



Meditatives Bogenschiessen

Pfeil und Bogen sind bloss Hilfsmittel, um das Geheimnis der Lebenskunst zu entdecken, das nicht darin besteht, besser zu treffen, sondern darin, leichter loszulassen. Kurt Österle



Einführung in das Meditative Bogenschiessen

Bogenschiessen hat eine lange Tradition als Jagd- und Kampfmethod. Heute wird es vorwiegend in Vereinen als Hobby, bzw. Leistungssport betrieben, mit unterschiedlichen Zielsetzungen und Bogentypen. Besonders und archetypisch ist das traditionelle, intuitive Bogenschiessen mit Lang- oder Reiterbogen.

Meditatives und traditionelles Bogenschiessen verhalten sich ähnlich wie Pilgern und Wandern. Was die jeweilige Ausrüstung betrifft, bestehen kaum grosse Unterschiede. Vielmehr ist die innere Einstellung massgebend. Der Pilger bricht auf um eine religiöse Stätte zu besuchen. Auf dem Weg dorthin wünscht er sich eine Veränderung, Entwicklung des Glaubens und der Persönlichkeit. Er möchte als ein anderer ankommen als er aufgebrochen ist. Mit Bogenschiessen, Meditation und christlichen Impulsen auf der Basis der abendländischen Tradition kann das Gefühl der inneren Mitte erlebt werden. Dabei ist es egal, ob man im Bogenschiessen schon geübt ist oder nicht. Bogenschiessen fördert geistige, körperliche, emotionale und spirituelle Fähigkeiten. Es geht um Spannung und Entspannung, Festhalten und Loslassen, Abbau von Leistungsdruck, um Körperwahrnehmung sowie um gesundheitliche Aspekte und hilft zudem Ziele wie auch innere Konflikte erkennen.

Meditative Elemente dienen als Vorbereitung auf das Schiessen und werden unterschiedlich eingebracht: z.B. als Impuls auf der Basis der keltisch-christlichen Spiritualität, theologische Besinnung zu Themen des Bogenschiessens, als Körper- oder Achtsamkeitsübung, Sitzen in der Stille oder musikalisch und zum Abschluss ein Segen.

Meditatives Bogenschiessen soll in Ergänzung zur Freude an diesem Hobby dazu beitragen den Rhythmus der göttlichen Schöpfung zu spüren, sich mit ihr zu verbinden und den Reichtum fürs Leben zu entdecken.

Organisation / Leitung

Walter Landolt

062 891 25 29

walter.landolt@ag.ref.ch

Hans-Peter Ott (Pfr. i.R.)

062 897 14 80

hanspeter.ott@yetnet.ch

Kosten

Keine

Anmeldung / Anmeldeschluss

bis am 15. März 2019

an Hans-Peter Ott

Hinweise

- Maximal 12 Teilnehmende
- Erwachsene, Jugendliche ab 16 J.
- Ausrüstung steht zur Verfügung
- Dem Wetter entsprechende Kleider
- Versicherung ist Teilnehmersache
- Infos über das meditative Bogenschiessen: www.bogengilde.ch

Ort u. Zeit der Durchführung

Reformierte Kirche Niederlenz

Samstag, 30. März 2019

von 09:00-11:30 h