

BOGENSCHIEßEN

MEDITATIV

IN ST. LEONHARD



Katholische Jugendstelle
im Landkreis Traunstein
www.jugendstelle-traunstein.de
Tel: 0861/90 98 362-0

Talente. Aufbruch. Leben.



Anmeldung unter: jugendstelle-traunstein@eja-muenchen.de

www.jugendstelle-traunstein.de

Meditatives Bogenschießen Was ist das denn genau?

Wir werden euch einführen in die Technik des Meditativen Bogenschießens.

Dabei steht das "Zielen ohne zu zielen" im Vordergrund. Das Loslassen bekommt seine ganz eigene Bedeutung. Tauche ein mit uns in die Dynamik der An- und Entspannung, des Mutes und der Zuversicht. Natürlich kommt auch das Bogenschießen selbst nicht zu kurz. Nach einer kleinen Theorieeinführung über die Wurzeln des meditativen Bogenschießens geht es ans konkrete Üben.

Ihr braucht:

Langärmlige robuste Oberbekleidung, die auch schmutzig werden darf. Die Bögen und Zielscheiben sowie Brustpanzer, Armschoner und dergleichen bekommt ihr von uns.

Unkostenbeitrag pro Person: 5,00 Euro

Voraussetzung:

Lust sich auf Neues einzulassen. Freude an Outdoor-Aktivitäten.

Termine sind: 30.04.24 und 15. + 16. Mai 2024 von 16 Uhr bis 18 Uhr.

Stattfinden wird das Ganze im Garten des Jugendhauses St. Leonhard.

Was hat das Bogenschießen mit meiner Firmung zu tun?

Beim meditativen Bogenschießen lernt man vor allem sich selbst besser kennen, sich zu fokussieren auf die eigene Atmung, auch spürt man die Erdung mit den Beinen und wie es sich anfühlt auf festem Boden zu stehen. Ruhe kehrt ein. Den Fokus auf etwas legen ist auch Thema der Firmlinge. Sich zu fokussieren auf die Gemeinschaft oder die kommende Schullaufbahn und Ausbildung.

Das Loslassen des Pfeiles ist ebenfalls Teil der meditativen Übung. Ich lasse meine Kindheit hinter mir. Jetzt beginnt etwas Neues. Ich werde Teil eines größeren Ganzen.

*Oder bei Euch in der Pfarrei:
Voraussetzung: Sehr großer
Garten oder Feld für den
Aufbau des Materials.*