

Privatärztliche Praxis

Dr. med. Katja Blumstengel – FÄ für Anästhesiologie, ZB Akupunktur, Naturheilverfahren
Tätigkeitsschwerpunkt – Osteopathie, Chinesische Medizin, Shiatsu
04177 Leipzig, Birkenstraße 15
09306 Königsfeld, Untere Dorfstraße 8

www.praxis-blumstengel.de

☎ 03737/4494060

Fax 03737/4494061

Informationen zu den Meditationswochen

Die Meditationswochen sind zum Suchen, Ankommen und Bewahren von Mitte in sich selbst konzipiert. Das Konzept der Mitte entstammt der ostasiatischen Tradition und beschreibt ein fühlbares Erleben von zentriertem Dasein, wach, achtsam und ruhig in Verbindung mit allem was ebenso da ist. Handlungsimpulse entstehen aus dieser Mitte heraus, und nicht aus dem Denken und Urteilen, und werden im Fluss und Austausch mit den umgebenden Lebewesen ausgeführt.

Mitte ist in unserer Kultur eher ein seltenes Phänomen. Alle wirkliche Heilung und am Ende der Eintritt in die eigene Gesundheit sind aber untrennbar an das Entwickeln von Mitte gebunden. Gesundheit ohne Mitte ist eine Illusion. Die Entwicklung von Mitte ist in erster Linie ein Übungsweg und erst in zweiter Linie ein Erkenntnisweg. Ohne tägliche Übungspraxis bleibt Mitte nur ein Wunsch. Erst über die tägliche Hinwendung und Kultivierung von Mitte in sich selbst gewinnt dieser Zustand an Präsenz, Raum und Kraft und kann dann alltagsbestimmend werden.

Meine tägliche Arbeit als naturheilkundlich tätige Ärztin hat die Notwendigkeit aufgezeigt, diese Übungswochen anzubieten. In diesen Wochen können fundierte Kenntnisse und Fähigkeiten erworben werden, sich in sich selbst zu stellen und da heraus sein Dasein zu führen.

Ort: 09306 Königsfeld (bei Rochlitz), Untere Dorfstraße 8

Ablauf:

- | | |
|---------------------|---|
| 8.00 Uhr | Frühstück (außer am ersten Tag, Anreise bis 8.30 Uhr) |
| 9.00 bis 10.00 Uhr | bewegte Meditation (z.B. Kundalini-Meditation nach Osho) |
| 10.00 bis 11.30 Uhr | Sitzmeditation im Wechsel mit Qigong |
| 11.30 bis 13.30 Uhr | Mittagspause |
| 13.30 bis 15.30 Uhr | Sitzmeditation im Wechsel mit Qigong |
| 15.30 bis 16.00 Uhr | Pause |
| 16.00 bis 18.00 Uhr | Sitzmeditation im Wechsel mit Qigong |
| 19 Uhr | Abendessen (außer am letzten Tag, Abreise nach Kursende 18 Uhr) |

In jedem Kurs wird die Technik der Sitzmeditation erlernt und 1 - 2 Tiere aus dem Qigong-System „Spiel der 5 Tiere“ (Wu Qin Xi). Die Auswahl trifft die Kursleiterin in Abhängigkeit der angemeldeten TeilnehmerInnen und dem Kursthema.

Preis: 500,00 Euro für 5 Tage

max. TeilnehmerInnenzahl: 6 im Winter, 8 im Sommer

Termine 2020:

17.2. bis 21.2. Das ICH und sein Wert

20.7. bis 24.7. Die eigene Quelle

Mitzubringen sind:

Isomatte und eine Decke, die auch auf dem Boden liegen darf

Hausschuhe, Wanderschuhe, bequeme Kleidung

bei Übernachtung vor Ort: Schlafsack oder Bettwäsche, Handtuch

Essen:

Im Kurs inclusive sind morgens Kaffee, Tee, Butter, Honig und Marmelade und mittags eine vegane Suppe. Brot und Brötchen können von der Gruppe beim Bäcker vor Ort geholt werden.

Wurst, Käse, Obst und Salate sind mitzubringen. Wenn jeder erstmal an sich denkt und dann die gesamte Gruppe teilhaben lässt, ist in der Regel für alle genug da.

Übernachtung:

Im Haus stehen 4 Zimmer zum Übernachten zur Verfügung, ein Zimmer mit Doppelbett, ein Zimmer mit 2 einzelnen Betten und zwei Zimmer, in denen 1 Matratze ausgelegt werden können. Die Übernachtung ist beim Mitbringen von Bettwäsche bzw. Schlafsack kostenlos. Mit der verbindlichen Anmeldung zum Kurs kann hier ein Schlafplatz reserviert werden. Ist die Kapazität erschöpft bzw. wird ein Abstand zum Kursort gewünscht, so gibt es in der Umgebung die Möglichkeit, sich in einem Hotel oder einer Pension einzumieten.

Liste möglicher Unterkünfte ohne Anspruch auf Vollständigkeit:

Ferienwohnung Spreer in 09306 Stollsdorf, Hauptstraße 28

<http://www.ferienhaus-spreer.de/Start.htm>

Tel: 03737-42890

Preis: 30,00 bis 35,00 Euro pro Nacht

Ferienwohnung Rochlitz, Mühlplatz 2

<https://ferienwohnung-am-schloss-rochlitz.de/Kontakt>

Preis 50,00 Euro pro Nacht

Hotel Leipziger Land in Geithain, Bahnhofstraße 11a

<https://hotelleipzigerland.de/preise/>

Preis ab 65,00 Euro pro Nacht

Parkhotel Muldental in Colditz, Muldenaue 5

<https://www.parkhotel-muldental.de>

Preis ca. 70,00 Euro pro Nacht

Hof Augustin in 09306 Köttwitzsch, Dorfstraße 10

<http://www.hof-augustin-bei-schwarz.de>

für 2 – 4 Personen 60,00 Euro pro Tag