

Intuitives Bogenschießen

– Wohlspannung zwischen Festhalten und Loslassen für Fortgeschrittene Bogenschütz*innen

Seminarankündigung:

Sie stehen in Ihrem Beruf häufig im Spannungsbogen zwischen zwei oder mehr Möglichkeiten? Müssen entscheiden, ob Sie an Altbewährtem festhalten oder loslassen, um Neuem Raum zu geben? Wollen und müssen die eigene Haltung und Strategie zur Erreichung eines Ziels abgleichen? Sie haben erste Erfahrungen im Bogenschießen und wollen diese wieder aufgreifen?

Das intuitive Bogenschießen, als eine traditionelle Form des Bogenschießens, kann eine Art innerer Spiegel sein. Es kommt vor allem auf die Einstellung und Haltung an, mit der Sie sich auf- und ausrichten. Ganz im „Hier und Jetzt! – bei sich selbst und im Kontakt mit der Gruppe. Als Team, gemeinsam ein Ziel im Blick, ergeben sich neue Energien und Perspektiven. Vom Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten, zum Zutrauen in die Stärken des/der Anderen.

Mit Hilfe der angewandten Achtsamkeit lernen Sie sich selbst und kleinste Veränderungen wahrzunehmen. Bewusstsein und Unterbewusstsein gleichen sich so harmonisch einander an.

Das eigene Erleben dieser Bildungsurlaubswoche unterstützt Sie darin Themen aus dem Berufsalltag ebenso kreativ, bewegend, fokussiert und achtsam anzugehen. Sie nutzen das praktische Erleben und die Impulse, um sie anschließend in ihre beruflichen wie privaten Kontexte zu integrieren. Nehmen Sie die Spannung wieder auf und lassen am Punkt der höchsten Anspannung die Sehne los. Damit geben Sie dem Pfeil Richtung und Flugkraft mit und haben selbst die Hand wieder frei für Neues und bringen sich selbst in stimmige Wohlspannung.

Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Termin: 19.08.-23.08.2024 Neumühle/Saar

Ablaufplanung:

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitiges Kennenlernen, Organisatorisches • Achtsamkeit drinnen und draußen • Schulung in Sicherheitsaspekten für Mensch und Material • Übergabe der Bögen und der Schutzbekleidung • Auffrischen des Bewegungsablaufs beim Bogenschießen zum verantwortungsvollen Umgang mit Pfeil und Bogen • Erste Übungen mit Pfeil und Bogen, gemeinsames Schießen 	4
20.00-21.30	<ul style="list-style-type: none"> • Inhaltlicher Einstieg mit den mitgebrachten Themen aus beruflichem und privatem Alltag • Auseinandersetzung mit der eigenen Spannung, der Ist-Situation, dem Vorhaben/ Ziel für die Woche und 	2

	darüber hinaus	
Dienstag		
09.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit und gemeinsames Bogenschießen • Vertiefende Übungen im Umgang mit Pfeil und Bogen • Der intuitive Ansatz in Theorie und Praxis • Wahrnehmung des eigenen Spannungsbogen beim Bogenschießen wie im beruflichen Alltag 	4,5
15.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Erleben von Selbstwirksamkeit beim Halten und Lösen der Sehne • Input Wohlspannung, Definition und Positionierung • Erweiterte Arbeit mit individuellen Kraftressourcen und Themen • Wahrnehmung der eigenen Mitte, innere und äußere Balance • Pfeilkunde und kreative Arbeit 	4
Mittwoch		
09.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit und Bogenschießen • Der eigene Atem beim Bogenschießen • Schweigend schießen • Energiearbeit, Aufmerksamkeitslenkung • Fokus aufnehmen und halten, „es“ schießen lassen 	4,5
15.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Spannungsfeld Gruppe: Spannung in Gruppen und Teams, vom individuellen zum gemeinsamen Schießen • Positionierung und Bewegung, Perspektivenwechsel • schwierige und festgefahrene Situationen neu bewerten und auflösen • Reflexion des eigenen Tuns • Feedback Trefferbild 	4
Donnerstag		
9.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit • Ideenreich und mit allen Sinnen Bogenschießen in der Natur • Einzel- und Gruppenübungen zum Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und dem Zutrauen in die Stärken des/ der Anderen • Kreativer Umgang mit Lösungsenergien • bewusste Aufmerksamkeitslenkung 	4,5
15.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmungsübungen und Sammeln von spannenden und entspannenden Momenten zur Erzeugung eigener Wohlspannung • Übertrag und Integration des Erlebten auf den beruflichen wie privaten Alltag 	4
21.00-22.30	<ul style="list-style-type: none"> • meditatives Bogenschießen in der Abenddämmerung 	2

Freitag		
09.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit • Abschließendes Schießen, Rückgabe des Materials • Feedback • Verabschiedung • Formelles 	4,5
	Unterrichtseinheiten	38

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die Bildungsurlaubswoche basiert auf einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen. Die inhaltlichen Schwerpunkte, Impulse, Gesprächs- bzw. Seminargebote orientieren sich natürlich an Ihren Themen. Der hier vorgestellte Ablauf ist dementsprechend veränderbar und kann/soll sich an die Bedürfnisse der Gruppe anpassen.

Auch die Wetterlage kann den hier vorgestellten Plan beeinflussen. Wenn es das Wetter zulässt, werden wir mit den verschiedenen methodischen Ansätzen, der Körperarbeit und den Impulsen viel draußen und in der Natur (auf der angrenzenden Wiese) sein und arbeiten. Bringen Sie deshalb bitte unbedingt wetterfeste Kleidung mit!

Vorkenntnisse aus einer ersten Bildungsurlaubswoche mit Pfeil und Bogen sind Voraussetzung für die Teilnahme. Eine besondere körperliche Fitness ist nicht erforderlich. Sie sollten aber Lust haben das intuitive Bogenschießen ebenso wie die angewandte Achtsamkeit auszuprobieren zu wollen und sich neugierig dem zu stellen, was für Strategien sich daraus für den Alltag generieren lassen.

Zum Bogenschießen:

Bögen und Pfeile, Schutzbekleidung sowie sonstiges Material für die Seminareinheiten werden von der Kursleitung gestellt. Gerne können Sie aber, wenn Sie haben, auch Ihren eigenen Bogen mitbringen.

Was müssen Sie mitbringen?

Festes Schuhwerk; wetterfeste Bekleidung; eine Hose oder einen Rock mit einem festen Bund und/ oder einen Gürtel, um den Köcher befestigen zu können; eine bequeme Hose für drinnen; Sonnen-, Mücken-, Zeckenschutz; Schreibzeug; Sitzunterlage für draußen (Kissen oder Dreibein); wer hat und mag den eigenen Bogen; Hausschuhe; eine Trinkflasche zum wieder Befüllen und alles, was Sie sonst noch brauchen, um sich wohl zu fühlen.

Leitung
Ute Zumkeller
Coach und Trainerin

Ich bringe Sie mit Ihren ganz eigenen Themen in Bewegung und freue mich auf interessante Gespräche, tolle Erlebnisse im Spannungsbogen zwischen Halten und Lösen, die Gruppenatmosphäre, so manch herausfordernde Situationen und natürlich auf herrlichen Sonnenschein!

