



www.ostendorf-seminare.de

Einführung in das Coaching mit Bogenschießen ***als psychomotorische Intervention und im therapeutischen Einsatz***

Das Bogenschießen wird heutzutage immer beliebter in Sport und Freizeit. Damit könnte diese Ruhe und Eleganz vermittelnde Tätigkeit auch als Gegenpol zu unserer hektischen, schnelllebigen Zeit gesehen werden. Dieser heilende Ansatz wird z.B. in psychosomatischen Interventionen im Rahmen von Kuren oder Therapien oder zu meditativen Zwecken zunehmend genutzt.

Doch was geschieht eigentlich mit uns beim Schießen? Welche Sinne, welche physischen und psychischen Aspekte spricht diese eigentlich ursprünglich rein körperlich für die Jagd entwickelte Kunst in uns an? Wie können wir dadurch unsere Wahrnehmung schulen und unseren Horizont erweitern?

In diesem Kurs wollen wir vor allem praktisch erleben, wie das intuitive Bogenschießen „wirkt“ und ein Gefühl dafür entwickeln, wie wir von dieser tief in unserer Entwicklungsgeschichte verankerten Tätigkeit profitieren können:

Vom Kopf ins Herz in den Bauch und zurück.

