

Intuitives Bogenschießen kann pfeilschnell ins Unterbewusstsein führen. Es wird mit traditionellen Bögen und Pfeilen betrieben und will mehr als nur den Schuss ins Goldene: Mindestens genauso wichtig sind Achtsamkeit, meditatives Erleben und Stressbewältigung mit Hilfe der Atmung.

Dieses Buch richtet sich gleichermaßen an Übungsleiter und Schützen. Es enthält 23 gruppeneignete Übungen; von Stand, Rückenspannung und Lösen bis Atmung und Wahrnehmung. Für optimale Praxistauglichkeit sorgen zahlreiche anschauliche Bilder, für eine Philosophie fundierte Konzepte aus Psychologie (NLP) und Achtsamkeitstraining (Jon Kabat-Zinn).

Der Autor ist Diplom-Sportlehrer und seit 25 Jahren mit Gruppen draußen unterwegs. Er sieht sich gleichermaßen in der Schule der Archery Academy (Henry Bodnik) und von KyuSei Kurt Österle.



ISBN 978-3-7307-0167-6
VERLAG DIE WERKSTATT

INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

VERLAG DIE WERKSTATT

VERLAG DIE WERKSTATT

Lars Christensen

INTUITIVES BOGEN- SCHIESSEN

Übungen für
Technik und Geist