



Intuitives Bogenschießen – Wohlspannung zwischen Festhalten und Loslassen

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?

Das intuitive Bogenschießen, als eine traditionelle Form des Bogenschießens, kann dabei 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 gleichzeitig das Ziel im Blick.

Mit Hilfe der angewandten Achtsamkeit lernen Sie sich selbst und kleinste Veränderungen wahrzunehmen. Bewusstsein und Unterbewusstsein gleichen sich so harmonisch einander an. Sie werden Eins mit dem Bogen, nehmen seine Spannung auf und können diese auch wieder loslassen. Damit geben Sie dem Pfeil die entsprechende Energie auf dem Weg zum Ziel mit und haben selbst die Hand wieder frei für Neues.

In dieser Bildungsurlaubswoche verbinden wir die Auseinandersetzung mit Ihren beruflichen Themen und dem immer gleichen Bewegungsablauf beim Bogenschießen. Das praktische Erleben gibt Ihnen Impulse, die Sie anschließend in berufliche wie private Kontexte integrieren können. Freuen Sie sich auf das Zusammenspiel von Spannung und Entspannung, um den alltäglichen Spannungsbogen wieder in einer für Sie stimmigen Wohlspannung zu bringen.

Die Teilnehmer*innenzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Termin: 08.07.-12.07.2024

Veranstaltungsort: Begegnungsstätte Neumühle

Ablaufplanung:

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitiges Kennenlernen, Organisatorisches • Achtsamkeit drinnen und draußen • Sicherheitseinweisung, Übergabe der Bögen und der Schutzbekleidung • Kennenlernen des Bewegungsablaufs beim Bogenschießen • Erste Übungen mit Pfeil und Bogen, gemeinsames Schießen, Austausch zu den ersten Erfahrungen und Erlebnissen 	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 darüber hinaus 	2
Dienstag		
09.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit und gemeinsames Bogenschießen • Vertiefendes Kennenlernen des Umgangs mit Pfeil und Bogen • Wahrnehmung des eigenen Spannungsbogen beim Bogenschießen wie im beruflichen Alltag • Gegensätze und Zwischenräume 	4,5
15.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Der intuitive Ansatz • Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit beim Halten und Lösen der Sehne • Erweiterte Arbeit mit individuellen Ressourcen und Themen • Wahrnehmung der eigenen Mitte, innere und äußere Balance 	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 • Reflexion des eigenen Tuns 	4,5
15.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Bogenschießen als Spiegel dessen, was gerade da und dran ist • schwierige und festgefahrene Situationen neu bewerten und auflösen 	4

	<ul style="list-style-type: none"> • Spannungsfeld Gruppe: Spannung in Gruppen und Teams, vom individuellen zum gemeinsamen Schießen • Feedback Trefferbild 	
Donnerstag		
9.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Achtsamkeit • Mit allen Sinnen Bogenschießen • auf das Sehen verzichten, Übung zum Vertrauen und Einlassen, zur Übernahme von Verantwortung und Kontrolle • bewusste Aufmerksamkeitslenkung 	4,5
15.30-18.30	<ul style="list-style-type: none"> • blindes Schießen • 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 Bildungsurlaubswochen basieren 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. Seminarangebote 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 (in der näheren Umgebung des Bildungshauses) sein und arbeiten. Bringen Sie deshalb bitte unbedingt wetterfeste Kleidung mit!

Vorkenntnisse oder eine besondere körperliche Fitness sind nicht erforderlich. Sie sollten aber Lust haben das intuitive Bogenschießen ebenso wie die angewandte Achtsamkeit auszuprobieren und sich neugierig dem zu stellen, was für Strategien sich daraus für den Alltag generieren lassen.

Lernziele:

Kennenlernen des intuitiven Bogenschießen in Theorie und Praxis; Erleben der verschiedenen Wirkmechanismen des Bewegungsablaufs; erste Erfahrungen mit angewandter Achtsamkeit; Auseinandersetzung mit sich selbst, dem eigenen Erleben von Spannung und Entspannung und den eigenen beruflichen Themen; Entwicklung von individuellen Lösungsstrategien; Übung und Reflexion von Vertrauen, Abgabe/Übernahme von Verantwortung und Kontrolle; Fokussierung auf sich selbst; Praxisbezug beim Übertrag auf den individuellen Berufsalltag; Gesundheitsförderung durch das Erleben im Gruppenkontext und die Bewegung in der Natur

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; Sonnenschutz; 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!

