



Meditatives Bogenschießen

mit Achtsamkeitsübungen und
Übungen aus dem Qi gong

Samstag, 30. März 2019

10-18 Uhr

Hof Fleckenbühl

Ein Tag

zum Entspannen,

um Kraft zu tanken,

sich selbst zu spüren,

und dem Frühling entgegen zu gehen.

„Mach dich einfach innerlich leer
und bring dich in Übereinstimmung
mit dem Äußeren.

Dann wirst du auch im hektischen Treiben
der Welt
in Frieden sein.“

(Zenmeister des 11. Jahrhunderts, Yüan-wu)

Beim Sportschießen steht das Treffen des Ziels im Mittelpunkt,
beim meditativen Bogenschießen geht es hingegen
um das Thema: **"der Weg ist das Ziel"**.

Der Weg geht über unseren Körper, über das Spüren. Wir lassen
uns Zeit vor dem Spannen, spüren den Kontakt mit der Erde,
unsere Mitte, kommen zur Ruhe, das Ziel wird fokussiert,
der Pfeil losgelassen.

Meditatives Bogenschießen ist deshalb eine faszinierende
Bewegungsmöglichkeit, um sich zu entspannen, bewußter zu
werden, innere Ruhe zu finden, Kraft zu spüren, und um
klare Gedanken und Ziele zu erkennen.

Ein Weg zu mehr Achtsamkeit,
zur Entschleunigung,
und zu einem körperlich-geistig und
seelischem Gleichgewicht

Seminargebühr:

125.- Euro pro Person

In der Kursgebühr ist die Benutzung von Bogen und Schießzubehör
enthalten.

Die Kursgebühr ist dreigeteilt, 1. mehr zahlen, um das meditative Bogenschießen
zu unterstützen, 2. Grundpreis, 3. weniger zahlen, bei finanziellen Engpässen.

Veranstaltungsort: Hof Fleckenbühl, Fleckenbühl 6,
35091 Cölbe

Mittags kann im wunderschönen Bistro von Fleckenbühl gegessen werden.

Kursleitung: Claudia Wittmann, Motologin, Tanztherapeutin, Counselor,
10 Jahre Erfahrung in meditativem Bogenschießen.

Claudia.wittmann@online.de, 06425/3423040