREIZEIT
MIT
QIGONG

DIE DOZENT*INNEN



**SONJA
BLANK**

Lehrerin für Taijiquan und Qigong, unterrichtet seit über 30 Jahren in Deutschland. Organisatorin und Managerin verschiedener Events rund um Taijiquan und Qigong u.a. der Sommerakademie Alterode seit 1995.



**SÖREN
PHILIPZIK**

Sportlehrer, Sporttherapeut, TCM-Therapeut, Qigong Lehrer (BVTQ, DDQT & SGQT) in Baden-Württemberg, 30 Jahre Erfahrung in Taiji, Qigong und innerer Kampfkunst, bewegungstherapeutische Betreuung im Klinikbereich.

WINTER
FREIZEIT
MIT
QIGONG

14. - 18.02.2022
PROGRAMM IM ÜBERBLICK

ZEITEN

**MONTAG,
14.02.**

**DIENSTAG,
15.02.**

08.00-09.00

Frühstück

Frühstück

09.00-10.30

Teller Qigong
(Sören)

Teller Qigong
(Sören)

09.00-10.30

Lungen
Qigong (Sonja)

Lungen
Qigong (Sonja)

11.00-12.00

Daoistische
Meditation
(Sören)

Daoistische
Meditation
(Sören)

11.00-12.00

Zhan Zhuang
(Sonja)

Zhan Zhuang
(Sonja)

12.00-14.00

Mittagspause

Mittagspause

14.00-18.00

Wintersport-
angebote
oder geführte
Wanderungen

Wintersport-
angebote
oder geführte
Wanderungen

18.00-19.30

Abendessen
und Relaxen

Abendessen
und Relaxen

19.30-20.30

Akupressur für
den Hausge-
brauch (Sonja)

I Ging des
Jahres 2022
(Sören)



**MITTWOCH,
16.02.**

Frühstück

Teller Qigong
(Sören)

Lungen
Qigong (Sonja)

Daoistische
Meditation
(Sören)

Zhan Zhuang
(Sonja)

Mittagspause

Wintersport-
angebote
oder geführte
Wanderungen

Abendessen
und Relaxen

Herz-
meditation
(Sonja)

**DONNERSTAG,
17.02.**

Frühstück

Teller Qigong
(Sören)

Lungen
Qigong (Sonja)

Daoistische
Meditation
(Sören)

Zhan Zhuang
(Sonja)

Mittagspause

Wintersport-
angebote
oder geführte
Wanderungen

Abendessen
und Relaxen

Abschluss-
abend mit
Disco

**FREITAG,
18.02.**

Frühstück

Teller Qigong
(Sören)

Lungen
Qigong (Sonja)

Daoistische
Meditation
(Sören)

Zhan Zhuang
(Sonja)

Abreise nach
Mittagessen



KURSORT

Die Kurse finden im Landhotel Alt-Jocketa im Vogtland/Sachsen statt. Das Vogtland ist sowohl landschaftlich und als auch kulturell attraktiv. Einen Besuch verdienen die Städte Zwickau (Robert Schumann), Plauen und Greiz. Einmalige Sehenswürdigkeiten sind die Talsperre Pöhl, das Raumfahrtmuseum in Morgenröthe-Rautenkranz, Klingental und die Göltzschtalbrücke, die als weltgrößte gemauerte Brücke gilt.



UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Das Landhotel Alt Jocketa bietet Vollpension in 25 Einzel- oder Doppelzimmern. Alle Zimmer sind komfortabel mit Dusche/WC, Fön, Flat-TV, Telefon, kostenfreiem W-LAN und Schreibtisch ausgestattet.

PREISE

VP im Einzelzimmer 65 €

VP im Doppelzimmer 55 €

ANFAHRT

Anreise mit Auto

Anschrift fürs Navi: Landhotel Alt-Jocketa,
Dorfau 1, 08543 Pöhl/Vogtland

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln
Nächstgelegener Bahnhof ist Plauen.

TERMIN

14. - 18.02.2022

Anreise ist am 13.02.2022

KURSZEITEN

9.00 bis 12.00 und 19.30 bis 20.30 Uhr
Am Freitag, den 18.02.2022 ist nach dem Mittagessen Abreise.

KURSKOSTEN

Kurspaket: 250 € bzw. 222 € bei Anmeldung bis zum 31. Dezember 2021 zuzüglich Kosten für Übernachtung und Verpflegung.

BANKVERBINDUNG

Kontoinhaberin: Sonja Blank
IBAN DE80 4306 0967 6001 1203 00
SWIFT-BIC: GENODEM1GLS

ANMELDUNG

Bitte melde dich schriftlich an mit beiliegendem Anmeldeformular oder per E-Mail.

LEQITA - LEBENSKUNST - TAIJIQUAN - QIGONG

Sonja Blank, Oberkleener Str. 23
35510 Butzbach
Telefon 06447-88 58 32
E-Mail tao@blue-earth.de

Die Anmeldung ist verbindlich mit der Überweisung der Kursgebühr auf das angegebene Konto. Sie bekommen eine Anmeldebestätigung.

ORGANISATION UND LEITUNG

Sonja Blank, Leqita
Oberkleener Str. 23
35510 Butzbach
Telefon: 06447-88 58 32
E-Mail: tao@blue-earth.de
www.leqita.de

ANMELDUNG

Vorname

Name

Straße

Anschrift

E-Mail

Telefon

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur
„Winterfreizeit mit Qigong und Meditation“.

ZIMMERBUCHUNG (bitte ankreuzen)

Einzelzimmer Doppelzimmer

VERPFLEGUNGSWUNSCH (bitte ankreuzen)

Vegetarisch Vegan konventionell

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene
Verantwortung.

Ort

Datum

Unterschrift

