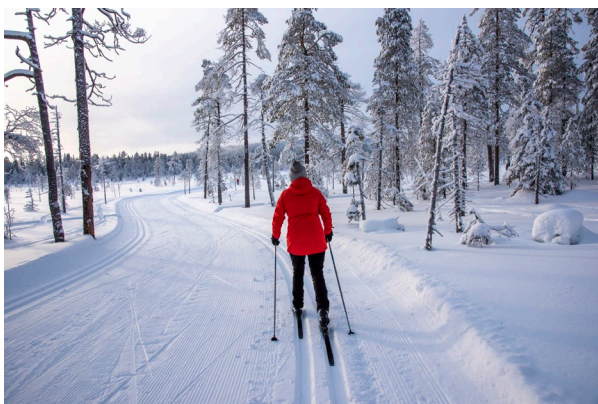


# Winterfreizeit mit Qigong

Qigong \* Lebenspflege \*  
Meditation \*  
sanfter Wintersport



26.01.–02.02.2025  
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 schnell erreicht werden. Ein Einstieg in die Loipe ist direkt am Hotel.

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 vierten Winterfreizeit begrüßen zu können

*Sonja Blank*



# Kursangebote

## Kurs 1: Der blaue Drache schlägt mit dem Schwanz

Die geheimen Übungen des Schlüsselzeichens „Drache“ aus dem Neidan-Gong der Drachentorschule erschließen sich uns durch innere wie äußere Imitation der Bewegungen eines Drachens, durch die Kultivierung unserer inneren Drachenkräfte. Der blaue Drache gehört zur Wandlungsphase Wasser und wird deshalb auch als Wasser-Drache (Shui Long) bezeichnet.



*Mihoko Yamamoto*

Dabei geht es vor allem um die Entwicklung einer harmonischen Ganzkörper-Koordination. Dreh- und Angelpunkt aller Bewegungen ist der Mingmen, das Tor des Lebens. Auf körperlicher Ebene werden die Nieren und damit unsere Konstitution und Vitalität gestärkt. Neidan-Gong ist der Ursprung vieler Qigong-, Taiji- und Kampfkunstsysteme. 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

## **Kurs 2: Daoistische Meditation und Herzschulung**

Die Ruhe des (klaren) Herzens ist der Schlüssel zum Qigong und Grundlage eines gesunden, erfüllten und bewussten Lebens. Aber wie lässt sich diese wichtige Übungsanforderung in dein Üben und den Alltag integrieren? Ist dein Geist in ständiger Unruhe und Aktivität, wird auch dein Herz in Disharmonie sein und umgekehrt. Dein Qi gerät in Dysbalance und dein Körper entwickelt Beschwerden und Krankheiten. Im Neidan-Gong der daoistischen Drachentorschule gibt es dazu ein bisher kaum bekanntes Set an „Herzschulungsformeln“ und eine geniale Methodik zu deren Umsetzung. Die Meditationen sind sehr vielschichtig und integrieren körperliche, energetische, emotionale und geistig-seelische Aspekte. Diese Übungen sind ein wichtiger Schlüssel, um sich selbst als Mensch besser zu verstehen und auf dieser Basis mehr Ruhe, Klarheit und Mitgefühl zu entwickeln. So kannst Du Dein Herz reinigen und es wieder neu erstrahlen lassen.

Dozent: Sören Philipzik

Täglich 11:00 – 12:00 Uhr

## **Kurs 3: Herz-Qigong**

In der chinesischen Tradition wird das Herz als der Kaiser bezeichnet. Aufgrund dieser herausragenden Stellung wurde in den 80er Jahren das Herz-Qigong als Methode entwickelt, das Herz zu beruhigen und den Kreislauf zu regulieren.

Die insgesamt acht Übungen sind einfach nachzuvollziehen und können auf engem Raum geübt werden. Entsprechend der Traditionellen Chinesischen Medizin beinhaltet das Herz-Qigong auch Methoden der Selbstmassage von Akupressur Punkten. Darüber hinaus werden einfache Basisübungen aus dem Stillen Qigong vermittelt, um eine gute Grundlage für das Üben zu erreichen.

Das Seminar richtet sich an Menschen, die Qigong schon immer mal kennen lernen wollten und auch an

diejenigen, die bewusst etwas für ihr Herz tun wollen, eventuell auch therapiebegleitend.

Dozentin: Sonja Blank

Täglich 09:00-10:30 Uhr

### **Kurs 4: Balance und Atmung**

Es gibt etwa hundert verschiedene Methoden des Atmens. In diesem Kurs werden wir uns mit Atemmethoden beschäftigen, die deinen Geist beruhigen und dich in einen Zustand der Zentriertheit bringen. Wir werden verschiedene Atemräume erforschen und beleben. Gleichzeitig erfährst du, wie du mittels einer bewussten Atmung, dich psychisch und körperlich ausbalancieren und in einen Zustand tiefer Ruhe und Zufriedenheit gelangen kannst.

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 aber auch ohne Skier wunderbar wandern. Tipps für lohnende Ziele bekommst du vor Ort.

Bei Interesse organisieren wir auch gern eine Schlittenfahrt mit Pferdegespann.

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

### **Mantren singen**

Das Mantra Singen ist ein Werkzeug, um uns in Resonanz mit unserem Herzen zu bringen. Die Klänge berühren unser tiefstes Inneres. Durch das ständige Wiederholen einfacher Silben, kommst du in einen Zustand tiefer Entspannung.

Auch wenn du nicht singen kannst, bist du eingeladen, einfach nur zuzuhören und die wohltuende heilsame Resonanz in dir zu spüren.

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 2025 werfen (natürlich nach dem chinesischen Kalender) und sehen welche Qualitäten es in sich birgt.

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

## **Filmabend**

**Frühling, Sommer, Herbst, Winter... und Frühling**

Ein Film von Kim Ki-duk

Donnerstag 19:30-21:30 Uhr

## **Philosophische Teerunde mit Lesung daoistischer klassischer Texte (Gastbeiträge willkommen)**

Wir lesen und hören ausgewählte Texte von Laozi und Zhuangzi und tauschen unsere Gedanken darüber aus.

Moderation: Sonja Blank  
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 89 €\*

Doppelzimmer 69 €\*

\*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.

Auch wenn du außerhalb wohnst, kannst du gern an der kompletten Verpflegung durch die Flößerstube teilnehmen für eine Tagespauschale von 30 €.

### **Anfahrt**

#### Anreise mit Auto

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

#### Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Nächstgelegener Bahnhof Muldenberg/Floßplatz

### **Termin**

**26.01.-02.02.2025**

Anreise ist am Sonntag, 25.01.2025

## **Kurszeiten**

9.00 bis 12.00 und 19.30 bis 20.30 Uhr

Am Sonntag, den 02.02.2025 ist nach dem Mittagessen Abreise.

## **Kurskosten**

**Kurspaket: 300 € bzw. 270 €** bei Anmeldung bis zum 31. Dezember 2024  
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 oder 0176 5769 3343

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

Die Anmeldung ist verbindlich mit der Überweisung der Kursgebühr auf das angegebene Konto. Dazu erhältst du eine Anmeldebestätigung und eine Rechnung.

Die Kosten für die Vollpension werden separat in Rechnung gestellt und sind entweder vor der Veranstaltung zu überweisen oder vor Ort zu bezahlen.

## **Organisation und Leitung**

Sonja Blank, Leqita, Oberkleener Str. 23, 35510

Butzbach, Telefon: 06447 885832

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

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

## Anmeldung

Teilnehmer/in

Name: .....

Straße: .....

Anschrift:.....

.....

E-Mail .....

Telefon .....

Hiermit melde ich mich verbindlich an zur  
„Winterfreizeit mit Qigong und Meditation 2025“.

Meine Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

Ich buche Übernachtung/Verpflegung in der  
Flößerstube

Einzelzimmer

Doppelzimmer

Ich übernachte außerhalb und möchte gern an der  
Verpflegung teilnehmen. Ich buche für die Woche

---

Ort

Datum

---

Unterschrift