

Seminar

Meditatives Bogenschießen

Das nachhaltige Erlebnis für beanspruchte Menschen

Meditatives Bogenschießen geht den uralten Weg der Übung von Konzentration und Gelassenheit, wie er in China über mehr als 2000 Jahre entwickelt wurde. Bogenschießen ist nur vordergründig Wettkampf mit Anderen. Im Kern geht es um die Auseinandersetzung mit sich selbst. In der Übung mit dem Bogen offenbaren sich biografisch gewachsene Muster in Körper, Seele und Geist. Indem man auf elementare Lebensaspekte wie Bodenkontakt, Aufrichten, defokussierter Blick, Rhythmus und Selbst-Gefühl aufmerksam wird, geschieht Zeitdehnung und Entschleunigung. Je langsamer die Übungen stattfinden, umso differenzierter wird die Wahrnehmung und umso besser können störende Muster aufgelöst werden. An deren Stelle soll nichts treten, und nichts soll von der Übung ablenken. Selbst das Treffen der Scheibe ist ohne Bedeutung, liegt doch das Ziel im Bogenschützen selbst.

Bogenschießen ist der Weg für Menschen, die zu mehr Konzentration und Klarheit kommen wollen. Teilnehmer berichten über Veränderungen durch das Bogenschießen, die sie bei sich wahrnehmen: das Gefühl, aufrechter zu stehen und zu gehen – mehr Ruhe und Gelassenheit auch in schwierigen Situationen - Lösung von Verspannungen und Knoten im Körper - größere Beweglichkeit körperlich und geistig. Viele fühlen sich zentrierter und kraftvoller als Person und dadurch leistungsfähiger. Bogenschießen auf traditionell asiatische Art wird noch heute als Pflichtübung von Managern großer Unternehmen in Asien praktiziert.

In diesem Seminar gehen wir ruhig und konzentriert den Bogenweg. Nicht, um zu siegen, schießen wir, sondern um etwas über uns zu erfahren, um uns zu erfahren. So erhalten Sie die Möglichkeit zu nachhaltiger Erfahrung, bekommen Informationen zur Geschichte und Kultur des Bogenschießens. In Gesprächen und Diskussion reflektieren Sie das Erlebte. Sie bekommen individuelle Beratung für die Übertragung in den Alltag.

Für den Aufenthalt im Freien tragen Sie der Witterung entsprechende Kleidung.

Wir schießen mit einfachen Recurve-Sportbögen ohne Visier, sogenannten Blankbögen.

Dr. Ekkehard Nau

Mail contact@nauconsult.de

Web www.nauconsult.de