

# WORKSHOP

## Meditatives Bogenschießen

Meditatives Bogenschießen ist eine **Form der Achtsamkeitsübung**, die in Bewegung stattfindet. Diese Form schafft eine einzigartige Verbindung der Meditation mit der jahrtausendealten, archaischen Tradition des Bogenschießens. Die Übung der **Zentrierung und das Halten** der Aufmerksamkeit führen uns in den gegenwärtigen Moment. Im **Spiegel des Bogens** können wir eigene Muster erkennen und die Wahrnehmungsfähigkeit schulen.

In Heiterkeit und Gelassenheit gehen wir gemeinsam den **Weg des Bogens**.



**Samstag, 27.01.2024**  
**10:00 bis 14:30 Uhr**

**Ort:** Weißdornhof  
Hauptstraße 44  
67806 Rockenhausen-Dörnbach

**Kursleitung:**

Nico Wichmann-Ecker und Gisbert Lehle

**Maximale Teilnehmerzahl:** 12

**Kosten:** es kann ein frei gewählter Geldbetrag als Dana (Spende) gegeben werden, **Richtwert 80 €**

**Vorkenntnisse:** sind nicht erforderlich, alle Übungen werden angeleitet

**Wir stellen:** Langbögen, Pfeile, Armschützer, Kissen/Sitzbänke, Matten

**Bitte Folgendes mitbringen:**

wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk zum Bogenschießen im Freien; bequeme Kleidung, ggfs. warme Socken für Stille im Seminarraum. Kleinigkeit zum Essen für die Mittagspause (Tee, Kaffee, Wasser und Kekse stellen wir)

**Ablauf:** Beginn und Ende in Stille, Vorübungen mit und ohne Bogen, gemeinsames Bogenschießen, kurze Mittagspause

Wir freuen uns über deine verbindliche Anmeldung bis zum 21.01.2024 per Mail unter [kontakt@bogen-sein.de](mailto:kontakt@bogen-sein.de) oder per Telefon unter 0179 / 75 43 287 (Nico) oder 0171/ 411 62 86 (Gisbert).

Weitere Angebote für Gruppen, Unternehmen und Führungskräfte unter [www.bogen-sein.de](http://www.bogen-sein.de)