



# WINTER FREIZEIT MIT QIGONG

5. - 12.  
FEBRUAR  
2023  
IM VOGTLAND  
(SACHSEN)

QIGONG  
LEBENS PFLEGE  
MEDITATION  
SANFTER WINTERSPORT

## LIEBE QIGONG-FREUNDE, LIEBE INTERESSIERTE,

während wir im Sommer unsere Energie gern nach außen fließen lassen, ist es im Winter Zeit, sich zurückzuziehen und die Energiedepots 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- und Taiji-Übende als auch an Einsteiger\*innen.

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

## CHANG SHOU QIGONG 1

*Qigong des langen und gesunden Lebens*

Das Chan Shou Gong ist eine alte daoistische Methode aus der Drachentorschule mit dem Ziel, die Gesundheit des Übenden mit einfachen Mitteln zu verbessern und zu erhalten. Es ist eine Kombination aus kraftvollen Gelenk- und Fasziensübungen. Durch die Einfachheit und Klarheit der Übungen lassen sich diese sehr gut in den Alltag integrieren. Der erste Satz von 9 Übungen ist darauf ausgerichtet, den Körper von Blockaden zu befreien und beugt orthopädischen Beschwerden vor oder kuriert diese.

**Dozent:** Sören Philipzik

Täglich 9.00 – 10.30 Uhr \_\_\_\_\_

## CHANG SHOU QIGONG 2

Der zweite Satz von 9 Übungen harmonisiert die inneren Organe durch physische Stimulation und dehnt die entsprechenden Meridiane. Die äußere Bewegung überträgt sich auf die inneren Organe. Dies schafft die Grundlage für stabile Gesundheit und mehr Wohlbefinden. Dabei werden wir entsprechende Hintergründe der chinesischen Medizin lernen und erfahren. Abgerundet werden die Bewegten Formen mit daoistischen Stille Übungen zu den jeweiligen Organen. Kurs 1 und 2 können unabhängig voneinander gebucht werden.

**Dozent:** Sören Philipzik

Täglich 11.00 – 12.00 Uhr \_\_\_\_\_

## LOOSENING EXERCISES UND SPIRALÜBUNGEN

Meister Huang Xing Xian entwickelte die fünf Loosening-Übungen in erster Linie, um den Körper zu entspannen, zu lockern und den Geist in einen ruhigen, zentrierten Zustand zu bringen.

Sie werden in einem langsamen fließenden Rhythmus ausgeführt und helfen eine Verbindung mit dem Boden aufzubauen. In den fünf Loosenings sind Grundlagen des Taijiquan enthalten. Neue natürliche Bewegungsmuster werden gespürt und gestärkt. Das führt zur Entlastung des gesamten Körpers und zu einem angenehmen Körpergefühl. Mit der zunehmenden elastischen Kraft stabilisiert sich die Haltung, Koordination und Ausgeglichenheit. Körper und Geist arbeiten als Team zusammen. Deshalb eignen sich die fünf Loosenings hervorragend dazu, den Herausforderungen im Alltag positiv und entspannt zu begegnen. Ergänzt wird dieser Kurs mit Spiralübungen, sogenannten Ballübungen, die manchmal an die Teetassenübungen oder an das Teller-Qigong erinnern. Damit lernst du die Rotationsbewegung der Hüfte besser verstehen und kannst erforschen, wie die Bewegung deiner Arme von der Hüfte initiiert wird.

**Dozentin:** Sonja Blank

Täglich 9.00 - 10.30 Uhr \_\_\_\_\_

## **DER ATEM - QUELLE VON ENERGIE**

*„Es gibt Menschen, die behaupten, Achtsamkeit beruhe auf einer einzigen Sache - einzuatmen und auszuatmen. Sie haben recht.“ (Thich Nhat Hanh)*

Die Atmung hat im Qigong eine große Bedeutung - und doch ist es nicht immer leicht, dass diese sich ungestört und ohne Druck entwickeln kann. Als Quelle für Vitalität und Energie spielt sie eine wichtige Rolle vor allem zur Regulation von Stress, bei Erschöpfung, Depression und für die Entfaltung von Lebensfreude. In diesem Kurs werden wir uns ganz bewusst dem Atem zuwenden ohne ihn zu zwingen. Dazu werden wir die Atemräume wahrnehmen und aktivieren und verschiedene Atemübungen praktizieren. Die Übungen werden im Sitzen, Stehen oder Liegen durchgeführt.

**Dozentin:** Sonja Blank

Täglich 11.00 - 12.00 Uhr \_\_\_\_\_

## MEDITATIVER TEEWEG (CHA DAO)

„Trinke einen Tee und vergiss den Staub der Welt“: Wir üben durch spezielle Methoden mittels des Teetrinkens die alltägliche Welt mit all ihren Sorgen und Problemen vollständig zu vergessen um uns auch selbst für einen Moment zu vergessen (Selbstvergessenheit). Dabei werden wir Geist und Herz in tiefe Stille führen um unsere Unruhe zu bändigen. Aber auch Freude durch Hingabe an den Genuss wollen wir erfahren.

**Dozent:** Sören Philipzik

Montag 19.30 - 21.00 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

Dienstag 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 2023 werfen (natür-

lich nach dem chinesischen Kalender) und sehen welche Qualitäten es in sich birgt.

**Dozent:** Sören Philipzik

Mittwoch 19.30 – 20.30 Uhr \_\_\_\_\_

## **MEDITATION MIT DEM DAODEJING**

Das Daodejing ist eine Sammlung von Spruchkapiteln, die der chinesischen Legende nach von einem Weisen namens Laozi stammt. Es wird von den Anhängern aller daoistischen Schulen als kanonischer, heiliger Text angesehen.

Die Taijiquan-Lehrerin, Isolde Schwarz, hat diese Texte bebildert und ein Kartenset entwickelt.

Du bist eingeladen, dich von diesen Karten und Texten inspirieren und sie in deiner Seele (deinem Inneren) wirken zu lassen.

**Dozentin:** Sonja Blank

Donnerstag 19.30 – 20.30 Uhr \_\_\_\_\_

## **MEDITATIVE KALLIGRAFIE (SHUFA DAO)**

Kalligrafie ist ein wichtiges Element der Kultivierung und Lebenspflege. Es geht nicht darum schöne chinesische Schriftzeichen zu malen, sondern durch die Tätigkeit des Schreibens innere Ruhe und Klarheit zu finden. Wir werden die tiefe Wirkung des Zentrierten Schreibens auf unsere Psyche erleben.

Es wird nur mit Wasser gearbeitet. Pinsel stehen zur Verfügung.

**Dozent:** Sören Philipzik

Freitag 19.30 – 20.30 Uhr \_\_\_\_\_

Änderungen des Abendprogramms sind möglich.



**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.

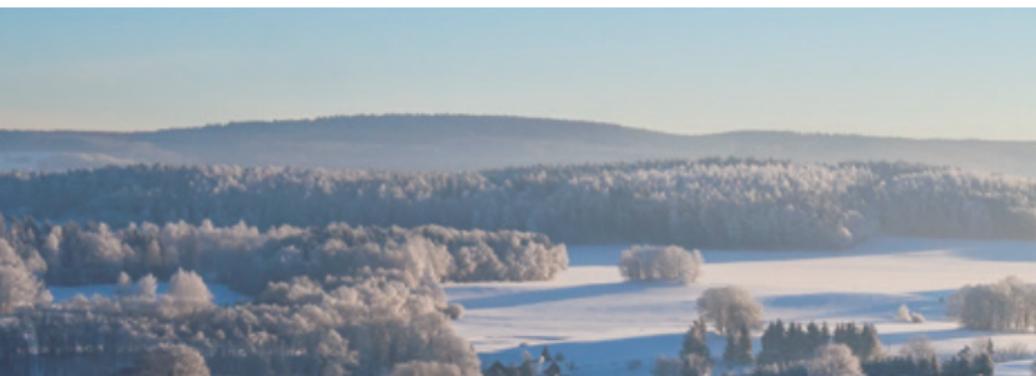


**SÖREN  
PHILIPZIK**

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. Erlebnispädagoge und Wanderführer.

## 06. - 12.02.2023 PROGRAMM IM ÜBERBLICK

ZEITEN	MONTAG, 06.02.	DIENSTAG, 07.02.	MITTWOCH, 08.02.
08.00-09.00	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.00-10.30	Chang Shou Qigong 1 (Sören)	Chang Shou Qigong 1 (Sören)	Chang Shou Qigong 1 (Sören)
09.00-10.30	Loosenings u. Spiralübungen (Sonja)	Loosenings u. Spiralübungen (Sonja)	Loosenings u. Spiralübungen (Sonja)
11.00-12.00	Chang Shou Qigong 2 (Sören)	Chang Shou Qigong 2 (Sören)	Chang Shou Qigong 2 (Sören)
11.00-12.00	Der Atem - Quelle von Energie (Sonja)	Der Atem - Quelle von Energie (Sonja)	Der Atem - Quelle von Energie (Sonja)
12.00-14.00	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
14.00-18.00	Wintersport- angebote oder geführte Wanderungen	Wintersport- angebote oder geführte Wanderungen	Wintersport- angebote oder geführte Wanderungen
18.00-19.30	Abendessen und Relaxen	Abendessen und Relaxen	Abendessen und Relaxen
19.30-20.30	Meditativer Teeweg (Sören)	Akupressur für den Haus- gebrauch (Sonja)	I Ging des Jahres 2023 (Sören)



**DONNERS-  
TAG, 09.02.**

**FREITAG,  
10.02.**

**SAMSTAG,  
11.02.**

**SONNTAG,  
12.02.**

Frühstück

Frühstück

Frühstück

Frühstück

Chang Shou  
Qigong 1  
(Sören)

Loosenings u.  
Spiralübungen  
(Sonja)

Loosenings u.  
Spiralübungen  
(Sonja)

Loosenings u.  
Spiralübungen  
(Sonja)

Loosenings u.  
Spiralübungen  
(Sonja)

Chang Shou  
Qigong 2  
(Sören)

Der Atem  
- Quelle  
von Energie  
(Sonja)

Mittagspause

Mittagspause

Mittagspause

Wintersport-  
angebote  
oder geführte  
Wanderungen

Wintersport-  
angebote  
oder geführte  
Wanderungen

Wintersport-  
angebote  
oder geführte  
Wanderungen

Abendessen  
und Relaxen

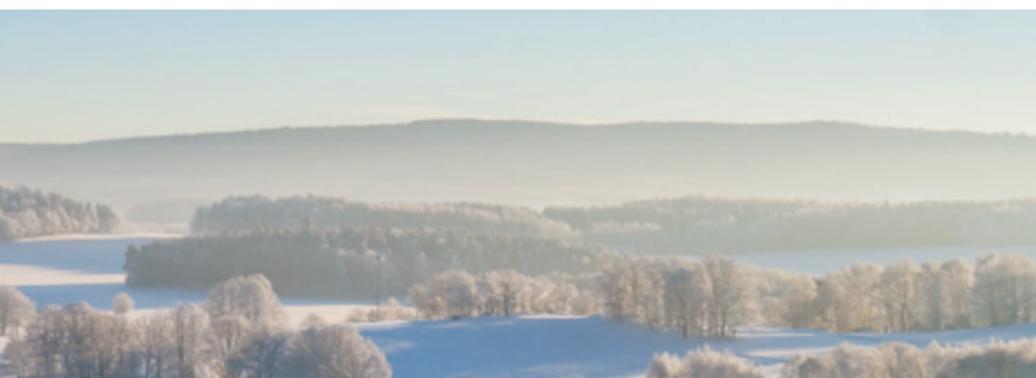
Abendessen  
und Relaxen

Abendessen  
und Relaxen

Meditation  
mit dem  
Daodejing  
(Sonja)

Meditative  
Kalligrafie  
(Sören)

Abschluss-  
abend mit  
Disco



## KURSORT

Die Kurse finden im Hotel „Flößerstube“ in Muldenberg im schönen 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 und der sogenannte Musikwinkel mit Markneukirchen und Klingenthal. Eine weitere Attraktion ist die Göltzschtalbrücke, die als weltgrößte gemauerte Brücke gilt.



## UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

Das Hotel Flößerstube bietet Vollpension in 12 Einzel- oder Doppelzimmern. Alle Zimmer sind komfortabel mit Dusche/WC, Fön, Flat-TV, Telefon, kostenfreiem W-LAN und Schreibtisch ausgestattet.

## PREISE

VP im Einzelzimmer 69 €

VP im Doppelzimmer 59 €

Aufgrund der Energiepreisexplosion kann es evtl. zu einer geringen Erhöhung kommen.

## ANFAHRT

### Anreise mit Auto

Anschrift fürs Navi: Hotel Flößerstube, Klingenthaler Str. 3, 08223 Grünbach

### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Nächstgelegener Bahnhof Muldenberg/Floßplatz

## TERMIN

06. – 12.02.2023

Anreise ist am Sonntag, 05.02.2023

## **KURSZEITEN**

9.00 bis 12.00 und 19.30 bis 20.30 Uhr

Am Sonntag, den 12.02.2023 ist nach dem Mittagessen Abreise.

## **KURSKOSTEN**

**Kurspaket:** 300 € bzw. 270 € bei Anmeldung bis zum 31. Dezember 2022

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](mailto: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](mailto:tao@blue-earth.de)

**[www.leqita.de](http://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

