

# Bogenschiessen & Meditation in Achtsamkeit



Durch die Praxis der Achtsamkeit, verbinden sich in diesem Kurs, die Wege der Meditation (Zen & Kontemplation) und die des intuitiven Bogenschiessens.

An diesem Kurstag nähern wir uns Zielen wie, Ruhe, Gelassenheit oder der Zielscheibe. Wir üben das Loslassen, das Annehmen und das achtsame Wahrnehmen. Mit jedem Pfeil, mit jedem Augenblick auf dem Sitzkissen, erhalten wir die Möglichkeit auf das zu blicken, was im Moment wirklich ist, anstatt auf das was sein sollte oder sein könnte. Mit dieser Art der Wahrnehmung betrachten wir unsere Körperempfindungen, Gefühle und Gedanken. So können wir immer wieder in das Jetzt, das unmittelbare Erleben eintauchen. Selbst, wenn wir nicht treffen oder in Gedanken abschweifen. Wenn wir mit Freude den Bogen spannen, mit einem inneren Lächeln meditieren, kann sich etwas öffnen, dass wir hinter unserer Persönlichkeit zutiefst sind.

**Dieser Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene, Geübte und Ungeübte gleichermassen geeignet (das gilt für beide Übungswege).**

- Wir schiessen mit traditionellen Langbögen und Reiterbögen.
- Neben der Praxis des "Sitzens und Schiessens" werden wir uns Zeit nehmen zum Schweigen, für Gespräche und für Kurzvorträge.
- Falls nicht vorhanden stellen wir die notwendige Ausrüstung (Bogen, Pfeile, Armschutz, Sitzgelegenheiten) zur Verfügung. Bitte Socken mitbringen.
- Der Kurs findet auch bei schlechtem Wetter (in unserer Trotte) statt.
- Das Angebot «Übungszeit zum Bogenschiessen und/oder Meditation» stehen den Kursteilnehmern/innen nach Absprache offen.

## **Ablauf**

09.30 – 12.00 Uhr = Meditation und Bogenschiessen

12.00 – 13.00 Uhr = Mittagspause: Jeder bringt sich seine Mahlzeit selbst mit, essen im Schweigen. (Getränke und kleine Snacks stehen bereit.)

13.00 – 17.00 Uhr = Meditation und Bogenschiessen

## **Aktuelle Termine, Kosten**

19.05.2019, 22.09.2019, die Tageskurse kosten jeweils 170,00 Fr.

## **Anmeldung, Kursleitung und Kursort**

Michael Wehrli

Zenlehrer

Bogenschiesslehrer

Christine Grieger-Wehrli

Lehrerin für Kontemplation/Meditation,

MBSR, GFK und Bogenschiessen

**CH 8460 Marthalen, Oberdorf 21 - Tel.:052/ 301 5459 -  
mail@praxis-cgw.ch - www.praxis-cgw.ch**