

Fortbildung

15.10.2025 12:00 Uhr - 17.10.2025 16:00 Uhr

Alles zielt auf die eigene Mitte

Tage der Achtsamkeit mit Bogenschießen

Im Treiben des Alltags sind wir Menschen oft wie angetrieben, engagieren uns bei der Arbeit, in der Freizeit, in der Familie und im Freundeskreis. Dabei scheint es, als hätten wir keine Zeit, auf unsere ureigenen Impulse und Möglichkeiten zu hören.

Die Tage im Klostergarten von St. Luzen laden dazu ein, sich beim Bogenschießen bewusst Zeit zu nehmen, der eigenen Intuition Raum zu geben und sie als Wegweiser zur eigenen Mitte zu nutzen. Diese Tage aktivieren ureigene Kraftquellen und führen zu Ruhe und Gelassenheit.

Das intuitive Bogenschießen regt dazu an, eigene Stärken zu spüren, Unsicherheiten wahrzunehmen, Freude zu empfinden und sich in einer Dynamik von An- und Entspannung im Klostergarten zu erholen. Der Weg des Bogens unterstützt uns, Körper und Geist in Einklang zu erleben. Im Verlauf der Tage gibt es Gelegenheit, sich mit anderen auszutauschen und der eigenen Spiritualität auf der Spur zu sein.

Das erwartet Sie:

Die Achtsamkeitstage bieten durch intuitives Bogenschießen die Möglichkeit,

- einfach da zu sein und zur eigenen Mitte zu finden.
- wahrzunehmen, wie ich derzeit da stehe
- Spannung aufzubauen und loszulassen
- er eigenen Intuition zu folgen und ihr Aufmerksamkeit zu schenken
- Körper und Geist bewusst wahrzunehmen
- das Loslassen zu üben
- die eigenen Kraftquellen für den persönlichen und beruflichen Alltag zu stärken
- anderen Menschen im Erfahrungsaustausch zu begegnen

Hinweis:

Um eine individuelle Anleitung und Begleitung zu gewährleisten, nehmen nicht mehr als 12 Personen teil. Es werden keine Vorkenntnisse erwartet. Eine Hinführung zum Umgang mit Pfeil und Bogen erfolgt zu Beginn durch die Referentin.

Hinweis zur Arbeitszeit:

Diese Veranstaltung ist eine spirituelle Fortbildung. Nach AVR § 10 Abs. 5 wird dafür pro Jahr eine Arbeitsbefreiung von bis zu 3 Tagen unter Fortzahlung der Bezüge gewährt. Bitte sprechen Sie mit Ihrem Dienstgeber über eine Beteiligung an den Kosten. Für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des DiCV werden die Kosten der Veranstaltung entsprechend der Regelungen für spirituelle Fortbildungen übernommen.

Zielgruppe:**Termin:**

15.10.2025 12:00 Uhr - 17.10.2025 16:00 Uhr

Kosten:

550 Euro. Darin enthalten: Kurs- und Bogenleihgebühr, Verpflegung und Übernachtung im Einzelzimmer.

Veranstaltungsort:

Bildungshaus St. Luzen
Klostersteige 6
72379 Hechingen
<https://www.luzen.de>

Referent(inn)en:

Alexander Bair (Zentrum Tabor, Theologe, Bibliodramaleiter, Hobbymusiker mit Leidenschaft)

Ansprechpartner:

Iris Bieg (bieg.i@caritas-dicvrs.de, +49 (711) 2633-1291)

Veranstalter:

Tabor Zentrum für karitativ-diakonische Spiritualität