

Intuitives Bogenschießen

Seminarprogramm

Erfahrungsorientiertes Wochenendseminar / Termin: 03.07. – 05.07.2009

Freitag

Anreise	bis 17.00 Uhr
17.30	Begrüßungs-Imbiss, Einstimmung
18.00 - 20.00	Eröffnung des Seminars Grundgedanken zum intuitiven Bogenschießen, Ziele, Erwartungen Auswahl des individuell passenden Materials, der Bogen und Pfeile. Erstes Schießen
20.30	Abend-Büffet

Samstag

9.00	Frühstücks-Büffet
10.00 - 13.00	Training: Grundtechnik des intuitiven Bogenschießens Körperhaltung, Ziel-Orientierung, Bewegungsablauf, Ankerpunkt Begleitende meditative Übungen
13.00	Mittags-Menü
14.30	Kaffee/Tee
15.00 - 18.00	Training: Verfeinerung der Technik und Erweiterung der Erfahrung Öffnen, Lockerheit, Atmen. Vertiefende Übungen. Evtl. Bogenschießen auf dem Wald-Parcours unter verschiedenen Geländebedingungen, aus unterschiedlichen Entfernungen, auf verschiedene Arten von Zielen
18.30	Abend-Büffet
20.00	Offenes Gruppentreffen (Lagerfeuer / Film etc.)

Sonntag

9.00	Frühstücks-Büffet
10.00 - 13.00	Training: Bogenschießen und persönliche Entwicklung Auseinandersetzung mit Themen wie Loslassen, Konkurrenz, Selbstkritik, Erfahrungsverwertung, symbolische Bedeutung des Ziels
13.00	Mittags-Menü
14.00	Kaffee/Tee mit Schlussreflexion und Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen
15.00	Abreise