



Bogentrainer Intuitives Bogenschießen – Schwerpunkt Bogen und Meditation

Willkommen zur Fortbildung!

In diesem Fortbildungsangebot werden wir uns über fünf Wochenenden hinweg intensiv mit dem Anleiten von Intuitivem Bogenschießen auseinandersetzen und dabei ein besonderes Augenmerk auf körperorientierte Begleitung und Meditation legen.

Die Schule des Zen-Buddhismus bedient sich seit langer Zeit der Kunst des Intuitiven Bogenschießens in Kombination mit Meditation in einem ritualisierten Ablauf. Es geht nicht um Leistung und Trefferquote, sondern um einen harmonischen Bewegungsablauf und Hingabe in die augenblickliche Übung.

Die Aufmerksamkeit während des Bogenschießens liegt in der Körperwahrnehmung. Wie agiere ich in Anspannung und Entspannung mit dem Bogen – wie gelingt das Lösen des Pfeils.

Der Bogen verlangt Standfestigkeit, Körperspannung, Zurückhaltung, und ruhiges Lösen der Sehne – alles zum gegebenen Zeitpunkt.

Hat der Bogenschütze eine stimmige, innere Mitte für sich gefunden, wird auch sein Pfeil die Mitte des Ziels treffen. Ein- und ausströmender Atem werden zu hilfreichen Begleitern im Schußablauf. Eine Übung, die durch den Pfeil in der Zielscheibe unmittelbar Rückmeldung gibt.

Preis: € 2300,00 (mit Zertifikat)

Modul 1: Grundlagen des Bogenschießens

Geschichte, Materialkunde – Basis Schußtechnik

Datum: 26. – 27. August 2023

Zu Beginn beleuchten wir wichtige geschichtliche Hintergründe des Bogenschießens und behandeln verschiedene Arten von Bögen mit dazugehöriger Materialkunde. Auf dem Schießplatz befassen wir uns als Einführung und Wiederholung mit Stand, Körperhaltung, Ablass, intuitivem Zielen und klarer Struktur in einem fließendem Bewegungsablauf.

Modul 2: Körperorientierte Begleitung am Bogen

**In die Erfahrung kommen – offen für Sinneseindrücke, Empfindung, innere Bilder
– weiterführende Schußtechnik**

Datum: 21. – 22. Oktober 2023

Hier geht es weniger um kognitiv erlenbares und abrufbares Wissen. Wir wollen zunächst selbst in die Erfahrung kommen und unsere ganz individuelle Wahrnehmung und Empfindung während des Bogenschießens schulen. So entwickeln wir eine authentische Grundhaltung gegenüber unseren Schülern und können deren Prozesse zielführend begleiten. Weiterhin verfeinern wir dabei unseren Bewegungsablauf und unsere Schußtechnik, unter anderem mit Fokus auf Atmung, Intuition und Absichtslosigkeit.

Modul 3: Bogenschießen als Bewegungsmeditation

Angewandte Techniken für Präsenz und Achtsamkeit, Selbstregulation

Datum: 18. – 19. November 2023

Wir praktizieren Sitz- und Gehmeditation und nutzen Übungen aus dem Gijong und dem Yoga, um die Verbindung zwischen Atem, Meditation und Bewegung zu erforschen. Die intensive Auseinandersetzung mit Konzentrationsfähigkeit, Fokussierung, Atemtechnik und die Verbindung von Intuition und bewusster Wahrnehmung gibt uns später die Fähigkeit diese Übungen an unsere Schüler weiterzugeben und als Lehrer einen angemessenen Raum für sie zu halten.

Modul 4: Bogenschießen – das eigene Potential entfalten

Einsatz für meditatives Bogenschießen mit therapeutischen, supervisorischen Elementen

Datum: Frühjahr 2024

Zunächst konzentrieren wir uns auf unser eigenes Potenzial, das wir im Laufe des Lebens erworben haben. Wir werfen auch einen Blick auf unsere ganz individuelle Qualität als Lehrer. Weiter untersuchen wir die Bandbreite des meditativen Bogenschießens und klären wo die Grenze zu einem therapeutischem Setting oder auch einer supervisorischen Tätigkeit liegt.

Modul 5: Trainer sein

Anleitung von Gruppen – Lehrprobe und Supervision

Datum: Frühjahr 2024

Das letzte Wochenendmodul beschäftigt sich damit Bogentrainer zu sein und Gruppen anzuleiten. Es wird Videoaufnahmen geben und wir werden eine Lehrprobe mit anschließender Supervision durchführen.

Abschließend klären wir Aufgabenfelder und Arbeitsmöglichkeiten in denen Menschen im Bereich Meditation, Stressmanagement und Resilienz das Bogenschießen nutzen und erlernen wollen.

Allgemeine Informationen

Morgens und abends wird in jedem Modul eine Meditation stattfinden. Wir freuen uns darauf, dich auf dieser aufregenden Reise zu begleiten und dich in deiner eigenen Praxis des intuitiven Bogenschießens zu unterstützen.

Zusätzlich gehört zur Fortbildung

- Ein Besuch einer Veranstaltung „Bogenschießen intensiv“ vorab um die Grundlagen des Intuitiven Bogenschießens zu erlernen bei „Bogenschießen Berlin“
- Ein weiteres Modul Bogenbau, in dem ein eigener Bogen gefertigt wird. Dieses Modul wird von den Teilnehmern selbständig gebucht, besucht und bezahlt.
- Anmeldung unter www.baum-und-bogen.de
- Ein Trainerpraktikum bestehend aus der Teilnahme von mindestens 5 Bogenschieß-Veranstaltungen bei „Bogenschießen Berlin“

Die Fortbildung findet statt ab 6 Teilnehmer

Bewerbungen können ab sofort zugesendet werden.

Folgende Fragen sind Inhalt der Bewerbung.

- Wer bist du?
- Welchen Beruf übst du aus?
- Was sind deine Beweggründe für die Teilnahme an einer Trainerfortbildung Bogenschießen mit Schwerpunkt Meditation?
- Hast du Erfahrung im Bereich Bogenschießen?
- Hast du Erfahrung im Bereich Meditation und/oder Therapie?
- Was erwartest du von den Trainern/Dozenten der Fortbildung?
- Welche Perspektiven möchtest du dir durch diese Fortbildung erarbeiten?

Die Fortbildung ermöglicht ein gemeinsames Lernen unterschiedlicher Berufsgruppen, die das Ziel haben, Bogenschießen als Werkzeug in der Begleitung von Menschen einzusetzen. Unterschiedliche Vorerfahrungen und Perspektiven der Teilnehmer bereichern den gemeinsamen Lernprozess.

Zielgruppe sind interessierte Menschen aus Lehr-, Heil- und Sozialberufen. Sporttherapeuten, Pädagogen, Lehrer, Erzieher, Psychotherapeuten, Körpertherapeuten, Heilpraktiker, Sozial- und Heilpädagogen, Meditationsleiter, Yogalehrer, Coaches, Berater, Trainer und alle, die für sich selbst in einen tieferen Prozess mit dem Bogen einsteigen wollen.

Kursleiter



Sibylla Endres

- Intuitives Bogenschießen seit 2005
- Bogentraining intuitiv, meditativ, vom Pferd
- Teambuilding, Führungskräfte-Training für Unternehmen
- Prozessbegleitung mit dem Bogen
- HP Schwerpunkt Therapie und Coaching
- Zen Praxis seit 2015 – Altbäckersmühle Soto-Tradition
- Gründerin Bogenschießen Berlin
- www.intuitiv-bogen-schiessen.de



Gerhard Wiedemann

- Bogenbau seit 2003
- Bogenbau, Bogenbaukurse, Bogentraining
- Teambuilding, Führungskräfte-Training für Unternehmen
- Zen Praxis seit 2010 – Altbäckersmühle Soto-Tradition
- Gründer von Baum & Bogen
- www.baum-und-bogen.de

