



Meditation und Bogenschießen in Achtsamkeit

Meditation und Bogenschießen, sind beide wunderbare Übungswege. Durch das Element der Achtsamkeit werden in diesem Kurs beide Wege miteinander verbunden, um sich gegenseitig zu ergänzen und zu unterstützen. Der Wunsch nach innerem Frieden, Freiheit und neuen Erfahrungen kann in der Meditation wie auch beim Bogenschießen erlebt werden.

Meditation in Bewegung und Bewegung in Meditation.

Die Übung der Achtsamkeit endet nicht nach den Meditationseinheiten und sie endet auch nicht, wenn der Pfeil losgelassen wird. Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise wahrzunehmen, aufmerksam zu sein, bewusst den gegenwärtigen Moment zu erleben – so, wie er gerade ist, ohne ihn zu verurteilen oder zu verändern zu wollen. Während der Meditation und des Bogenschießens, bedeutet das, dass wir unsere Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen mit dieser achtsamen Wahrnehmung betrachten, um immer wieder in das Jetzt, den Augenblick, das unmittelbare Erleben zu gelangen.

- Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene, Geübte und Ungeübte (in beiden Übungswegen) gleichermaßen geeignet. Neben der Praxis des „Sitzens und Schießens“ werden wir uns Zeit nehmen zum Schweigen, für Gespräche und für Kurzvorträge.
- Die Ausrüstungen (Bögen, Pfeile, Armschutz, Sitzgelegenheiten) werden zur Verfügung gestellt.
- Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter statt, da zum Schießen auch eine geräumige Scheune/Trotte zur Verfügung steht.
- Übernachtungsmöglichkeiten und Mittagsverpflegung sind u.a. im Ort vorhanden (bei der Organisation sind wir gerne behilflich).

Kursleitung

Andreas Fuchs

Diplom Sozialpädagogin
Gründer der Schule „Schwert und Bogen“
(Europäischer Schwertkampf, intuitives Bogenschießen)
I.DAN Karate

www.schwert-und-bogen.de

Christine Grieger-Wehrli

Heilpraktikerin
Kontemplationslehrerin/Meditation
(bei Willigis Jäger/Benediktushof)
Lehrerin MBSR/Stressbewältigung
und Achtsamkeit
Tel.:0041-52 301 5459

www.praxis-cgw.ch

Kursort

CH-8460 Marthalen
Oberdorf 21

Kurstermin

1.6.2012 -
3.6.2012

Kurszeiten

Freitag: 18.00 – 20.30
Samstag: 9.00 – 20.30
Sonntag: 9.00 – 16.00

Kurskosten

250.- Euro