

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

## Bogenschießen als Meditation

Montag, 29. August bis  
Freitag, 02. September 2022

Kurs 22/34

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Alter:  
(freiwillig) \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

Der Kurs beginnt am Montag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag 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 außer am Mittwochnachmittag nicht möglich, Anwendungen im Vitalzentrum zu buchen. Um diese Angebote (z. B. Massage) ausgiebiger 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

665,- € (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

# 2022



## Bogenschießen als Meditation

Das Leben festhalten –  
mit offenen Armen

29. Aug. – 02. Sept. 2022

# Bogenschießen als Meditation

Das Leben  
festhalten  
mit offenen  
Armen

Bogenschießen als Meditation „Das Leben festhalten – mit offenen Armen“ Wie kann das gehen, verliere ich dann nicht alles? Und wie passt das zum Bogenschießen und zur Meditation?

Zunächst werden wir uns mit Pfeil und Bogen vertraut machen und uns in unserem Atemrhythmus durch die Übung leiten lassen. Immer wieder in diesen Ablauf zu gehen, fördert sie Entspannung und Konzentration und die (wieder)wachsende Wahrnehmung der eigenen Person.

Im Verlauf des Seminars werden wir das o.g. Thema in dieser Übung wiederfinden und auf uns übertragen und werden so für unseren Alltag etwas mitnehmen können. Meditationen, Körperübungen und Gespräche in der Gruppe werden den Prozess unterstützen.

Bitte bringen Sie der Witterung angemessene Kleidung mit, insbesondere wasserdichte Schuhe.

Bögen werden in unterschiedlicher Stärke zur Verfügung gestellt, auch für Linkshänder/innen.

## Kursleitung

---

Andrea Lohmann  
(Bankkauffrau, Erzieherin,  
Erwachsenenbildnerin,  
Schlaf- u. Entspannungspädagogin,  
Bogenschießen bei Kurt Österle)