

# 3 Tage intuitives Bogenschießen im Schwarzwald

Von Freitag, den 28.06. 2024 bis Sonntag, den 30.06. 2024

<b>Anreise:</b>	<b>Bitte seid rechtzeitig vor Ort, damit wir pünktlich beginnen können.</b>
<u>Fr. 17:00 Uhr</u>	<b>Wir gehen vom Hof aus gemeinsam zum Bogenplatz ca. 10 Minuten Fußweg</b>
bis 19:00 Uhr	Begrüßung am Schießplatz und kurze Vorstellung, Einführung in das Thema. Was bedeutet intuitives Bogenschießen, was macht den Unterschied und was hat unser Unterbewusstsein damit zu tun? Vertraut machen mit dem Bogenmaterial, wichtige Sicherheitsregeln beim Schießen, Vermittlung der Schießtechnik und erste Schießübungen
<b>19:00 Uhr bis 20:30 Uhr</b>	<b>Abendessen</b> <b>Gemütlicher Hock am Lagerfeuer</b>
<u>Sa. ab 08:00 Uhr</u>	<b>Frühstück</b>
9:30 Uhr bis 12:45 Uhr	Treffen am Schießplatz, einschießen, intensive Schießübungen, um die Technik zu verinnerlichen, und weitere Technikübungen
<b>13:00 Uhr bis 14:00 Uhr</b>	<b>Mittagessen</b>
14:00 Uhr bis 17:00 Uhr	Welche Rolle spielt die Atmung beim Bogenschießen und wie kann ich meine Emotionen damit beeinflussen. Kurze Atemmeditation. Durch die richtige Atmung den eigenen Schieß-Rhythmus finden. Einführung in das Meditative Schießen, die Verbindung von Intuitivem Bogenschießen, Meditation und Achtsamkeit
17:00 Uhr bis 18:00 Uhr	Meditatives Schießen / Schießen in Stille anschließend kurzer Austausch über den Tag / Feedback
<b>18:00 Uhr bis 19:30 Uhr</b>	<b>Abendessen</b> <b>Gemütlicher Hock am Lagerfeuer</b>
<u>So. 7:00 Uhr bis 8:30 Uhr</u>	Nach einem kurzen Einschießen starten wir mit Meditativem Schießen achtsam in den Tag
<b>8:30 Uhr bis 9:30 Uhr</b>	<b>Frühstück</b>
<b>9:30 Uhr bis 10:00 Uhr</b>	<b>Zimmer räumen</b>
10:00 Uhr bis 13:00 Uhr	Intensive Schießübungen, um das innere Visier noch weiter auszurichten und die eigene Intuition zu schulen. Lockerer Abschluss mit ein paar Teamspielen. Materialkunde, welches Bogenmaterial ist für mich geeignet, rechtliche Fragen, Feedback
<b>13:00 Uhr bis 14:00 Uhr</b>	<b>Mittagessen / gemütlicher Abschluss</b>

Änderungen vorbehalten!