

## DAS EIGENE GLEICHGEWICHT FINDEN UND LOS LASSEN

### Meditatives Bogenschießen

NEU!

Meditatives Bogenschießen kann man nicht in einem Tag erlernen. Wie es funktioniert, lässt sich jedoch in wenigen Stunden erklären und zeigen. Ob sich im Ansatz erste meditative Anzeichen spüren lassen, hängt von den Vorerfahrungen und der Bereitschaft jedes Einzelnen ab. "Der Weg des Bogens" ist ein anspruchsvoller persönlichkeitsbildender Weg, der die Bereitschaft voraussetzt, sich zu entdecken und mit der Unterstützung eines Erfahrenen ins innere Gleichgewicht zu kommen. Ja, es ist auch schießen und ja, es kann auch gefährlich werden. Wer jedoch bereit ist, zu hören, zu üben und zu verstehen, für den wird das "Meditative Bogenschießen" zu einem großen Gewinn werden, von dessen Persönlichkeit Ausstrahlung ausgeht, die andere wiederum zur Selbstfindung ermutigt. Und das nennt man wohl Erziehung.

#### Inhalte:

- Bogenschießen als der Ablauf einer präzisen Technik, deren Basis die menschliche Anatomie bildet.
- Bogenschießen als das Zusammenspiel von Anspannung, Fokussierung und Entspannung.
- Bogenschießen als die Bereitschaft zur Wiederholung, um das komplexe einfach werden zu lassen.
- Meditatives Bogenschießen baut auf die Technik des Bogenschießens auf und setzt den Fokus auf den Blick nach innen.
- Meditatives Bogenschießen strebt den Flow an, so dass nicht mehr ich schieße, sondern der Schuss sich aus mir heraus löst.
- Meditatives Bogenschießen geht nicht ohne Pfeil und Bogen und ist doch in erster Linie eine Frage des Bewusstseins.

Referent	Joachim Bergel (Religionspädagoge, Zertifizierter Trainer im meditativen und therapeutischen Bogenschießen)
Dauer	ganztägig, Zeiten nach Vereinbarung
Besondere Hinweise	Um wetterunabhängig zu sein, bietet sich eine Turnhalle/ein Mehrzweckraum (Länge mindestens 10 m) oder eine Remise in der freien Natur an. Einzige Bedingung, der Ort muss mit meinem PKW erreichbar sein.