

station s

stille
mittendrin



Die Mitte der Scheibe ist nicht immer das Ziel – Kontemplatives Bogenschießen

Die Anforderungen, die heute jeden Tag an uns gerichtet werden, verlangen von jedem von uns ein hohes Maß an Flexibilität. Häufig geraten wir dabei unter Druck, der sowohl unser Wohlbefinden, als auch unsere Effektivität negativ beeinflusst. Manchmal ist es schwierig, hierbei unsere Mitte und unser Gleichgewicht zu halten.

In diesem zweitägigen Workshop vermitteln wir Ihnen die Grundlagen des Bogenschießens und setzen das äußerlich Erlebte in Beziehung zu uns selbst. Mithilfe der Erfahrung des Bogenschießens und durch Übungen aus der Kontemplation (Atem-, Körper- und Wahrnehmungsübungen sowie Übungen zu Entspannung und Anspannung) können wir unsere eigene Mitte suchen und erfahren, wie wir diese auch im Alltag halten können.

Durch die klare Struktur des Übens und Vertiefens von Bewegungsabläufen erfahren wir die beruhigende und entspannende Kraft des Bogenschießens. Übungen aus der Kontemplation unterstützen diesen Effekt und helfen dabei, die eigenen Stärken und Schwächen zu reflektieren und Energien zu mobilisieren. So können wir die Konzentration und eigene Mitte stärken.

Bogen, Pfeile, Zielscheibe und Zubehör werden gestellt und auf individuelle Bedürfnisse angepasst.

Bitte mitbringen: Kleidung um einen ganzen Tag draußen sein zu können (bitte an den Armen eng anliegend) und festes Schuhwerk.

Samstag, 13. Juli und Sonntag, 14. Juli 2024

9.30 – 17.00 Uhr

Kosten: € 250 inklusive Material, Essen und Getränke.

Anmeldung bitte bis 10. Juni 2024.

Thomas Zörlein, Coaching, Kommunikation und Teamentwicklung, Kirstin Kruger-Weiß

Kath. Ferienwaldheim Gallenklinge, Nittelwaldstr. 71

Vertiefungstag

An diesem Tag wollen wir die inneren und äußeren Erfahrungen des Bogenschießens mit Impulsen und Körperübungen vertiefen. Uns bewusst eine Auszeit nehmen um den inneren Standpunkt zuverfestigen und gestärkt in den Alltag zurückzukehren.

Der Vertiefungstag richtet sich an Teilnehmer:innen mit Vorerfahrung oder Besucher:innen des Einführungs-Workshops.

Sonntag, 8. September 2024 | 9.30 – 17.00 Uhr

Kosten: € 135 (wenn auch der Einführungs-Workshop besucht wird), € 150 (wenn nur der Vertiefungs-Workshop besucht wird) inklusive Material, Essen u. Getränke

Anmeldung bitte bis 29. Juli 2024.

Thomas Zörlein, Kirstin Kruger-Weiß

Kath. Ferienwaldheim Gallenklinge, Nittelwaldstr. 71

station s

Das Spirituelle Zentrum der Kath. Kirche

Seidenstraße 39 | 70174 Stuttgart

www.station-s.de | station-s.stuttgart@drs.de