

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Bogenschießen als Meditation

Freitag, 31. August bis
Montag, 03. September 2018

Kurs 18/33

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Alter:
(freiwillig) _____

Unterschrift: _____

Der Kurs beginnt am Freitag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Montag mit dem Mittagessen.

Neben der Kursarbeit können auch die spirituellen Impulse, die Teilnahme an der Liturgie der Arenberger Dominikanerinnen sowie die Ruhe und Schönheit des Klosterparks Ihrer Erholung an Leib und Seele dienen. Während des Kurses ist es nicht möglich, Anwendungen im Vitalzentrum zu buchen. Um diese Angebote (z. B. Massage) nutzen zu können oder um den Kurs in Ruhe ausklingen zu lassen, empfehlen wir Ihnen, etwas früher anzureisen oder ein, zwei Tage länger zu bleiben.

Kosten

490,- € (Ü / VP / incl. Kurskosten)

Die Unterbringung erfolgt in Zimmern der Kategorie II. Auf Wunsch können Sie auch Zimmer anderer Kategorien gegen Aufpreis buchen.



KLOSTER ARENBERG
erholen • begegnen • heilen

Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz
Tel.: 0261 / 6401-0 • Fax 0261 / 6401-3454
www.kloster-arenberg.de
E-Mail: info@kloster-arenberg.de

2018



*Bogenschießen
als Meditation*



Für Neues gilt es, sich zu
ent-schließen

31. August – 03. September 2018

Bogenschießen als Meditation

meinen Stand finden

mein Ziel nehmen

spannen und lösen

Diese vier Schritte markieren den Ablauf eines Bogenschusses; gleichzeitig sind sie mir Stütze im wiederkehrenden Ablauf der Übung mit Pfeil und Bogen, orientiert an meinem Atem.

In der Meditation mit Pfeil und Bogen bin ich aufgefordert, mich in meinem Körperhaus zurecht zu finden, mich ganz auf den Augenblick – jetzt – einzulassen. Im immer neuen Spüren kann es gelingen (wieder) eine Balance zu finden zwischen außen und innen.

Nachdem wir uns mit Pfeil Bogen vertraut gemacht haben, können wir uns unterstützt durch stille Meditation, Körperwahrnehmungen und Austausch in der Gruppe dem Aspekt zuwenden:
Wann und wie kann ich mich für den neuen Pfeil entscheiden – wann und wie entschieße ich mich in meinem Alltag?

Bitte bringen Sie wetterfeste Kleidung mit, insbesondere wasserdichte Schuhe und bequeme Kleidung fürs Haus.

Bögen unterschiedlicher Stärke werden zur Verfügung gestellt, Sie können aber auch gern den eigenen Bogen mitbringen.

Kursleitung

Andrea Lohmann
(Erwachsenenbildnerin)