

Intuitives Bogenschießen als Achtsamkeitstraining -

Den Umgang mit Spannung,
Entspannung und Kraft im Alltag neu
begreifen



***Lasst uns
leuchten!***

*Wissenschaftlich
fundierte Impulse
zur Steigerung
von Leistung und
Gesundheit*

Im Alltag stoßen wir immer wieder an Grenzen. Einerseits fordern sie uns und lassen Kreativität und Kraft lebendig werden, andererseits können sie uns überfordern und erkranken lassen. Durch die Methode des intuitiven Bogenschießens werden wir dem Sinn und der Bedeutung von Forderndem in unserem Leben einmalanders begegnen. Eine gute (Körper-)Spannung aufbauen und ein Ziel in den Blicknehmen. Sich fokussieren, das Wichtige vom Unwichtigen trennen und im alles entscheidenden Moment doch ganz locker bleiben. So soll die Leistungsfähigkeit in uns gestärkt werden, ohne dabei den Bogen zu

überspannen. Dieses Seminar bietet eine Fülle von Möglichkeiten zur Selbstreflexion und zum Austausch, im Zwischenraum von Spannung und Entspannung.
Vorerfahrungen mit Pfeil und Bogen sind nicht erforderlich!

Inhalte

In Form einer Selbstreflexion und geleitetem Austausch gehen wir folgenden Themenfeldern nach:

- Spannung und Kraft erspüren und genießen
- Kraft schöpfen, im Wechselspiel zwischen Spannung und Entspannung
- Den eigenen Standpunkt als Ausgangspunkt der eigenen Handlung überprüfen
- Sich fokussieren und auf ein Ziel ausrichten
- Die Intuition „das Bauchgefühl“ als Lernfeld und Ressource für Entscheidungen erleben
- Die Parameter eigener Leistungsfähigkeit neu ausloten

Ihr Nutzen

Sie lernen

- Den Wechsel zwischen Spannung und Anspannung aktiv für sich zu nutzen
- Ihre eigenen Anforderungen an optimale Leistungsfähigkeit besser kennen
- Methoden kennen, um Ihre Intuition zu schärfen und sie im Alltag zu nutzen
- Den Grad zwischen Belastung und Entlastung besser zu steuern

Methoden

Intuitives Bogenschießen, Trainerimpulse und Reflexionsphasen.

Zielgruppe

Alle Personen die Lust haben sich einmal neu zu erleben und den Umgang mit alltäglicher Anforderung neu zu reflektieren.