



Meditatives Bogenschiessen

Samstag 7.September 2019 von 10 Uhr bis 15 Uhr

Für Geübte und Anfänger: Wir üben und lernen Bogenschiessen – aber nicht nur das: Das Ziel treffen wollen – und merken, dass es besser mit der Haltung *Nicht-Treffen-Wollen* gelingt. Den Bogen spannen, um zu entspannen. Wir üben die Balance von Aufmerksamkeit und Absichtslosigkeit. Neben den Bewegungsabläufen bis zum Pfeil-Schuss auf die Scheibe helfen uns dazu auch Körperübungen (z.B. Yoga), Singen und Klingen, ein Mittagsgebet – dazwischen Verpflegungs-Pausen.

Vorkenntnisse braucht es keine, aber die Bereitschaft, sich mit Atem, Körper und seelischen Tendenzen auseinander zu setzen. Jedes wird auf seinem Niveau individuell trainiert. Bei einigermaßen gutem Wetter sind wir draussen. Kosten: 40.–

Anmeldung bis 31.8.19 an karl.flueckiger@zh.ref.ch

