

# AUFBAUKURS TRADITIONELL BOGENSCHIESSEN



## Aufbaukurs – 2019 in Zürich

- ❖ **Erweiterte Materialkunde:** Pflege des Bogens, ermitteln des perfekten Pfeiles, etc.
- ❖ **Praxisbezogene Körperwahrnehmung** mit und ohne Pfeil und Bogen.
- ❖ **Intuitives Bogenschiessen mit traditionellen Bogen.**
  - ⇒ **Das bewusste Schiessen und das nicht bewusst zielende Schiessen.**
  - ⇒ **Bogenschiessen und die Parallele zum Alltag.**
- Aufbaumethoden und Trainingsarten. Vertiefen des Bewegungsablaufes (der Technik). Kursteile mit Inhalten aus den 9 Abendgruppen.
- ❖ **Die 4 Pfeilrichtungen.** Die ideale Sufi – Lektion in Verbindung mit Bogenschiessen!
- ❖ **Videoanalyse. Der Bewegungsablauf von jedem Teilnehmer wird gefilmt und anschliessend besprochen.** Die Videoaufnahmen von der Seite und von oben/hinten, lassen einiges Erkennen.
- ❖ **Kurze Informationen aus dem Angebot von den 3 Tageskursen.**  
Ziel - Zielsetzungen / Wahrnehmen – Loslassen / Polaritäten – Grundüberzeugungen
- ❖ **Das dynamische 12 Pfeile Spiel.** Einen ruhigen Zielschuss finden, auch wenn sich vieles bewegt.
- ❖ **Informationsmarkt „Bogenschiessen umfassend“.** Abgabe von Kopien und Austausch in der Runde.

Jeweils an einem Sonntag im 2019 (3 mal pro Jahr), 09.00 – ca. 17.30 Uhr

Am Sonntag, 24. März 2019, Sonntag, 30. Juni, 2019 und Sonntag, 24. November 2019

Kurskosten Tageskurs 140 Fr.

**IN ZÜRICH**