

– ACHTSAMKEIT IN BEWEGUNG

# Intuitives Bogenschiessen



## CHRISTINE GRIEGER -WEHRLI

Bogenschiess- und MBSR-  
Lehrerin  
Kontemplationslehrerin (Linie  
Wolke des Nichtwissens  
Willigis Jäger)  
Heilpraktikerin,  
Atemtherapeutin  
www.praxis-cgw.ch

## MICHAEL WEHRLI

Bogenschiesslehrer  
Zenlehrer (Linie Leere Wolke  
Willigis Jäger)

## SAMSTAG, 21.09.2024

10:15–15:30 UHR

Beim Intuitiven Bogenschiessen wird Achtsamkeit in der Bewegung erfahren. Wir nehmen unseren Körper, unsere Gedanken und Gefühle sowie unsere Umgebung wahr und spüren, was uns umgibt. All diese Informationen fliessen in den Schussablauf ein und prägen unsere innere und äussere Haltung. Dabei kommen wir mit Themen aus unserem Alltag in Kontakt: Unseren Stand zu finden, sich zu fokussieren, einem Ziel zu nähern, loszulassen und das Ergebnis anzunehmen. Mit jedem Pfeil aufs Neue. Dabei steht die Freude am Schiessen im Vordergrund, nicht das perfekte Treffen.

Kursinhalte:

Sicherheit und Ethik  
Stand, Haltung, Schiessablauf, Zielprozess  
Variationen im Schiessen  
Achtsamkeitsfaktoren und Bogenschiessen

Der Kurs findet im Freien und in einer Trotte statt, so kann der Kurs auch bei schlechtem Wetter stattfinden.

Das Essen in der Mittagspause bringt sich jeder selbst mit.

MITGLIEDER CHF 220, –  
NICHTMITGLIEDER CHF 270, –  
INKL. AUSTRÜSTUNG, GETRÄNKEN  
UND KLEINEN VEGANEN STÄRKUNGEN