

## DEN BOGEN SPANNEN UND ENTSPANNEN

### Meditatives Bogenschießen auf dem Benediktshof Münster-Handorf

*Es heißt, dass der alte Apostel Johannes gerne spielte. Eines Tages kam ein Jäger zu ihm und fragte: „Warum vertust du deine Zeit mit Spielen?“ Der Jäger war der Ansicht, Johannes könne in dieser Zeit viel Nützlicheres tun. Johannes erwiderte: „Weshalb ist der Bogen in Deiner Hand nicht gespannt?“. Der Jäger erklärte: „Das darf man nicht. Der Bogen würde seine Spannkraft verlieren, wenn er ständig gespannt wäre. Wenn ich dann einen Pfeil abschießen wollte, hätte er keine Kraft mehr.“ Daraufhin antwortete Johannes ihm: „So wie du deinen Bogen immer wieder entspannst, so muss auch ich mich immer wieder entspannen und erholen. Sonst fehlt mir eines Tages die Kraft, all das zu tun, was notwendig ist und den ganzen Einsatz meiner Kräfte fordert.“*

Entspannung – der Apostel Johannes erlangt sie im Spiel, der Bogen des Jägers benötigt sie, damit er seine Spannkraft nicht verliert und seine Aufgabe erfüllen kann. Auch außerhalb des Berufes brauchen wir immer wieder Möglichkeiten zu entspannen und uns selbst zuzuwenden. Beim meditativen Bogenschießen geht es nicht um Leistung, Technik und Erfolge, sondern um Ruhe, Entspannung und die Konzentration auf sich selbst und auf die eigene Situation.

Inhalte des Tages werden sein:

- Einführung in eine besondere Form der Meditation – das meditative Bogenschießen,
- Förderung der Selbstwahrnehmung (unter anderem bewusstes Spüren von Anspannung und Entspannung, bewusstes Atmen)
- Öffnung für „das Göttliche in mir“ sowie
- die eigene Mitte finden und ankommen bei sich selbst

Referent	Christoph Gerling (Leiter Benediktshof Münster-Handorf)
Dauer	10 Uhr bis 16.30 Uhr
Hinweise	Die Veranstaltung kann nur an einem Dienstag, Mittwoch oder ggf. an einem Donnerstag stattfinden. Bitte Hausschuhe sowie wetterfeste Kleidung mitbringen. Eine Selbstversorgerküche steht zur Nutzung zur Verfügung.