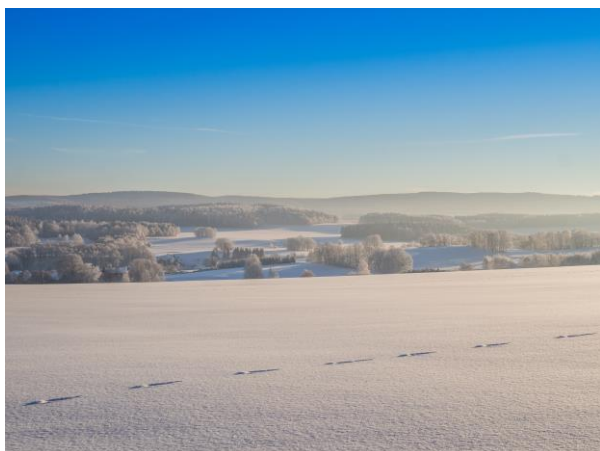


Winterfreizeit mit Qigong

Qigong * Lebenspflege *
Meditation *
sanfter Wintersport



14.-21. Januar 2024
im Vogtland (Sachsen)

*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 EinsteigerInnen.

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 der nun schon dritten Winterfreizeit begrüßen zu können

Sonja Blank

Kursangebote

Kurs 1: Die Übungsmethoden des Wassers

„Die höchste Tugend gleicht dem Wasser“

Diese alte daoistische Weisheit bringt die Bedeutung des Wassers für uns Menschen und dessen Handeln auf den Punkt: weich und flexibel, durchlässig und nachgiebig, trotzdem stetig, kraftvoll und zielstrebig. Im Fluss sein bedeutet gelingendes Leben ohne Kampf und Anstrengung.

Das Seminarhaus Flößerstube im Vogtland ist geprägt vom Leben am und mit dem Wasser. Du lernst die verschiedenen Qualitäten des Wassers kennen und diese dir zu eigen machen. So kannst du deinen Körper weich und geschmeidig wie fließendes Wasser werden lassen und dadurch Spannungen und Schmerzen wirksam lösen, oder auch ruhig und klar werden wie ein Bergsee.

Die Übungen des Wassers sind eine Schlüssel Methode zum Übergang vom formhaften zum formlosen Üben. Die lange Zeit geheimen Übungen des Wassers gehören zur Basisstufe des Neidan Gong der Drachentorschule. Sie ermöglichen uns gleichzeitig große Kraft und Lebendigkeit in unserem Körper zu erfahren und auf der anderen Seite Stille, Frieden und Weichheit zu erleben. Übungen in Ruhe und Bewegung ergänzen sich hierbei wie Yin und Yang. Unter Neidan versteht man einen Prozess der Umwandlung, Verfeinerung und Veredlung (Innere Alchemie). Es versteht sich als Weg der persönlichen Kultivierung von Körper, Geist und Seele im Einklang mit den Gesetzen der (menschlichen) Natur.

Dozent: Sören Philipzik

Täglich 9:00 -10:30 Uhr

Die bewegten Übungen des Wassers „Im Fluss sein“



Kurs 2: Die Übungsmethoden des Wassers

Dozent: Sören Philipzik

Täglich 11:00 – 12:00 Uhr

Die Ruheübungen des Wassers „Ruhig und klar wie ein Bergsee“

Beide Kurse können unabhängig voneinander gebucht werden.

Kurs 3: Nieren Qigong

In der chinesischen Tradition werden die Nieren als „die Wurzeln des Lebens“ bezeichnet, da sie die Lebensessenz und das Ursprungs-Qi speichern. Aus diesem Grund soll das Ausströmen von Qi vermieden und die Speicherfunktion der Nieren gestärkt werden.

In einem tieferen Verständnis sind die Nieren mit der Qualität des Gebens und der Zärtlichkeit verbunden. Soll diese Qualität genährt werden brauchen sie Wärme.

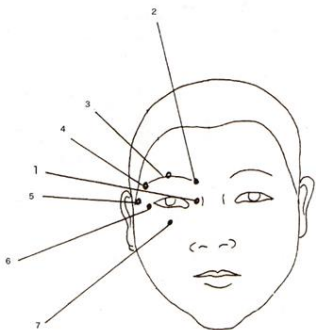
Die leichten spiralförmigen eleganten Bewegungen des Nieren-Qigong wollen einer Aufzehrung der Lebenskraft entgegenwirken, das Ursprungs-Qi nähren und so eine angemessene Prävention gewährleisten. Sie unterstützen den ganzen Funktionskreis. Dabei wird das Zusammenspiel mit den anderen Organen, insbesondere mit dem Herzen neu ausbalanciert.

Die acht sanften Übungen fördern die Bewegungsmöglichkeiten und sind auch für Einsteiger geeignet. Sie sind sehr wohltuend und man fühlt sich nach dem Üben erfrischt.

Dozentin: Sonja Blank
Täglich 09:00-10:30 Uhr

Kurs 4: Qigong für die Augen

Qigong für die Augen ermöglicht gezielt Sehschwächen und Ermüdungen der Augen zu lindern oder möglicherweise zu beseitigen. Auch als Prophylaxe sind solche Übungen geeignet. Gezielt ist hier im Sinne der chinesischen Medizin



zu verstehen. Sehschwächen sind ein Mangel an grundlegendem Qi, also ein Mangel an Vitalität bzw. Lebenskraft.

Grundlage für alle Augenübungen ist die Basisübung des Stillen Qigong, in der ein Zustand von losgelöst sein angestrebt wird.

Dozentin: Sonja Blank
Täglich 11:00-12:00 Uhr

Das Nachmittagsprogramm

Am Nachmittag besteht die Möglichkeit, auf den nahegelegenen Pisten Wintersport zu treiben. Auf Wunsch gibt Sören eine kleine Einführung in den Langlauf. Man kann auch wunderbar wandern. Tipps für lohnende Ziele bekommst du vor Ort.

Bei Interesse organisieren wir auch gern eine Schlittenfahrt mit Pferdegesspann.

Die Hotel eigenen Sauna lädt zum Relaxen ein. Vielleicht magst du auch das Vogtland erkunden und die bezaubernden Städtchen Klingenthal, Plauen oder Markneukirchen besuchen. Einmalige Sehenswürdigkeiten sind die Talsperre Pöhl, das Raumfahrtmuseum in Morgenröthe-Rautenkranz und die weltgrößte gemauerte Brücke, die Göltzschtalbrücke.



Die Abendveranstaltungen

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

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

Dozent: Sören Philipzik
Mittwoch 19:30-20:30 Uhr

Filmabend

Wandlungen - Richard Wilhelm und das I Ging

Vom Missionar zum Vermittler chinesischer Weisheit
Donnerstag 19:30-21:30 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.

Die DozentInnen

Sonja Blank



Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan und Qigong, unterrichtet seit über 30 Jahren in Deutschland und dem europäischen Ausland. 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.

Kursort

Die Kurse finden im Hotel „Flößerstube“ in Muldenberg im schönen Vogtland/Sachsen statt. Das Vogtland ist sowohl landschaftlich und als auch kulturell attraktiv.

Unterkunft und Verpflegung

Das Hotel Flößerstube bietet Vollpension in 11 Einzel- oder Doppelzimmern. Alle Zimmer sind komfortabel mit Dusche/WC, Fön, Flat-TV, Telefon, kostenfreiem W-LAN und Schreibtisch ausgestattet.



Preise für Vollpension

Einzelzimmer 79 €*
Doppelzimmer 59 €*
*Aufgrund der Energiepreisexplosion kann es evtl. zu einer geringen Erhöhung kommen.

Weiterhin stehen Unterkünfte in der näheren Umgebung zur Verfügung. Eine Liste der Unterkünfte findest du [hier](#) oder du schaust auf den üblichen Portalen im Internet.

Essen für Tagesgäste

Mittagessen 12,50 €
Abendessen 9,50 €

Anfahrt

Anreise mit Auto

Anschrift für's Navi: Hotel Flößerstube, Klingenthaler Str. 3, 08223 Grünbach

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Nächstgelegener Bahnhof Muldenberg/Floßplatz

Termin

15.-21.01.2024

Anreise ist am Sonntag, 14.01.2024

Kurszeiten

9.00 bis 12.00 und 19.30 bis 20.30 Uhr

Am Sonntag, den 21.01.2024 ist nach dem Mittagessen Abreise.

Kurskosten

Kurspaket: 300 € bzw. 270 € bei Anmeldung bis zum 31. Dezember 2023
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 885832

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 885832

e-mail: tao@blue-earth.de

www.leqita.de

Anmeldung

Teilnehmer/in

Name: _____

Straße: _____

Anschrift:

E-Mail _____

Telefon _____

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

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ort

Datum

Unterschrift