

## Kraftvolle Präsenz

### Meditatives Bogenschießen und Achtsamkeitsmeditation für Anfänger:innen und Geübte

#### Seminar über ein verlängertes Wochenende im Kloster Springiersbach an der Mosel

*Präsent sein ist alles andere als eine Kleinigkeit.  
Es ist vielleicht die schwerste Arbeit der Welt.  
Ach, vergessen Sie ruhig das „vielleicht“.  
Es ist die schwerste Arbeit der Welt*

*Jon Kabat-Zinn*

Die Fähigkeit, präsent zu sein und präsent zu bleiben kann in unserer heutigen, oft so hektischen Zeit eine große Ressource darstellen. Wenn es uns gelingt, zur Präsenz zu gelangen dann wissen wir es augenblicklich, dann fühlen wir uns in uns zu Hause, können loslassen, können in unserem Sein ruhen, im Gewahrsein, in der Präsenz selbst.

Das meditative, achtsame Bogenschießen ist eine wunderbare Methode, durch den Ausgleich zwischen konzentrierter, zielgerichteter Anspannung und befreiender Entspannung Präsenz zu spüren und zu erleben.

Bei dieser Art des Bogenschießens 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 Spüren des Körpers und der eigenen Kraft, 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.

An diesem verlängerten Wochenende werden wir den Fokus auf das Spüren und Fühlen legen sowie auf die innere und äußere Haltung, die wir bei unserem Tun einnehmen – beim Schießen und während der Meditationen, beim Essen ebenso wie in den gemeinsamen Begegnungen und der Kommunikation.

<b>Seminar-Nr.:</b>	825124
<b>Termin:</b>	03.10. – 06.10.2023 (Do, 18 Uhr – So, 14 Uhr)
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach / Bengel
<b>Seminarkosten:</b>	525,00 € (Ü/VP) EZ-Zuschlag: 24,00 € insg.

**Seminarleitung:** Sabine Heuper-Niemann  
Sabine Heuper-Niemann (\*1967), Dipl.-Geographin, systemischer Coach, Trainerin, langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung. Seit 2006 leitet sie mit Leidenschaft und Humor Seminare für das LIW mit den Schwerpunkten Meditatives Bogenschießen, Meditation und Achtsamkeit, Spiritualität. Sie möchte in ihren Seminaren Achtsamkeit und Wertschätzung sich selbst, den anderen und dem Leben gegenüber fördern.

**TeilnehmerInnenzahl:** 8 - 15

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, Unterlagen, Versicherungen.



*Die Dozentin Sabine Heuper-Niemann*

Jenseits von Ablenkung, getragen durch einen klaren Tagesablauf, der vom meditativem Bogenschießen, Meditationen und kleinen Übungen in der Natur geprägt ist, haben wir an diesem verlängerten Wochenende die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen, uns auf das Wesentliche zu besinnen und uns ganz in unserer Präsenz zu spüren.

## Seminarinhalte und -methoden

- achtsames, meditatives Bogenschießen
- Achtsamkeitspraxis: Sitzen in der Stille, achtsames Gehen
- die innere und äußere Präsenz unterstützende Körper- und Atemübungen
- kleinere Übungen in der Natur
- Mahlzeiten in der Stille
- Gesprächsrunden als Möglichkeit zum Austausch

## Zielgruppe

Dieses Wochenend-Seminar richtet sich an Menschen, die die Bereitschaft mitbringen, sich auf Achtsamkeit, Meditation, Langsamkeit und das Spüren und Lauschen nach Innen einzulassen.

Die Bogenausrüstung (Sportbögen, Armschutz, Handschuhe, Scheiben, Pfeile) werden gestellt.

## Bitte bringen Sie mit

Für das Bogenschießen brauchen Sie dem Wetter angepasste Kleidung, denn das Bogenschießen findet auf jeden Fall draußen statt, auch bei Regenwetter!

### Für draußen:

- Regenhose und Regenjacke
- Hut oder Kappe als Sonnenschutz
- ausreichend warme Kleidung
- wasserdichte Schuhe/Wanderschuhe (wir schießen auf einer Wiese)
- Oberteile, am besten enganliegend.

### Für drinnen:

- einfache Decke (Decken sind im Haus auch verfügbar)
- bequeme Kleidung, warme Socken oder Hausschuhe.



## Organisatorisches

Das Seminar findet im Kloster Springiersbach ([www.karmeliten.de/exerzitenhaus](http://www.karmeliten.de/exerzitenhaus)) statt. Das Kloster liegt ca. zwei km von der Mosel entfernt am Rande des Kondelwaldes. In dem 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 Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag: 8,00 € pro Nacht). Das Kloster bietet eine klösterlich-schlichte Küche an. Auf Vorbestellung können Sie als Alternative zur Kost mit Fleisch eine vegetarische Version des Mittagessens erhalten. Vegane Kost bzw. Sonderkost (wie lactose- oder glutenfreie Kost, Allergien, Unverträglichkeiten etc.) kann das Haus nicht anbieten. Zum Frühstück wird eine lactosefreie Milchalternative angeboten (z.B. Hafer- oder Sojamilch). Nicht im Preis enthalten: Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.).

**Seminarzeiten:** Das Seminar beginnt am Freitag um 18.00 Uhr mit dem Abendessen und endet am Dienstag um 14.00 Uhr (nach dem Mittagessen).

**Anreise:** 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**.

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

## 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
- Richard Stiegler: Nach Innen lauschen

