

# TRADITIONELL BOGENSCHIESSEN und neue Erfahrungen zu „Loslassen“



Loslassen können ist einer der wesentlichsten Aspekte im Bogenschiessen und in unserem Lebensalltag. Alle Bewegungsabläufe im Bogenschiessen richten sich auf ein Loslassen aus. Wir lernen ganz neue Seiten von uns kennen, wenn wir auch in unserem Alltag das Loslassen integrieren können.

**Traditionell Bogenschiessen ist vor allem Loslassen.**

**Wesentliche Lebenserfahrungen entstehen mit der Erfahrung des Loslassens.**

- ▶ Praktisches Schiessen mit traditionellen Bogen. Auch „**nicht bewusst zielend**“.
- ▶ Die 4 Pfeilrichtungen. Eine **Sufi Meditation** in Verbindung mit Bogenschiessen.
- ▶ **Die Ziele** im Bogenschiessen und **die Ziele im Alltag**. Zielmethoden.
- ▶ Treffer und Fehlschuss, Gewinnen und Verlieren. **Den Polaritäten begegnen**.
- ▶ Selbstwahrnehmung im Bogenschiessen. **Wahrnehmen** im Alltag.
- ▶ Nicht bewusst zielendes Bogenschiessen. **Vertrauen** finden.
- ▶ Spielerische Überraschungen mit Pfeil und Bogen. Gelassenheit im **Spiel**.
- ▶ Inneres und äusseres Ausrichten. Sich auf Wesentliches **fokussieren**.
- ▶ **Loslassen**, was nicht stärkt (oft sind es unbewusste Haltungen u. Glaubenssätze).
- ▶ **Videoanalyse Bewegungsablauf** (alle TeilnehmerInnen). Anschliessend Besprechung.



Informationen und Kursunterlagen:

Jörg Dort, E-Mail: [joergdort@bogenschiessen.ch](mailto:joergdort@bogenschiessen.ch)

Kursdaten: 14./15. März 2020 und 27./28. Juni 2020 und 14./15. November 2020 Kosten: 270 Fr.

# [www.bogenschiessen.ch](http://www.bogenschiessen.ch)