

Dr. Ekkehard Nau

- ⊙ systemischer Berater und Coach
- ⊙ begann mit Kyudo seinen Bogenweg
- ⊙ entwickelte zusammen mit dem Ethnologen und Körpertherapeuten C. Nestvogel den „westlichen Weg“ des Bogens unter Einbeziehung der jüngsten Erkenntnisse der Neurowissenschaften
- ⊙ führt Menschen auf den Bogenweg seit 1998
- ⊙ www.nauconsult.de



Seminarhaus Vulkaneifel GmbH

Hauptstraße 38
D-54552 Immerath/Landkreis Vulkaneifel
Tel +49 6573 99 64 04
Fax +49 6573 99 64 05
Email info@seminarhaus-vulkaneifel.de
Web www.seminarhaus-vulkaneifel.de

Die **Wegbeschreibung** mit interaktiver Karte bekommen Sie auf unserer Webseite www.seminarhaus-vulkaneifel.de

Seminarhaus Vulkaneifel

Der Weg des Bogens



Achtsamkeit und Gelassenheit
durch Bogenschießen

www.seminarhaus-vulkaneifel.de

Der Weg des Bogens – der Weg zu sich selbst

Der Alltag ist voll von Reizen und Eindrücken, die uns von unseren eigentlichen Wünschen und Zielen, von dem, was wir wirklich wollen ablenken. Bogenschießen ist die ideale Übung für Menschen, die zu mehr Konzentration und Klarheit kommen wollen. Loslassen von störenden Gedanken und zur Ruhe kommen gelingen im Bogenschießen aufs Beste. Die Konzentration auf die sichere Balance, die energetische Haltung, das vollkommen entspannte Auge zentrieren den Schützen. Achtsamkeit und Selbstvertrauen wachsen.



Der Weg des Bogens ist eine uralte Übung zur Entwicklung von Konzentration, Gelassenheit und persönlicher Reifung, wie sie in China und Japan über mehr als 2000 Jahre entwickelt wurde. Bogenschießen ist nur vordergründig Wettkampf mit Anderen. Im Kern geht es um die Auseinandersetzung mit sich selbst.

In der Übung mit dem Bogen offenbaren sich biografisch gewachsene Muster in Körper, Seele und Geist. Mit der achtsamen Wahrnehmung von Bodenkontakt, Haltung, Blick und Atmung geschieht Zeitdehnung und Entschleunigung. Je langsamer die Übungen durchgeführt werden, umso differenzierter wird die Wahrnehmung und umso besser können störende Muster aufgelöst werden. Mit dem Bogen können Körper, Seele und Geist wieder integriert werden.

Die Wirkung des Bogens

Teilnehmer berichten über Veränderungen durch das Bogenschießen, die sie bei sich wahrnehmen:

- das Gefühl, aufrechter zu stehen und zu gehen
- mehr Ruhe und Gelassenheit auch in schwierigen Situationen
- Lösung von Verspannungen und Knoten im Körper
- größere Beweglichkeit körperlich und geistig

Die Menschen fühlen sich zentrierter, kraftvoller, leistungsfähiger, selbstsicherer.



Wir gehen den Bogenweg mit Achtsamkeit für jede Bewegung und jeden Schritt.

Wir tragen für den Aufenthalt im Freien der Witterung entsprechende Kleidung.

Wir schießen mit Sportbögen ohne Visier.

Vorerfahrung ist nicht erforderlich.

