



Meditatives Bogenschiessen

So 29.1	14–16.30
Sa 25.3.	10–12.30
Sa 13.5.	10–12.30
So 9.7.	14–16.30
So 10.9.	14–16.30
Sa 18.11	10–12.30

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 Körperübungen, Singen und Klingen, – 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: 10.–/Termin.

Es freuen sich: Sabina Roost, Karl Flückiger

Anmeldung jeweils bis 4 Tage vorher an Sabina marcelroost10@gmail.com

