

# TAGESKURS 1

## Das Ziel – die Zielsetzungen



Der Weg in die Freiheit beginnt damit, seine Wünsche und Ziele kennen zu lernen und die unbewussten Ziele bewusst werden zu lassen.

## TAGESKURS 1 – 2019 in Zürich

- ❖ **Einführung: Das Ziel mit Bogenschiessen – Die Ziele im Lebensalltag.**
- ❖ **Kurzes Aufwärmen (Dehnen).** Geleitete Führung durch den Körper (**Körperwahrnehmung**).
- ❖ **Bogenschiessen.** In den Moment kommen durch fokussieren, wahrnehmen, verinnerlichtes abrufen
- ❖ **Bewusste und unbewusste Wünsche und Ziele** (im persönlichen Alltag)
- ❖ **Bogenschiessen** auf verschiedene Distanzen und Ziele.
- ❖ **Das Motiv hinter dem Wunsch.** Fragen klären die Intention hinter dem Wunsch.
- ❖ **Gruppierungsschiessen.** Verschiedene Varianten.
- ❖ **Eine Zielsetzung (einen Wunsch) erforschen.**
- ❖ **Bogenschiessen.** Was unterstützt das Treffen eines Zieles.
- ❖ **Ziel in der Zukunft.** U.a. zurück schauend entdecken, was geholfen hat, das Ziel zu erreichen.
- ❖ **Wie geschieht loslassen auf der mentalen, körperlichen und Gefühlsebene.**
- ❖ **Instinktives Schiessen und Inneres Loslassen.** Annehmen – was ist.
- ❖ **Bogenschiessen.** Spielerische Variante im Team- und allein schiessend.
- ❖ **Anhalten – Aushalten – Loslassen.** Der Modus des Geschehenlassens.
- ❖ **Austausch in der Runde. Abgabe von Infoseiten.**

**Sonntag, 26. Mai, 2019, 10.00 Uhr – 12.15 Uhr und 13.30 Uhr – ca. 17.00 Uhr**

**Anmeldung an Jörg. Ein einzelner Tageskurs kostet 80 Fr.**

**(70 Fr. für Abendgruppen TeilnehmerInnen)**

**Die drei voneinander verschiedenen Tageskurse finden rotierend alle 2 Monate statt.**

**IN ZÜRICH**