

Kurs 45 **Meditatives Bogenschiessen**

**Mit Pfeil und Bogen dem Himmel entgegen –
Bogenschiessen und Spiritualität verbinden sich**

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

Mit Bogenschiessen, Meditation und christlichen Impulsen kann das Gefühl der inneren Mitte erlebt werden. Dabei ist es egal, ob man in der Technik bereits geübt ist oder nicht. Bogenschiessen fördert geistige, körperliche, emotionale und spirituelle Fähigkeiten. Es geht um Spannung und Entspannung, Festhalten und Loslassen, Abbau von Leistungsdruck sowie Körperwahrnehmung und gesundheitliche Aspekte. Das Üben hilft, Ziele sowie innerliche Konflikte zu erkennen.

Beim meditativen Bogenschiessen geht es in erster Linie um Selbsterfahrung, persönliche Entwicklung und nicht um (sportliche) Hochleistung.

Teilnehmende Die komplette Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Bitte der Witterung angepasste enganliegende und robuste Oberbekleidung tragen. Weniger zu empfehlen ist die Teilnahme bei Problemen mit dem Schultergürtel und den Ellbogen.

Zielsetzung Meditative Übungen im stillen Sitzen und im Gehen lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen und schaffen eine Offenheit für spirituelle Erfahrungen. Grundlage bildet die christlich-abendländische Tradition.

Kursdaten 26. September 2020
Samstag, 09.30–16.30 Uhr

Teilnehmerzahl 7–12

Kursgeld Fr. 150.– (zuzüglich 3-Gang-Mittagessen mit Quellwasser à CHF 32.–)

Leitung Christian Vogt, Pfarrer



Informationen

Anmeldung Mit Anmeldekarte am Heftende, über Internet www.kursekappel.ch
(im entsprechenden Kurs), Tel. 044 764 88 30 oder
E-Mail: kurse.theologie@klosterkappel.ch

Pensionskosten Nebensaison: (16.12. – 15.1. und 1.7. – 31.8.)
ab 2017 Übernachtungen inkl. Vollpension von **Freitagabend bis Sonntagmittag:**
Fr. 269.– im EZ/Du/WC, Fr. 224.– pro Person im DZ/Du/WC
Übernachtung inkl. Vollpension von **Samstagvormittag bis Sonntag-**
nachmittag: Fr. 160.50 im EZ/Du/WC, Fr. 138.– pro Person im DZ/Du/WC

Hauptsaison: (16.1. – 30.6. und 1.9. – 15.12.)
Übernachtungen inkl. Vollpension von **Freitagabend bis Sonntagmittag:**
Fr. 291.50 im EZ/Du/WC, Fr. 246.50 pro Person im DZ/Du/WC
Übernachtung inkl. Vollpension von **Samstagvormittag bis Sonntag-**
nachmittag: Fr. 171.75 im EZ/Du/WC, Fr. 149.25 pro Person im DZ/Du/WC

Zahlung An der Réception während Ihres Aufenthaltes: in bar oder mit Kreditkarten

Rücktritt – Abmeldung nach erfolgter Kursbestätigung: Fr. 50.–
– 1 Monat bis 5 Tage vor Kursbeginn: 20% der Gesamtkosten
(mind. Fr. 50.–)
– innerhalb von 4 bis 1 Tag(en) vor Kursbeginn: 50% der Gesamtkosten
– Am Kurstag und Nichterscheinen ohne Abmeldung: volle Kosten
Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen (E-Mail, Brief/Karte, Fax).

Programmheft elektronisch Falls Sie unser Programmheft, das 4x jährlich erscheint, in elektronischer Form (als pdf) zugeschickt haben möchten, schreiben Sie uns eine E-Mail an: kurse.theologie@klosterkappel.ch



Heidi Hui
Kloster Kappel
Seminarhotel und Bildungshaus
Kappelerhof 5
CH-8926 Kappel am Albis
Telefon +41 44 764 88 30
Telefax +41 44 764 88 20
kurse.theologie@klosterkappel.ch
www.kursekappel.ch