

«Es ist sehr eindrücklich, wie mir das Bogenschiessen zeigt, was sich in meinem Leben abspielt. Um einen Pfeil in die goldene Mitte der Scheibe zu bringen, muss ich einiges mobilisieren, wie auch geschehen lassen können.»



Mit Pfeil und Bogen

Traditionelles Bogenschiessen auf eine umfassende und entdeckungsreiche Art kennenlernen

mit Jörg Dort

Herzlich Willkommen zum Bogenkurs «Traditionell Bogenschiessen». In diesem Kurs erleben Sie das traditionelle Bogenschiessen in seiner bogentechnischen und spielerischen Art, aber oft auch in einer, *die eigene Person spiegelnden* Erfahrung.

Der Kurs wird auf das zielende, wie auch auf das «nicht bewusst zielende» (instinktive) Bogenschiessen eingehen. Sie werden viel zu einem variantenreichen, praktischen Schiessen kommen und alles kennenlernen, was Sie für ein späteres Bogenschiessen brauchen.

Aus den Erfahrungen der letzten Jahre haben sich vor allem vier wesentliche Bereiche ergeben: a) Das Bogenhandwerk mit Schiesstechnik und dem richtigen Bogenmaterial, b) Ziel und Weg, c) Die Polarität von Treffer und Fehlschuss, d) Die Praxis des Nichts Tun (Loslassen / Anhalten).

Das Interessante an diesen vier Bereichen ist, sie haben nicht nur einen engen Bezug zu einer schiessenden Person, sondern ebenso zu allen anderen Lebensbereichen (Arbeitsbereich, Persönlicher Alltagsbereich etc.). Somit bietet die Erforschung dieser Bereiche eine umfassende Sicht an.

**Möchten Sie auf eine entdeckungsreiche und umfassende Art das Bogenschiessen kennenlernen?
Melden Sie sich bei einem «Traditionell Bogenschiessen» Kurs bei Jörg Dort an.**

Traditionell Bogenschiessen in Zürich



- Daten:** Siehe www.bogenschiessen.ch/kursdaten/
- Ort:** **Bogenraum, Fröbelstrasse 22, 8032 Zürich**
Mit Tram 11 ab Bahnhof Zürich Stadelhofen bis Haltestelle Wetlistrasse.
- Anmeldung:** **Eine Anmeldung ist erforderlich. Sie ist verbindlich durch das Einsenden des unterschriebenen Anmeldealtens** an die unten angegebene Adresse.
- Mitnehmen:** Turn- oder Hausschuhe mit nicht abfärbenden Sohlen (der Bogenraum hat einen Teppichboden).
- Essen:** In Restaurants in der Nähe oder das Essen selber mitnehmen.
Samstag und Sonntag jeweils ca. 1¼ Std. Mittagspause

Falls Sie LinkshänderIn sind, teilen Sie dies bitte bei der Anmeldung mit (für die Bogenwahl).

Kurskosten für Erwachsene: Fr. 300.-
Kurskosten für Jugendliche und Erwerbslose: Fr. 270.-

Einzahlung bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn

Überweisung an IBAN Nr: CH60 0840 1016 7231 3020 1

Migros Bank AG, 8001 Zürich / Clearing Nr: 8401 / Jörg Dort, Waldstrasse 15, 8125 Zollikerberg

Wenn Sie wollen, können Sie auch einen Einzahlungsschein bei mir bestellen.

Die Inhalte und Themen des Wochenendes:

- **Handhabung von Pfeil und Bogen, Materialkunde, Bogenvideos**
Zeitlupenaufnahmen, Turnierformen, Bogenarten, Instinktives Bogenschiessen etc.
- **Mehrere Kursteile mit praktischem Schiessen an beiden Kurstagen**
Der Bewegungsablauf. Vom Stand bis zum Nachhalten. Die Atmung.
- **Die Geschichte von Pfeil und Bogen**
Von den Amazonen, Samurais und den Zen-Bogenschützen
- **Wahrnehmen.** Ein verinnerlichen (vertiefen) erfolgt über einen wahrnehmenden Fokus nach innen.
- **Die Polarität** von Treffer und Fehlschuss, (Bogenschiessen - Alltag)
- **Zielendes Schiessen mit Traditionellen Bogen** (Lang- und Recurvebogen ohne Visier)
- **Bogenschiess-Meditationen.** Die 12 Pfeile Meditation, die 4 Pfeilrichtungen oder die Mitte Meditation.
Alles Meditationen, welche zugleich mit Bogenschiessen durchgeführt werden.
- **Spielerische Überraschungen mit Pfeil und Bogen** (Parcoursvarianten)
- **Traditionelles Instinktives Bogenschiessen.** Das Schiessen «ohne bewusstes Zielen» ist faszinierend und eine Bereicherung für die Handhabung von Pfeil und Bogen.
- **Die Parallelen der Weg und Ziel Aspekte im Bogenschiessen zum Alltag**
- **Eine neue ideale Aufbaumethode für das instinktive Schiessen.**
- **Informationen über Bogentreffen in Zürich, Bogenvereine, gute Pfeilbogengeschäfte, Bogenbauer Bogenbücher, Meditationen und anderes mehr!**



Anmeldung, Informationen und Kursunterlagen:
Jörg Dort, Waldstrasse 15, CH-8125 Zollikerberg

Tel./Fax: +41 44 391 58 61
E-Mail: joergdort@bogenschiessen.ch
Internet: www.bogenschiessen.ch

Anmeldetalon



Anmeldung für den Basiskurs «Traditionell Bogenschiessen» vom (Datum)

Vorname, Nachname

Strasse, Nr.

PLZ, Ort

Tel. Privat

E-Mail

Die Teilnahmekosten von Fr. werde ich bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn überweisen oder per Einzahlungsschein einzahlen.

Bei einer Absage nach der Anmeldung wird eine Bearbeitungsgebühr von Fr. 70.- erhoben. Bei einer Absage 10 bis 6 Tage vor dem Kurs behalte ich 70% der Teilnahmekosten. Bei einer Absage in der Woche (5 Tage) vor dem Kurs wird keine Teilnahmegebühr zurückerstattet (es sei denn ein(e) TeilnehmerIn auf der Warteliste rückt nach oder Sie stellen eine(n) ErsatzteilnehmerIn).

Datum

Unterschrift

RechtshänderIn

LinkshänderIn

(bitte ankreuzen)

Banküberweisung:

IBAN Nr: CH60 0840 1016 7231 3020 1

Migros Bank AG, 8001 Zürich / Clearing Nr: 8401 / Jörg Dort, Waldstrasse 15, 8125 Zollikerberg

Senden Sie mir einen Einzahlungsschein

Anmeldung einsenden an:

Jörg Dort

Waldstrasse 15

CH-8125 Zollikerberg

Tel./Fax: +41 44 391 58 61

E-Mail: joergdort@bogenschiessen.ch