



5./6. Oktober 2018

Freitag 5.10. von 18h bis 21 Uhr und Samstag 6.10. von 11 Uhr bis 16 Uhr

Wir 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 Abend- oder Mittagsgebet – dazwischen Verpflegungs-Pausen.

Vorkenntnisse braucht es keine, aber die Bereitschaft, sich mit Atem, Körper und seelischen Tendenzen auseinander zu setzen, die z.B. dann aufsteigen, wenn man sich mit andern vergleicht.

Kosten: 50.-

Anmeldung bis 30.9.18 an Annika Ritter annikavritter@gmail.com oder karl.flueckiger@zh.ref.ch

