



Achtsamkeitsseminar: „Gespannt wie ein Bogen oder ...?“ (Intuitives Bogenschießen)

Zielgruppe: beruflich und privat stark engagierte Frauen und Männer

In diesem Seminar trainieren Sie beim meditativen Bogenschießen, sich auf Ihre inneren Prozesse und das Wesentliche zu fokussieren; außerdem Ihre Aufmerksamkeit zu lenken, um aus einem Zustand der inneren Ruhe und Wachsamkeit heraus, wichtige Dinge selbst- und zielbewusst anzugehen.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Unter Achtsamkeit (engl. Mindfulness) versteht man das *absichtsvolle* und *nicht wertende* *Gewahr sein* dessen, was *JETZT* in diesem Moment ist. Durch diese Präsenz im Augenblick nehmen wir bewusst wahr: unseren Körper, unsere Gedanken, unsere Gefühle – ohne unsere Wahrnehmung zu bewerten. Wir lernen unseren „inneren Beobachter“ zu stärken und Abstand zu bekommen. Achtsamkeit stärkt unsere Fähigkeit im Jetzt, in diesem Augenblick zu leben – denn das Leben findet immer nur in diesem Augenblick statt.

Intention dieses Trainings ist es, Methoden zu erlernen, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und somit einen konstruktiven Umgang mit Stress möglich zu machen.

Im Mittelpunkt steht das intuitive, meditative Bogenschießen mit Fokussierung der Achtsamkeit auf innere Prozesse, um sich auf das Wesentliche einzulassen, seine Aufmerksamkeitslenkung zu schulen, den Bewusstseinszustand der Inneren Achtsamkeit zu nutzen und somit einen Zustand innerer Ruhe und Präsenz zu erreichen.

Es geht um das Erlernen einer inneren Haltung und achtsam zu sein im Augenblick. Begleitet wird die Arbeit am Bogen von Atem- und Körper-Übungen.

Intuitives Bogenschießen beinhaltet eine meditativ-spirituelle und körperlich-technische Komponente, die in diesem Training prozessorientiert begleitet wird. Durch Theorie- und Praxis-Verbindung werden durch spezielle Übungen ein harmonisch-kontrollierter Bewegungsablauf und die optimale Schusstechnik entwickelt, welche physische, psychische und mentale Kräfte mobilisieren, herausfordern und trainieren.

Die wichtigsten Maximen des Trainings?

- Der Weg des Bogenschießens wird als ein Weg der Anspannung und des Loslassens, der Vollkommenheit und der Fehler, der Technik und der Intuition verstanden



- Grundlage ist ein erlebnisorientierter Zugang, da nicht allein intellektuelle Fähigkeiten als Entwicklungskompetenz verstanden werden, sondern emotionale Wahrnehmung und die Fähigkeit Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen
- Ergänzende Atem- und Körper-Übungen als kurze Sequenzen der Achtsamkeit
- Der eigene Prozess ist stets wichtiger als das Ergebnis auf der Scheibe
- Beim Intuitiven Bogenschießen liegt der Schwerpunkt auf dem Finden innerer Ruhe, dem richtigen Atmen und der Fähigkeit des Loslassens. Es wird mit hoher Konzentration und gleichzeitiger innerer Gelassenheit Ihre Kraft auf das Ziel gelenkt.

Inhalte des Trainings

Herzlich willkommen!

- Vorstellung der Seminarleiterin
- Darstellung der Inhalte und Zielsetzung des Seminars

Check-In

- „Kleine Achtsamkeitstrance“
- Austausch im 2er Setting
- Plenum-Einsammeln-Vorstellen

Bogenphilosophie

- Körperintelligenz – Intuition
- 4 Bereiche/5 Innere Sensoren
- Hand-Augen-Koordination

Materialkunde

Aufwärmprogramm

- 4 Körperbereiche
- Spezielle Zentrumsübungen
- Stretch-Unstretch-Übungen

Focus I

- Füße (Stand)
- Hara (sicherer Ort)
- Centering

Einführung Bogentechnik

- Beobachtungspunkte 1 – 5
(Stand, Hände, Aufrecht, Atmen, Hochnehmen)
- Bogenschießen
- Pfeilflug

Freies Schießen



- Kleine „IST-Analyse“
- Feedback
- „Kleine Achtsamkeits-Trance“

Körperübungen

- Taiji-Übungen
- Kontakt mit dem Körper, Stand, Füße ...
- Zentralachse
- Gelenkstellung

Einführung Bogentechnik

- Beobachtungspunkte 6 – 10
(Schultern, Schulterblattzug, Größer werden, Loslassen lassen, Nachhalten)

Nutzen des Seminars für Sie

Wer sich auf die Erfahrung des Intuitiven Bogenschießens einlässt, entdeckt, dass das Ziel des Bogenschießens nicht unbedingt die Mitte der Scheibe ist. Auch die zielende Person selbst wird immer wieder zum Ziel der An- und Entspannung, der Konzentration und der Veränderung.

Seminarort: Gnadenthal (bei Bad Camberg, Hessen)

Preis: 490 Euro (+ MwSt.)

im Preis außer dem Seminar u.a. enthalten: Bereitstellen des Equipments zum Bodenschießen nebst Anlage, Mittagessen und Erfrischungen

Wünschen Sie nähere Infos, dann rufen Sie mich an (Tel.: 0 64 32 / 6 26 87) oder senden Sie mir eine [Mail](#).

Sie möchten sich zu dem Seminar anmelden. Hier geht's zur [Anmeldung](#).