

## 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>	825425
<b>Termin:</b>	28.05. - 01.06.2025 Mi: 18:15 Uhr – So: 14:00 Uhr (über Himmelfahrt)
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach, Bengel
<b>Preis:</b>	725,00 € 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 - 15
<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.“  
(Der 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 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.).



## 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**.

## Bitte bringen Sie mit

- lockere Kleidung für Übungen am Boden. ggf. Decke
- Gymnastikschuhe oder dicke Socken
- Meditationskissen oder -bank (wenn gewünscht, ist im Kloster vorhanden)

## Für das Bogenschießen draußen

- strapazierfähige, robuste, sportliche (auch warme) - dem Wetter angepasst - Kleidung, wegen Zecken- und Mückenschutz langärmelig / lange Hose, Oberteile am besten enganlegend
- Hut, Kappe (als Sonnenschutz), Sonnenschutzmittel
- Regenhose und -jacke, (wasser)feste Schuhe (Wanderschuhe o.ä.)
- wenn vorhanden Trinkflasche/Wasserflasche

Bettwäsche, Handtücher, einfache Decken sind vorhanden.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

**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

