

BOGENSCHIESSEN

meditativ

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.

Was hat Bogenschießen mit Firmung zu tun?

Beim meditativen Bogenschießen lernt man vor allem sich selbst besser kennen. Sich zu fokussieren auf die eigene Atmung und das Spüren der Erdung mit den Beinen stehen im Vordergrund. 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.



Ihr braucht:
Langärmlige robuste Oberbekleidung, die auch schmutzig werden darf.



Zeitaufwand: 2 Stunden
Ort: große Wiese bei euch in der Pfarrei vor Ort oder bei uns im Jugendhaus St. Leonhard a. Wonneberg



Verpflegung: muss von der Pfarrei organisiert werden, wenn gewollt



Material: organisiert die Jugendstelle
Kosten: 5 € pro Teilnehmenden

Anmeldung

✉ jugendstelle-traunstein@eja-muenchen.de