

# Meditatives Bogenschiessen

## Auf dem Weg des Bogens die eigene Mitte finden

Mit Bogenschiessen und christlichen Impulsen kann das Gefühl der inneren Mitte erlebt werden. Vor dem meditativen Bogenschiessen erlernen wir die Grundlagen des intuitiven Bogenschiessens.

Das 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 Ziele, wie auch innere Konflikte zu erkennen.

Meditatives Bogenschiessen hat in erster Linie Selbsterfahrung, persönliche Entwicklung und nicht (sportliche) Höchstleistungen im Fokus. Es führt zur Ruhe und schafft Raum für spirituelle Erfahrungen. Grundlage bildet die christlich-abendländische Tradition.

Die komplette Ausrüstung (Moderne Take-Down-, traditionelle Lang- und Reiterbogen ohne Stabilisatoren oder Zieleinrichtungen) wird zur Verfügung gestellt.

Bitte der Witterung angepasste Kleidung tragen. Wir sind viel im Freien. Weniger zu empfehlen ist die Teilnahme bei Beeinträchtigungen des Schultergürtels und Ellbogens.

---

Kurs Nr. 50

---

**11. September 2021**

---

SA 09.30 – 16.30 Uhr

---

Kurskosten CHF 150.–

---

plus 1 Mittagessen mit Quellwasser

---

im Klosterkeller à CHF 32.–

---

Anmeldung & Informationen S. 57 ff.

---



---

Kursleitung

---

**Christian Vogt**

---

Pfarrer

---

[www.bogengilde.ch](http://www.bogengilde.ch)

---

## Informationen

### Anmeldung

- über [www.klosterkappel.ch](http://www.klosterkappel.ch) mit dem Online-Anmeldeformular beim entsprechenden Kurs/ bei der entsprechenden Veranstaltung
- per Post mit der Anmeldekarte am Heftende
- per Telefon 044 764 88 30

### Zahlung

An der Réception während Ihres Aufenthaltes:  
in bar oder mit Karte.

### Rücktritt

- Abmeldung nach erfolgter Bestätigung:  
CHF 50.–
- 1 Monat bis 5 Tage vor Beginn:  
20% der Gesamtkosten (mind. CHF 50.–)
- innerhalb von 4 bis 1 Tag(en) vor Beginn:  
50% der Gesamtkosten
- Am Kurstag/Veranstaltungstag und Nicht-erscheinen ohne Abmeldung: volle Kosten
- Abmeldungen haben schriftlich zu erfolgen (Mail, Brief/Karte).

### Newsletter und Programmheft elektronisch und/ oder in Papierform

Falls Sie unseren Newsletter und unser 4 x jährlich erscheinendes Programmheft in elektronischer Form oder lediglich das Programmheft in Papierform erhalten möchten, schreiben Sie uns.

### Gästefonds

#### *Alle sind willkommen ...*

Als Haus der Evangelisch-reformierten Landeskirche des Kantons Zürich soll das Kloster Kappel allen Menschen offenstehen. Die finan-

zielle Situation darf kein Hinderungsgrund sein, an einem Kurs/Angebot teilzunehmen oder sich zur persönlichen Einkehr ein paar Tage als Individualgast zurückzuziehen. Für Menschen mit einem sehr beschränkten Budget haben wir einen Gästefonds eingerichtet. Zögern Sie nicht, bei Bedarf «Ermässigung erwünscht» auf der Anmeldekarte anzukreuzen oder in Ihrer Mail anzumerken. Pfarrerin Regula Eschle Wyler wird gerne mit Ihnen Kontakt aufnehmen und den finanziellen Bedarf absprechen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

### Spenden

#### *... dank Ihrer Unterstützung!*

«Die Tür ist offen – das Herz umso mehr.» Das alte Leitmotiv der zisterziensischen Gastfreundschaft ist für uns wegweisend. Unser Gästefonds ist angewiesen auf Spenden derjenigen, die mehr haben. Danke für Ihre finanzielle Zuwendung.

Spendenkonto:

Zürcher Kantonalbank,

8010 Zürich (z.G. Kloster Kappel),

IBAN: CH58 0070 0114 8031 8028 6

PC-Konto: 80-151-4

Zahlungszweck: Gästefonds Kloster Kappel.