

Der Weg des Bogens – Achtsamkeit durch Bogenschießen und Meditation

Fr 07.11.2025, 18.00 Uhr - So 09.11.2025, 13.00 Uhr

Freyung, Gäste- und Tagungshaus St. Pirmin
Benediktinerabtei St. Mauritius, 94557 Niederalteich

In diesem Kurs kombinieren wir die Kraft der Zazen-Meditation mit der Faszination des achtsamen Bogenschießens – und das auf eine Weise, die dir nicht nur neue Fähigkeiten, sondern auch eine tiefere Verbindung zu dir selbst eröffnet. Wir arbeiten mit dem klassischen Langbogen – ganz ohne Visiereinrichtungen und Stabilisatoren – und wechseln zwischen intensiver Meditation und der Schießpraxis. Dabei geht es nicht nur um Technik, sondern vor allem um Achtsamkeit: Wie findest du deinen stabilen Stand? Wie verbindest du dich mit deinem Atem? Und vor allem: Wie lässt du im richtigen Moment los?

Im Laufe des Kurses kannst du nicht nur deine Schießtechnik verfeinern, sondern auch persönliche Fragen für dich klären: „Wo stehe ich im Leben?“, „Was will ich wirklich erreichen?“ und „Wie finde ich die Balance zwischen Kraft und Gelassenheit, ohne mich zu überfordern?“. Achtsames Bogenschießen bietet dir die Möglichkeit, diese Reflexion in deinen Alltag zu integrieren und Herausforderungen aus einer neuen Perspektive zu meistern.

Wir führen dich in die verschiedenen Bogenarten, die Technik und die Ausrüstung ein. Dabei hast du die Wahl zwischen unterschiedlichen Bogenstärken und erhältst alles, was du brauchst – von Pfeilen bis zu Schutzausrüstung. Wenn du bereits einen eigenen Bogen hast, kannst du diesen natürlich gerne mitbringen. Der Kurs findet überwiegend im Freien statt, also sei bereit für jedes Wetter und bring wetterfeste Kleidung mit.

Erlebe, wie diese einzigartige Kombination aus Meditation und Bewegung nicht nur deinen Alltag verändern, sondern dir auch helfen kann, deine Ziele klarer zu sehen und fokussierter zu erreichen.

Anmeldung

KEB Freyung-Grafenau, Tel. 08551/4581 oder info@keb-freyung.de

Mitveranstalter:

KEB

Dr. Alexander Ulrich

[mehr Infos &
Anmeldung](#)



VÖ: 08.04.2025

330,00 EUR (inkl. Unterkunft, Vollpension und Kursgebühr)

Katholische Erwachsenenbildung im Landkreis Freyung-Grafenau e. V.

Abteistr. 23
94078 Freyung

Tel. (08551) 4581

info@keb-freyung.de

www.keb-freyung.de