

Du bist herzlich eingeladen, an unserem Seminar für intuitives Bogenschießen teilzunehmen (seit 2018 in Arillas/Agios Stefanos). Um die meditativen Aspekte zu erleben, brauchen wir zunächst etwas Übung.

Ohne Unterkunft beträgt die Teilnahmegebühr für das 5-6-tägige Seminar **490 € (ermäßigt auf Anfrage: 330 €)** zzgl. einer kleinen Gebühr für den Ouranos Club.

Für die Grundlagen (die ersten 3 Tage) liegt der Preis **bei 250 € (ermäßigt auf Anfrage: 175 €)**.

Die gesamte Ausrüstung ist inklusive: leichte Langbögen (auch einige Recurvebögen), Pfeile, Zielscheiben, Sicherheitsnetze sowie Arm- und Fingerschutz.

Ort: Korfu/Arillas im Ouranos Club – Bogenschießen, Yoga und Meditation.

Zu Beginn: stille Meditation.

Die lange Gedankenlosigkeit in der klassischen Meditation ermöglicht es den Übenden, sich auf den magischen Moment des Ziehens und Loslassens beim Bogenschießen zu besinnen. Wir zelebrieren diesen heiligen Moment immer mit dem Fokus auf innere Stille, verbunden mit dem Ziel.

Die natürliche Festigung und das ruhige Atmen in den Bauch, wie es beim Bogenschießen geschieht, sollten auch in bestimmte Bewegungsabläufe integriert werden.

Beim intuitiven Bogenschießen ist das Zusammenspiel von entspannten Händen, Armen und Schultern sowie einem angespannten Beckenboden, Rücken und Bauch ein wesentlicher Aspekt der Selbstwahrnehmung in der Phase der inneren Fokussierung – direkt vor dem Loslassen der Sehne.

Dieses Bewusstsein soll durch Übung gefördert werden, um zu erkennen, dass das Jetzt zwischen Spannung und Entspannung/Loslassen liegt – einfach und magisch.

Bist du bereit, das Jetzt im Bogenschießen im Moment höchster Spannung, direkt vor dem Loslassen, zu spüren?