

Wochenendseminar „Meditatives Bogenschießen Qigong + Meditation“

Seminarort: Haus Ananta - Achtsamkeitszentrum Niederesch 28, 49214 Bad Rothenfelde

Samstag 18.05.-Sonntag 19.05.2024

Seminarablauf

Seminarbeginn: Samstag

09:30 – 10:00	Begrüßung, kennen lernen, Seminarablauf
10:00- 10:45	Dehnungsübungen in alle Richtungen, Qigongübungen
10:45 – 11:00	Tee
11:00 - 11:30	Einführung in die Sitzmeditation, stille Atembeobachtung
11:30 – 13:00	Bogenschießen, Equipment kennenlernen, Rituale kennen lernen, Stehen, Atmung
13:00 -14:15	Mittagspause
14:15-15:00	Meridiane klopfen Qigong-Wiederholung, Vertiefungspunkte
15:00 – 15:15	Tee
15:15 – 15:45	Meditation, (geführte Meditation)
15:45 – 17:15	Bogenschießen, Schritt für Schritt

Seminarbeginn Sonntag

09:30 –10:30	12 Gelenke mobilisieren Qigong- Wiederholung, neue Übungseinheiten
10:30 – 10:45	Tee
10:45 – 11:15	Meditation, (geführte Meditation)
11:15 – 13:00	Bogenschießen, evtl. Heldenstellung, versch. Entfernungen etc.
13:00 -14:15	Mittagspause
14:15 – 15:00	Meridiane klopfen Qigong-Wiederholung, neue Übungseinheiten, Vertiefungspunkte
15:00 – 15:15	Tee
15:15 - 15:45	Meditation, (Affirmation)
15:45 – 17:30	Bogenschießen, evtl. verschiedene Stellungen Abschlussrunde, sowie Ausblick f. weiteres Üben v. Qigong und Bogenschießen Änderungen im Ablauf vorbehalten
	Seminarende