

Meditatives Bogenschießen

Einklang mit Körper, Geist und Seele

Die langjährige Bogenschützin Sylvia Schuck bietet in diesem Kurs die Möglichkeit, Meditation und Bogenschießen als Einheit kennen zu lernen. Für einige Stunden können Sie den Alltag loslassen und sich intensiv spüren: den Körper, Ihre Konzentration, Emotionen. Sie kommen in Kontakt mit Ihrer Lebensenergie und betreten ein neues (Selbst-)Bewusstsein. Wir verwenden dazu die ursprüngliche Bogenform – den Holzbogen, üben damit die innere Ruhe und lernen mit Material und Technik des Bogenschießens umzugehen. In Anlehnung an die Zen-Meditation nach Kurt Österle verbinden wir inspirative Bogentechniken mit der achtsamen Wahrnehmung unserer Reaktionen. Der Atem wird zum Ursprung von Kraft und Bewegung. Es stellt sich eine tiefe innere Ruhe und Gelassenheit ein, die auch in andere Lebensbereiche ausstrahlen kann.

Termin:	nach Vereinbarung, 4-5 Std.
Teilnehmer:	Erwachsene, max. 15 min. 10
Treffpunkt:	Kirchheim unter Teck, Ötlinger Halde, Parkbucht am Ende des Salbeiweg oder anderer Ort nach Absprache
Preis:	auf Anfrage
Mitbringen:	wetterangepasste Kleidung, evtl. Vesper für die Pause, keine Vorkenntnisse
Leistungen:	Leitung durch eine spezialisierte Erlebnispädagogin (S. Schuck), Bögen und Schutzausrüstung



Horizonte –
Erlebnispädagogik & Outdoortraining gGmbH
Bankverbindung: BW-Bank
(BLZ 600 501 01) Nr. 36 22 564
Internet: www.horizonte-outdoor.de
Registergericht Stuttgart HRB 723250
Steuer Nr. 69042 / 05660 Finanzamt Nürtingen Außenstelle Kirchheim u.T.

Geschäftsführer:
Wolfgang Baumgartner
Veilchenweg 19
73230 Kirchheim unter Teck
Tel: 07021 / 72 05 21
Mobil: 0173 / 3 15 49 25
E-Mail: baumgartner@horizonte-outdoor.de