

DER BOGENWEG
Intuitives Bogenschiessen mit Sylke Zwicker

Achtsamkeitstraining

Bogenschiessen und Zen



Tägliche
Meditation mit
Klangschalen

**Beim viertägigen Retreat
«Bogenschiessen und Zen» im
Schwarzwald verschmelzen zwei
Meditationstechniken zu einem
ganz besonderen Achtsamkeits-
training: das passive Sitzen auf dem
Meditationskissen und das aktive
Schiessen mit dem Bogen.**

DER BOGENWEG

Intuitives Bogenschiessen mit Sylke Zwicker

Daten

20. bis 23. Juni 2024

26. bis 29. September 2024

Anreise

60 Minuten ab Zürich

60 Minuten ab Basel

75 Minuten ab Freiburg

Unterkunft

Das Landhaus

Tiefenhäusern 14

D-79862 Höchenschwand

Verpflegung

Vollpension.

Dauer

Donnerstagabend bis Sonntagmittag

Start und Ende jeweils mit einem gemeinsamen Essen.

Schweigen

Nach der Einführung findet das Retreat grösstenteils im Schweigen statt.

In der Fragestunde am Donnerstag-, Freitag- und Samstagabend besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.

Kursgebühr

CHF **490.-**

Anzahlung CHF 150.- innert 14 Tagen nach der Anmeldung

Unterkunft (Inklusive Vollpension)

Einzelzimmer: € 396.-

Doppelzimmer: € 366.-

Viererzimmer: € 296.-

Unterkunft und Verpflegung können Sie am Ende des Seminars vor Ort bezahlen (Bar, alle gängigen Karten).

DER BOGENWEG

Intuitives Bogenschiessen mit Sylke Zwicker

Inbegriffen

Bogenschiessen und Zen

Täglich Klangmeditation mit Bergkristall-Klangschalen

Leitung

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.

Rolf Züsli



Rolf Züsli hat die traditionellen Klangschalen auf seinen Indienreisen entdeckt. Inspiriert von diesen Klängen absolvierte er die Ausbildung zum Klangmassagepraktiker. Dabei ist er auf den Geschmack

der beeindruckenden Klänge von Bergkristall-Klangschalen gekommen. In diesem Retreat wird er seine wunderschönen Klangschalen jeden Abend während einer Stunde zum Klingen bringen. www.kristallklang.ch

Anmeldung
der-bogenweg.ch



Jeden Abend:

Meditation mit Klangschalen aus Bergkristall



Ist Ihnen das stundenlange Sitzen auf einem Meditationskissen zu eintönig? «Bogenschiessen und Zen» ist eine bewährte Kombination von aktiver und passiver Meditation: Zazen ist Versenkung im Sitzen; Bogenschiessen Versenkung in der Bewegung. Beide Meditationstechniken sind gleichberechtigt. Das Sitzen ist keine Vorbereitung auf das Schiessen; das Schiessen keine Fortsetzung des Sitzens.



Wir sitzen nicht, um danach besser zu schiessen. Wir sitzen, um zu sitzen. Und schiessen, um zu schiessen. Jeder einzelne Atemzug auf dem Meditationskissen und jeder einzelne Pfeil auf der Scheibe gibt uns die Möglichkeit, ganz im Hier und Jetzt zu sein und jeden Moment bewusst wahrzunehmen. So üben wir das Annehmen, das Loslassen und das Wahrnehmen.

Sylke Zwicker | Der Bogenweg

Wasterkingergeweg 2 | 8193 Eglisau | +41 79 913 96 57
sylke.zwicker@der-bogenweg.com