

TAGESKURS 2

Wahrnehmen - Loslassen



Durch das Tor von Wahrnehmen (fühlen) und loslassen - zu innerer Freiheit.

TAGESKURS 2 – 2019 in Zürich

- ❖ **Einführung: Bogenschiessen und Wahrnehmen.** Auch Infos von R. Rabska (Trainer U.S.A.) Der Bewegungsablauf mit Technik – **Wahrnehmen** – Verinnerlichen – **Loslassen**.
- ❖ **Kurzes Aufwärmen (Dehnen).** Geleitete Führung durch den Körper (**Körperwahrnehmung**).
- ❖ **Bogenschiessen** auf Fieldscheibe und versch. Distanzen.
- ❖ **Wahrnehmungs- Übung 1:** Wessen bin ich mir jetzt bewusst.
- ❖ **Gruppierungsschiessen.** Verschiedene Varianten.
- ❖ **LinkshänderInnen schiessen mit rechtem Bogen – RechtshänderInnen mit linkem Bogen**
- ❖ **Bogenschiessen mit geschlossenen Augen** (welche Wahrnehmung erfahre ich damit).
- ❖ **Wahrnehmungs - Übung 2:** Was geschieht jetzt, wenn Du nichts tust?
- ❖ **Bogenschiessen.** Fokus Ziel / Fokus Körperwahrnehmung (Mitte Meditation).
- ❖ **Loslassen.** Dem zustimmen, was war. Dem zustimmen, was ist.
- ❖ **Bogenschiessen.** Das wesentliche der „**nicht bewusst schiessenden**“ Methode.
- ❖ **Loslassen** mit Bogenschiessen und in Alltagssituationen.
- ❖ **Unterstützende Methoden und Übungen für das Loslassen.**
- ❖ Austausch in der Runde. Abgabe von Infoseiten.

Sonntag, 13. Januar, 2019, 10.00 Uhr – 12.15 Uhr und 13.30 Uhr – 17.15 / 17.30 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