

Ausbildungslehrgang zur Trainerin / zum Trainer für Therapiegestütztes, Meditatives Bogenschießen (T M B)



Therapiegestütztes meditatives

Bogenschießen ist eine Methode, sich intensiv in der Natur wahrzunehmen. Dabei hilft der entspannte Umgang mit Pfeil und Bogen zu einer Selbstakzeptanz zu kommen und den inneren Kritiker zu entmachten.

Beim TMB wird gezielt darauf geachtet - über die drei Ebenen des Gewahrseins -

- eine erwartungslose innere Haltung einzunehmen,
- sich in Gelassenheit zu üben, und
- einen Zustand innerer Ruhe zu entwickeln.

Über das wertfreie Tun wird das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten bestärkt. Dabei wird der Bogen als Medium angesehen, der Halt vermitteln und Stütze generieren kann.

Im Sinne eines humanistisch ausgerichteten Weltbildes sieht das TMB seinen Anwendungsbereich gleichermaßen in einer Heilpädagogik und in einer Psychohygiene. Dabei ist der Fokus vor allem auf stützende und begleitende Maßnahmen gerichtet, etwa bei der Entwicklung der Persönlichkeit, der Findung des Lebenssinns und der Bewältigung von Lebenskrisen.

Neben der Einübung des „Intuitiven Bogenschießens“, die als ursprünglichste Form „des Pfeilewerfens“ gilt, kommen kreativen Methoden, wie:

- Reflektives Rollentraining,
- Arbeit mit Symbolen und Archetypen,
- Rückgabe und Awarenessrituale,
- Techniken der Selbststärkung und Selbstberuhigung,

zum Einsatz.

Beginn: 13./14. März 2020

Weitere Termine: **8./9. Mai 2020, 31. Juli/1. August 2020, 9./10. Oktober 2020, 6./7. November 2020, 11./12. Dezember 2020**
Die 2 Termine für 2021 werden mit den TeilnehmerInnen vereinbart.

Arbeitszeiten: Freitag: 15.00 bis 19.30 Uhr
Samstag: 9.00 bis 13.00 und 14.30 bis 18.00 Uhr

Umfang: 8 Seminare (insgesamt 104 AE)

Ort: Seminarjurte Eggersdorf

Leitung: Dr. Heinz Paul Binder, MSc (<https://www.bogenschiessen-tmb.at/über-meine-person/>)
(Psychotherapeut, Dipl. Lebensberater, Gesundheitswissenschaftler, Philosoph, Autor)

Kosten: gesamt € 2.800,00

➔ **Inhaltlicher Schwerpunkt: Halt geben - Stütze sein** ←