



18.-19.Mai 2024

Wochenendseminar im Haus Ananta

Meditatives Bogenschießen Qigong und Meditation

- Eins sein mit Pfeil und Bogen -

Der Schwerpunkt des Seminars liegt auf dem **meditativen Bogenschießen** und wird begleitet mit stiller **Sitzmeditation und Qigong**, als Meditation in Bewegung.

Meditatives Bogenschießen bedeutet das „*Sein*“ mit der Konzentration im Augenblick. Hier bekommt das „*Loslassen*“ seine ganz eigene Bedeutung. „**Zielen ohne zu zielen**“ treffen am besten den Kern der Übung, die Vertrauen schafft, Mut und Klarheit fördert sowie Achtsamkeit und die Ausrichtung auf das innere Lot.

Mit Geduld und Bodenhaftung, dem rechten Maß an Kraft, sowie der Dynamik von Ein- und Ausatmung bewegt sich der Bogen zwischen **zielgerichteter Anspannung und wohltuender Entspannung**.

Die hier vertretene Art des Bogenschießens, mit westlichen Lang- und Reiterbogen, hat als Alleinstellungsmerkmal die Besonderheit, dass **rechts und links, sowie in verschiedenen Positionen** geübt wird. Sie ist angelehnt an das klassisch- indische Bogenschießen.

Die Hirnforschung hat nun entschlüsselt, Stress mindert die Plastizität des Gehirns und führt dadurch zu Depressionen, Angst, Gedächtnisverlust Schlafstörungen etc. Die gute Nachricht ist, dass unser Gehirn sehr plastisch sein kann, vorausgesetzt wir schulen unseren Geist. Das wusste Marc Aurel schon vor 2.000 Jahren:



„Es ist die Dauer der Zeit, die Euch verändert, über die Dauer der Zeit nimmt Eure Seele die Farbe Eurer Gedanken an“.



Die sanften, heilgymnastischen **Übungen des Qigong**, die Prinzipien von Entspannung und Anspannung befruchten auch die Bogenübungen.

Die gezielte Atmung sowie die Kräftigung der Muskeln und Dehnung der Sehnen ergänzen sich außerordentlich gut als Vorbereitung, den vielleicht noch verschlossenen Weg zur eigenen Mitte zu fördern und zu öffnen.

Die Wirkung des Qigong beruht vor allem auf der Regulation des vegetativen Nervensystems und kommt zur Anwendung bei psychischen Erkrankungen, Schlafstörungen, Bluthochdruck sowie niedrigem Blutdruck, Rückenproblemen, funktionellen Magen-, Darm- und Herzbeschwerden, Asthma bronchiale und vielen Disharmonien des Organismus.



Begleitet werden die meditativen Bogenübungen auch durch das **Sitzen in Stille**. Ausgehend von dem Wunsch, das Alltagsbewusstsein zu verändern, wird bei allen Meditationswegen der Zugang zum Selbst über die Wahrnehmung, Empfindung und gegenwärtige **Augenblicks-Erfahrung** gesucht.

Neben der Beachtung einer bestimmten Körperhaltung wird dabei die Aufmerksamkeit auf den **Atemvorgang** gelenkt, da das Aus- und Einatmen gleichsam als Sinnbild für den Lebensprozess gilt. Der Atem ist neutral und nicht religiös geprägt.

Des Weiteren üben die Teilnehmer den **Umgang mit Störfaktoren**, wie z.B. Geräusche, Gerüche, Temperatur, Gedankenflut, Konzentrationschwäche, Schmerzen, Langeweile, starke Emotionen...

Seminarleitung Monika Preuß



Qigonglehrerin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong, ausgebildet zum Zen-Bogenschießen bei Zenpriester KyuSei Kurt Österle, Meditationslehrerin, Ernährungsberaterin TCM, Klangschalenpraktikerin, sowie Erwerb der Erwachsenenpädagogische Qualifizierung und stetige Weiterbildung in allen Bereichen.

- Übungsort:** Haus Ananta, Niederesch 28, 49214 Bad Rothenfelde
- Termin:** Sa. 18.05.2024 09:30 h bis So. 19.05.2024 bis 17:30 h
- Seminargebühr:** 199,00€, zu entrichten bis 3 Wochen vor Seminarbeginn
- Mitbringen:** Dunkle bequeme Kleidung, Schuhe für drinnen und draußen, Vorkenntnisse sind für alle Disziplinen nicht erforderlich.
- Anmeldung/ weitere Info:** www.qigong-urlaub.de info@qigong-urlaub.de Tel. 05901-9586648