

TAGESKURS 3

Die Polarität im Bogenschiessen und Lebensalltag. ▼

Die Polaritätsarbeit ist sicher eine der heilsamsten und produktivsten Übungen, die es gibt.

Christian Meyer vom zeitundraum Institut Berlin.



Grundüberzeugungen ▼

Einengend: Ich muss immer aufpassen, um mich vor Verletzungen zu schützen.

Öffnend: Ich bin bereit, verletzbar zu sein, weil es mir wichtiger ist, lebendig zu sein und alles zu fühlen.

TAGESKURS 3 – 2019 in Zürich

- ✧ **Einführung: Die Polaritäten im Bogenschiessen und im Lebensalltag.**
- ✧ **Kurzes Aufwärmen (Dehnen).** Geleitete Führung durch den Körper (**Körperwahrnehmung**).
- ✧ **Bogenschiessen.** Treffer – Fehlschuss. Wie entstehen Treffer und Fehlschüsse.
- ✧ **Polaritätsarbeit.** Das erforschen und kennen lernen einer einfachen Polarität.
- ✧ **Bogenschiessen.** Schiessen auf bewegliche Ziele!
- ✧ **Überzeugungen verstehen. Grundüberzeugung in der Haltung entdecken.**
- ✧ **Bogenschiessen** und den Fokus auf einem *unterstützenden Wort* haben.
- ✧ **Eine Neue öffnende Überzeugung finden.**
- ✧ **Bogenschiessen.** Die Mitte Meditation vom Basiskurs oder ein Schiessteil aus dem Aufbaukurs.
- ✧ **Spielschiessen** als Abschluss vom „Bogenschiessteil“.
- ✧ **Austausch in der Runde. Abgabe von Infoseiten.**

Sonntag, 17. März, 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