

## Sei aufmerksam im Augenblick – Meditatives Bogenschießen

### Wochenendseminar im Kloster Springiersbach an der Mosel

Sie visieren Ihr Ziel an ... sammeln sich innerlich ... spannen .... und lassen los ... das Surren des Pfeils und der Einschlag in die Scheibe machen Ihre Kraft spürbar...

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

Dabei geht es bei der hier praktizierten Art des Bogenschießens nicht um sportliches Können, bei dem die Treffsicherheit an erster Stelle steht, sondern um das Erlernen einer inneren Haltung, um das Achtsamsein im Augenblick, das Finden der eigenen Mitte, um innere Balance und die Erkenntnis, dass nicht das Treffen, sondern das Loslassen die große Kunst ist.

In diesem zweitägigen Seminar erlernen Sie die grundlegenden Techniken und Methoden des intuitiven Bogenschießens. Unterstützt wird dies durch intensive Atem- und Körperübungen.

Um sich ganz auf sich selbst konzentrieren zu können werden mehrere Übungseinheiten des Kurses in Stille stattfinden.

#### Seminarinhalt und -methoden

- Kennenlernen der Bogenausrüstung, Finden des „richtigen“ Bogens, Aufbau der Ausrüstung
- technische Einführung ins Bogenschießen
- Körper- und Atemübungen
- Entspannungsübungen
- Achtsamkeitsübungen und Meditationen
- Arbeiten in der Stille

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

<b>Seminar Nr.:</b>	835521
<b>Termin:</b>	20.08. - 22.08.2021
<b>Ort:</b>	Kloster Springiersbach, Bengel
<b>Preis:</b>	355,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 16,00 € 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 - 12
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Versicherung

*Die Dozentin*

*Sabine Heuper-Niemann*



## 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 Freitag um 18.00 Uhr (mit dem Abendessen) und endet am Sonntag um 15.00 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

