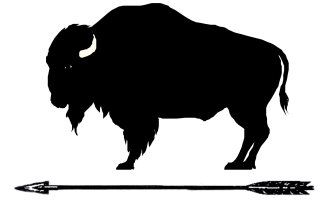


Neues Kursangebot bei Bow-Vision:



Meditatives Bogenschießen / Entspannung für Körper, Geist und Seele

Das Traditionelle intuitive Bogenschießen beinhaltet viele Facetten des Erlebens, Erfahrens und Praktizierens.

Im Tageskurs "Meditatives Bogenschießen" stellen wir bewusst die Vertiefung in einen harmonischen und fließenden Bewegungsablaufs in den Vordergrund. Wir fokussieren unsere Fähigkeiten zur inneren Ruhe, Konzentration und Intuition.

Dabei genießen wir alle attraktiven Elemente des Traditionellen intuitiven Bogenschießens und des 3D Parcours. Die Pflege unseres seelischen Gleichgewichts findet nicht in aller Abgeschlossenheit statt, sondern nutzt Natur, Bewegung und Kommunikation.



Im Kurs "Meditatives Bogenschießen" werden gezielt Methoden aus dem autogenen Training verwendet, um die Erfahrungen des Kurstages jederzeit im Alltag nutzen und anwenden zu können.

Die didaktische Struktur bietet Raum für Übungen alleine, Gruppentraining und Erfahrungsaustausch.

Kursleiter:

Nikola Richter-Kreissl / Trainerin für autogenes Training
Jan Kreissl / Trainer für intuitives Bogenschießen

Veranstaltungsort:

Bow-Vision 3D Parcours Wolfertsfeld

Dauer:

Beginn: 12.00 Uhr / Ende ca. 17.00 Uhr

Kosten:

65 € pro Teilnehmer. Die Bezahlung erfolgt vor Ort am Kurstag.

Erfahrungen mit Pfeil und Bogen sind nicht Voraussetzung zur Teilnahme am Kurs.

**Informationen und Termine unter:
www.bow-vision.de**

Weiterführende Informationen und Kurzkonzzeption:

Intuitives Bogenschießen spricht in hohem Maß verschiedene Wahrnehmungs – und Erlebnisebenen sowie kognitive Fertigkeiten an:

- **Kinästhetische Elemente:** durch bewusstes Einüben und Wiederholen eines definierten Bewegungsablaufs werden motorische Abläufe im Unterbewusstsein verankert und jederzeit identisch abrufbar gemacht. Nach einem Training der einzelnen Komponenten werden die Elemente zu einer fließenden Bewegung ähnlich dem Yoga oder Thai Chi zusammengefügt. Ein besonderer Schwerpunkt liegt hier auf Rückenmuskulatur und Zurückziehen der Schultergürtelmuskulatur unter gleichzeitiger Ganzkörperstabilisation.
- **Visuelle Reize:** Die Konzentration auf einen Zielfokus schärft die visuelle Ausrichtung und räumliche Sehfertigkeit. Beim intuitiven Bogenschießen „zielt“ der Schütze nicht über den Pfeil oder über Hilfsmittel sondern richtet den Blick mit beiden Augen auf den zu treffenden Punkt. Das Sehen findet räumlich und dreidimensional statt. Die Ausrichtung des Bogens geschieht ausschließlich mit Hilfe der Auge-Hand Koordination.
- **Konzentration und Atmung:** Ausgehend vom fließenden und ruhigem Bewegungsablauf mit Zurückziehen der Schultermuskulatur stellt sich automatisch beim intuitiven Bogenschießen eine tiefe Bauchatmung ein. Die Phasen der Anspannung und Konzentration ergänzen sich konstant mit Ruhephasen des Pfeileziehens. Die Konzentration selbst erstreckt sich über Bewegungswahrnehmung und Zielausrichtung und verbindet damit innere und äußere Einflüsse. Die zeitliche Dauer tief erlebter Konzentration bleibt so über einen langen Zeitraum erhalten.
- Gerade beim sogenannten Schießen auf einem Feldbogenparcours legt der Schütze längere Strecken bei frischer Luft im Wald zurück. Dies fördert zusätzlich das **Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele**. Die Ganzheitliche Wahrnehmung von einerseits Natur und andererseits dem Selbst bei der Konzentration auf den Bewegungsablauf lässt den Kopf frei werden und deutlich die Gedankenmuster des Alltags vergessen.

Der Kurs „Meditatives Bogenschießen und Burn-Out Prophylaxe“ setzt zusätzlich zu den Elementen des intuitiven Bogenschießens den **Schwerpunkt des Erlernens und Verankerns von Mustern zur positiven Stressbewältigung**.

Im Wechsel mit Bewegungstraining erlernen die Teilnehmer fundiert Methoden aus dem Autogenen Training, insbesondere das Visualisieren individueller Ruhebilder. Diese Ruhebilder verankern sich durch häufiges Wiederholen und Verknüpfung mit mehrfachen Sinnes- und Wahrnehmungsebenen. Im Alltag bietet dies dem Teilnehmer eine simple anwendbare Methode, Ruhe, tiefere Atmung und Entspannung „wie auf Knopfdruck“ zu empfinden.

Das Praktizieren mit Pfeil und Bogen unterliegt in Deutschland keinen gesetzlichen Einschränkungen, kann jederzeit im eigenen Garten oder Gelände ohne Vereinszugehörigkeit ausgeübt werden und ist im Vergleich zu vielen anderen Sportarten auch finanziell mit geringen Mitteln zu realisieren.

So hat ein Teilnehmer auch die Möglichkeit, bei Gefallen diese Sportart / Bewegungsmeditation im Alltag auszuüben und weiterzuführen.