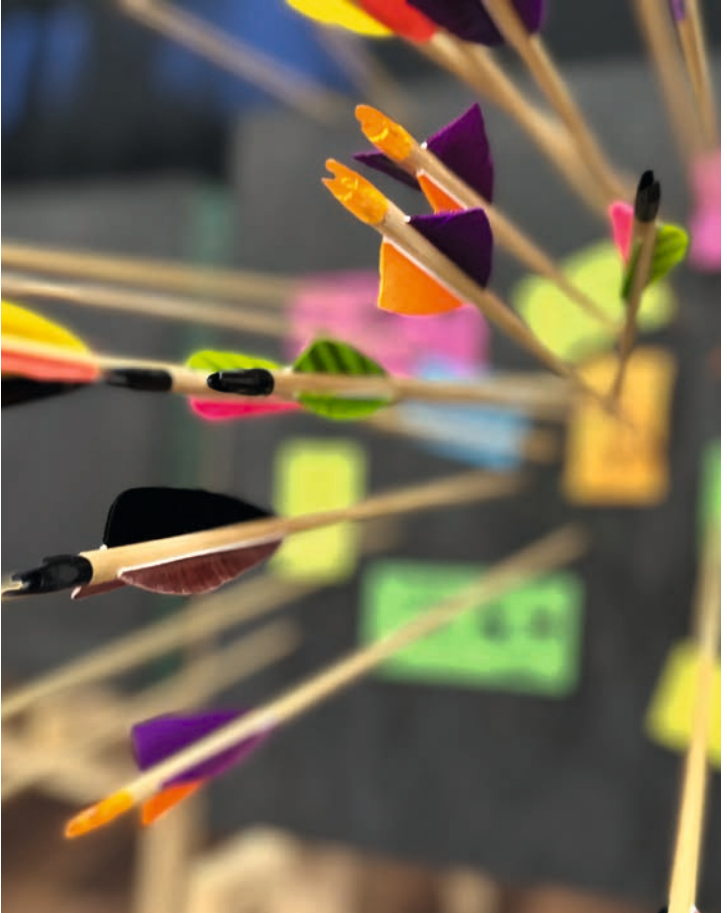


DER BOGENWEG  
Intuitives Bogenschiessen mit Sylke Zwicker

After Work Seminar

# Meinem Leben auf der Spur



**Starte mit mehr Klarheit, Selbstfürsorge und Vitalität ins neue Jahr! Hast Du Lust, etwas Neues auszuprobieren? Und Dir selbst und Deinem Lebensweg auf unkonventionelle Weise zu begegnen?**

# DER BOGENWEG

Intuitives Bogenschiessen mit Sylke Zwicker

Profitiere vom profunden Wissen, den vielen persönlichen Erfahrungen von Dunja Maria & Sylke und der Kombination von Integralelem Development mit intuitivem Bogenschiessen. In diesem vierteiligen Workshop mit Dunja Maria Bischof und Sylke Zwicker nutzt Du den Pfeilbogen, um Deinem Leben und Dir selbst auf die Spur zu kommen.

## Daten

Montag **12. Februar 2024** 16<sup>00</sup> bis 19<sup>00</sup> Uhr  
Montag **04. März 2024** 16<sup>00</sup> bis 19<sup>00</sup> Uhr  
Montag **25. März 2024** 16<sup>00</sup> bis 19<sup>00</sup> Uhr  
Montag **22. April 2024** 16<sup>00</sup> bis 19<sup>00</sup> Uhr

## Ort

### Rock'n'Bow Bogenhalle

Wasterkingerweg 2  
8193 Eglisau

## Leitung

Dunja Maria Bischof und Sylke Zwicker

## Zielgruppe

Frauen, die Lust haben, etwas Neues auszuprobieren und ihrem Lebensweg und sich selbst mit Pfeil und Bogen auf die Spur zu kommen.

## Sprache

Deutsch (English speaker welcome)

## Kosten

CHF **170.-** pro Session  
CHF **600.-** für alle vier Sessions  
CHF **520.-** Frühbucherrabatt  
für alle vier Sessions  
bis 21. Januar 2024

## Programm

12. Februar 2024

### **Ankommen im neuen Jahr.**

Wo stehst du zu Beginn des neuen Jahres? Welche Richtung willst du 2024 einschlagen? Selbstfürsorge fängt mit Selbstwahrnehmung an: Was sagt dir dein Körper? Was braucht er wirklich?

4. März 2024

### **Emotionale Energie stärken.**

Wie gewinne und behalte ich einen positiven Blick auf das Leben und auf das, was mir im neuen Jahr begegnet? Wie kann ich meine Impulse und Emotionen besser steuern? Welche Geschichten erzähle ich über mein Leben? Helfen sie mir oder hemmen sie mich?

25. März 2024

### **Was ist mir wirklich wichtig?**

Wie kann ich das, was mir wirklich wichtig ist, auch tatsächlich tun? Wie kann ich mich auf etwas fokussieren, ohne mich in das Ziel zu verbeissen? Was hilft mir, mental präsent zu sein? Wie kann ich Grenzen setzen?

22. April 2024

### **Meinem Leben Sinn geben.**

Wie kann ich erfüllt und zufrieden durch das Jahr 2024 gehen? Lebe ich meine Werte? Was ist meine Vision für 2024? Was hindert mich daran sie zu leben?

## Zertifikat

Wer bei allen vier Modulen dabei war, erhält ein Teilnahmezertifikat.

## Anmeldung

[der-bogenweg.ch](http://der-bogenweg.ch)



## Leitung After Work Seminar



### **Dunja Maria Bischof**

Dunja-Maria Bischof ist international erfahrene Führungskraft, integrale Coachin und systemische Organisationsberaterin. Sie begleitet seit mehr als 15 Jahren Menschen in unter-

schiedlichen Kontexten und Organisationen. In ihren Coachings und Seminaren lädt sie die Teilnehmer:innen ein, sich besser kennenzulernen und sich bewusst zu werden, was wirklich zählt im Leben. Dabei stehen die eigenen Ressourcen und die Frage, wie aus Klarheit Tun wird, im Zentrum.



### **Sylke Zwicker**

Sylke Zwicker ist Dipl. Agrar-Ingenieurin, Naturpädagogin und zertifizierte Trainerin für therapeutisches Bogenschiessen. Zurzeit absolviert sie die Ausbildungen zum ADHS-Coach

und zur MBSR® Lehrerin.

Sylke Zwicker betreibt in Eglisau die Bogenhalle Rock'n'Bow und bietet Bogenschiessen für Einzelpersonen, Paare und Teams an. Sie leitet die Abendgruppe «Bogenschiessen und Zen» und lädt im Frauenhotel Revital und im Schwarzwald zu verschiedenen Bogen-Ferienwochen ein.

**Sylke Zwicker | Der Bogenweg**

Wasterkingergeweg 2 | 8193 Eglisau | +41 79 913 96 57  
[sylke.zwicker@der-bogenweg.com](mailto:sylke.zwicker@der-bogenweg.com)