

Das Glück liegt im Loslassen

Meditatives Bogenschießen und Meditation - Grundkurs

Die meditative und ritualisierte Form des Bogenschießens, die wir praktizieren, bezieht ihre Kraft aus dem Wechsel von Anspannen, Loslassen und Nachspüren sowie aus der Harmonisierung von Atem und Bewegung. Nicht das Ergebnis an der Zielscheibe steht im Vordergrund. Es geht darum, sich vertrauensvoll auf den eigenen spirituellen Übungsweg einzulassen.

Inspiziert durch das klassische indische Bogenschießen üben wir mit Lang- oder Reiterbogen. Mit zunehmender Sicherheit können die Schusspositionen mit beidseitigen Haltungen aus dem Yoga verbunden werden. Zeiten des Schweigens während der Bogenübung und der angeleiteten Zen-Meditation unterstützen die Haltung der Achtsamkeit und inneren Sammlung.

Die Lang- und Reiterbogen und die sonstige Ausrüstung werden gestellt. Eigene Bogen können mitgebracht werden.



MAI
2019

Termin:

Freitag, 10.05.2019,
18.00 Uhr bis

Sonntag, 12.05.2019,
14.00 Uhr

Ort:

Haus Petersberg
(bei Dachau)

Leitung:

Axel Hannemann,
Dipl. Sozialpädagoge,
mehrjährig. Ausbildung
im ZEN-Bogenschießen

Kosten:

€ 75,00 Seminargebühr
€ 90,00 Pensionskosten

Veranstalter für die
Durchführung:

Fachbereich
Männerseelsorge

Veranstalter für die
Geschäftsführung:

Haus Petersberg

Anmeldung:

Kurs-Nr. 15943

KLVHS Petersberg,
Petersberg 2,
85253 Erdweg

Tel. 08138 9313-0

E-Mail:

klvhs@der-petersberg.de

Internet:

www.der-petersberg.de