



Achtsamkeitsseminar

„Intuitives Bogenschießen – Sei achtsam im Augenblick“

Zielgruppe: Führungskräfte (und ähnlich stark belastete Mitarbeiter)

In diesem Seminar schärfen die teilnehmenden Führungskräfte – sofern gewünscht anhand der Metapher des Bogenschießens – ihr Gespür für Prozesse, die in ihnen selbst und in ihrem Umfeld ablaufen. Außerdem erarbeiten sie Strategien, um durch ihr heutiges Handeln dafür zu sorgen, dass sie auch künftig noch für ihren Job „brennen ohne auszubrennen“.

Was bedeutet Achtsamkeit?

Unter Achtsamkeit (engl. Mindfulness) versteht man das *absichtsvolle* und *nicht wertende Gewahr sein* dessen, was *JETZT* in diesem Moment ist. Durch diese Präsenz im Augenblick nehmen wir bewusst wahr: unseren Körper, unsere Gedanken, unsere Gefühle – ohne unsere Wahrnehmung zu bewerten. Wir lernen unseren „inneren Beobachter“ zu stärken und Abstand zu bekommen. Achtsamkeit stärkt unsere Fähigkeit im Jetzt, in diesem Augenblick zu leben – denn das Leben findet immer nur in diesem Augenblick statt.

Intention dieses Trainings ist es, Methoden zu erlernen, um den Geist zur Ruhe kommen zu lassen, eine achtsame Grundhaltung zu entwickeln und somit einen konstruktiven Umgang mit Stress möglich zu machen.

Im Mittelpunkt steht das intuitive, meditative Bogenschießen mit Fokussierung der Achtsamkeit auf innere Prozesse, - sich auf das Wesentliche einzulassen, seine Aufmerksamkeitslenkung zu schulen, den Bewusstseinszustand der Inneren Achtsamkeit zu nutzen und somit einen Zustand innerer Ruhe und Präsenz zu erreichen.

Es geht um das Erlernen einer inneren Haltung und achtsam zu sein im Augenblick. Begleitet wird die Arbeit am Bogen mit Atem- und Körper-Übungen.

Intuitives Bogenschießen beinhaltet eine meditativ-spirituelle und körperlich-technische Komponente, die in diesem Training prozessorientiert begleitet wird. Durch Theorie- und Praxis-Verbindung werden durch spezielle Übungen ein harmonisch-kontrollierter Bewegungsablauf und die optimale Schusstechnik entwickelt, welche physische, psychische und mentale Kräfte mobilisieren, herausfordern und trainieren.



Das Training entwickelt grundlegende Fähigkeiten bei äußeren Herausforderungen eine Haltung der inneren Ruhe zu kultivieren, muskuläre Spannungen zu regulieren und gleichzeitig Emotionen und Gedanken zu kontrollieren und zielorientiert einzusetzen.

Die wichtigsten Maximen des Trainings?

- Der Weg des Bogenschießens wird als ein Weg der Anspannung und des Loslassens, der Vollkommenheit und der Fehler, der Technik und der Intuition verstanden
- Grundlage ist ein erlebnisorientierter Zugang, da nicht allein intellektuelle Fähigkeiten als Entwicklungskompetenz verstanden werden, sondern emotionale Wahrnehmung und die Fähigkeit Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen
- Ergänzende Atem- und Körper-Übungen als kurze Sequenzen der Achtsamkeit
- Der eigene Prozess ist stets wichtiger als das Ergebnis auf der Scheibe
- Beim intuitiven Bogenschießen liegt der Schwerpunkt auf dem Finden innerer Ruhe, dem richtigen Atmen und der Fähigkeit des Loslassens. Es wird mit hoher Konzentration und gleichzeitiger innerer Gelassenheit Ihre Kraft auf das Ziel gelenkt.

Inhalte des Trainings

Herzlich willkommen!

- Vorstellung der Seminarleiterin
- Darstellung der Inhalte und Zielsetzung des Seminars

Check-In

- „Kleine Achtsamkeitstrance“
- Austausch im 2er Setting
- Plenum-Einsammeln-Vorstellen

Bogenphilosophie

- Körperintelligenz – Intuition
- 4 Bereiche/5 Innere Sensoren
- Hand-Augen-Koordination

Materialkunde

Aufwärmprogramm

- 4 Körperbereiche
- Spezielle Zentrumsübungen
- Stretch-Unstretch-Übungen

Focus I



- Füße (Stand)
- Hara (sicherer Ort)
- Centering

Einführung Bogentechnik

- Beobachtungspunkte 1 – 5
(Stand, Hände, Aufrecht, Atmen, Hochnehmen)
- Bogenschießen
- Pfeilflug

Freies Schießen

- Kleine „IST-Analyse“
- Feedback
- „Kleine Achtsamkeits-Trance“

Körperübungen

- Taiji-Übungen
- Kontakt mit dem Körper, Stand, Füße ...
- Zentralachse
- Gelenkstellung

Einführung Bogentechnik

- Beobachtungspunkte 6 – 10
(Schultern, Schulterblattzug, Größer werden, Loslassen lassen, Nachhalten)

Nutzen des Seminars

Wer sich auf die Erfahrung des Intuitiven Bogenschießens einlässt, wird entdecken, dass das Ziel nicht unbedingt die Mitte der Scheibe ist, und auch die Zielenden selbst immer wieder zum Ziel werden können.

Dauer des Seminars

In der Regel: 2 Tage (oder 2 Mal einen Tag); auf Wunsch kann das Seminar auch als modulares Trainingsprogramm, das sich über mehrere Wochen erstreckt durchgeführt werden.

**Wünschen Sie nähere Infos über das Seminar,
dann rufen oder rufen Sie mich an.**