

Intuitives Bogenschießen in Verbindung mit Meditation und Achtsamkeit

| | |
|----------------------------------|---|
| Fr. 18:00 Uhr | Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen |
| 19:00 Uhr | Begrüßung am Schießplatz und kurze Vorstellung, Einführung in das Thema. Was bedeutet intuitives Bogenschießen und was hat unser Unterbewusstsein damit zu tun? |
| 19:15 Uhr bis 21:00 Uhr | Vertraut machen mit dem Bogenmaterial, Vermittlung wichtiger Sicherheitsregeln beim Bogenschießen, Vermittlung der Schießtechnik und erste Schießübungen |
| Sa. ab 7:30 Uhr | Frühstück |
| 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr | Treffen am Schießplatz, einschießen, intensive Schießübungen und weitere Technikübungen, um die Technik weiter zu verinnerlichen |
| 12:30 Uhr bis 13:30 Uhr | Mittagessen |
| 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr | Welche Rolle spielt die Atmung beim Bogenschießen und wie kann ich meine Emotionen damit beeinflussen. Kurze Atemmeditation. Durch die richtige Atmung den eigenen Schießrhythmus finden. Einführung in das Meditative / Stille Schießen, Die Verbindung von Intuitivem Bogenschießen und Achtsamkeit |
| 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr | Meditatives Schießen / Schießen in Stille |
| 17:00 Uhr bis 17:15 Uhr | Kurzer Austausch über den Tag / Feedback |
| 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr | Abendessen |
| So. 7:00 Uhr bis 7:30 Uhr | Kurzes Einschießen |
| 7:30 Uhr bis 8.30 Uhr | Achtsam in den Tag starten mit Meditativem Schießen / Schießen in Stille |
| 8:30 Uhr bis 9:30 Uhr | Frühstück |
| 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr | Intensive Schießübungen, um das innere Visier noch weiter auszurichten und die eigene Intuition zu schulen. Verändern der Distanz |
| 12:30 Uhr bis 13:30 Uhr | Mittagessen |
| 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr | Materialkunde, Welches Bogenmaterial ist für mich geeignet, Wo darf ich Bogenschießen, Rechtliche Fragen, Lockerer Abschluss mit ein paar Teamspielen, Feedback |

Weitere Informationen über mich und das Intuitive Bogenschießen findest du hier:

<https://www.naturnah-bogenschiessen.de/>