

## Kraft und Stille Meditatives Bogenschießen und Achtsamkeitsmeditation für Geübte

### Seminar über Himmelfahrt im Kloster Springiersbach an der Mosel

Das meditative, achtsame Bogenschießen ist eine wunderbare Methode, einen Ausgleich zwischen konzentrierter, zielgenauer Anspannung und befreiender Entspannung zu erleben.

Dabei geht es nicht um sportliches Können, bei dem die Treffsicherheit an erster Stelle steht, sondern um das Entwickeln und Erleben einer inneren Haltung, um das Achtsamsein im Augenblick, um das Langsam- und Stillwerden, das Finden der eigenen Mitte, um innere Balance und die Erkenntnis, dass nicht das Treffen, sondern das Loslassen die große Kunst ist.

Jenseits von Ablenkung, getragen durch einen klaren Tagesablauf, der von Meditationen, meditativem Bogenschießen, Spaziergängen und Übungen in der Natur geprägt ist, haben wir an diesem verlängerten Wochenende die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen und uns auf das Wesentliche zu besinnen. Eine längere Einheit des Schweigens und der Stille (von Freitagnachmittag bis Samstagmittag inkl. der Mahlzeiten) unterstützt und intensiviert diesen Prozess.

#### Seminarinhalt und -methoden

- achtsames, meditatives Bogenschießen
- Achtsamkeitspraxis: Sitzen in der Stille, achtsames Gehen
- unterstützende Entspannungsübungen, Körper- und Atemübungen
- kleinere Spaziergänge und Übungen in der Natur
- mehrere Mahlzeiten in der Stille
- längere Stillephase von Freitagnachmittag bis Samstagmittag
- Gesprächsrunden als Möglichkeit zum Austausch

<b>Seminar Nr.:</b>	825421
<b>Termin:</b>	12.05. - 16.05.2021 Mi: 18:15 Uhr – So: 14:00 Uhr (über Himmelfahrt)
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach, Bengel
<b>Preis:</b>	560,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 32,00 € insg.
<b>Dozentin:</b>	Sabine Heuper-Niemann
Sabine Heuper-Niemann (Jahrgang 1967), Diplom-Geographin, Bogenschützin (seit 2000), systemischer Coach, Stress- und Burnoutberater mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor die Bogenschießen-Seminare für das LIW. Besonders faszinieren sie die Zusammenhänge zwischen dem Bogenschießen und den persönlichen Lebensmustern, mit denen jeder unterwegs ist. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	8 - 16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Versicherung

Die Dozentin

Sabine Heuper-Niemann



„Es gibt eine Vollkommenheit,  
tief inmitten allem Unzulänglichen.  
Es gibt eine Stille,  
tief inmitten aller Rastlosigkeit.  
Es gibt ein Ziel,  
tief inmitten aller weltlichen Sorgen.  
Das bist Du.“  
(Buddha)

## Zielgruppe

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die über Erfahrung im meditativen (intuitiven) Bogenschießen und der Sitzmeditation verfügen sowie die Bereitschaft mitbringen, sich intensiv auf Achtsamkeit, Meditation, Langsamkeit und Stille einzulassen.

Die Bogenausrüstung (Sportbögen, Armschutz, Handschuhe, Scheiben, Pfeile) werden gestellt. Empfohlen werden feste Schuhe, wetterfeste Kleidung sowie enganliegende Oberbekleidung.

## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/exerzitienhaus.html](http://www.karmeliten.de/exerzitienhaus.html)) statt. Das Kloster liegt idyllisch in einem Seitental der Mosel (ca. zwei km von der Mosel entfernt) am Rande des großen Waldgebietes Kondelwald. In dem um das Jahr 1100 gegründeten Kloster leben heute fünf Karmeliten. Die Brüder treffen sich dreimal am Tag zum Stundengebet. Teilnahme an den Gebetszeiten ist möglich.

## Übernachtung/Verpflegung

Sie sind in Doppelzimmern oder Einzelzimmern (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht) untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u. ä.). Nahrungsunverträglichkeiten klären Sie bitte direkt mit dem Kloster ab (Aufpreis: 10,00 € pro Tag, zahlbar vor Ort). Vegane Kost wird nicht angeboten.



## Anreise

Kloster Springiersbach erreichen Sie per Pkw über die A 48 (Koblenz – Trier, von Köln: 156 km, von Koblenz: 97 km). Der nächste Bahnhof ist Bengel (von Koblenz 1:10 Stunden) auf der Bahnstrecke Koblenz-Trier (ca. 2 km vom Kloster entfernt). Abholung vom Bahnhof ist möglich. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

## Kurszeiten

Das Seminar beginnt am Mittwoch um 18.15 Uhr (mit dem Abendessen) und endet am Sonntag um 14.00 Uhr.

## Empfehlenswerte Literatur zum Thema

- Kurt Österle: Zen im Weg des Bogens: Über die Kraft, aus der wir leben
- Banthe Gunaratana: Die Praxis der Achtsamkeit. Eine Einführung in die Vipassana-Meditation
- Halko Weiss: Das Achtsamkeitsbuch. Grundlagen, Übungen, Anwendungen

