

Einladung zum Kennenlern-Nachmittag: Therapiegestütztes Meditatives Bogenschießen

Datum: Samstag, 13. 07. 2024

Zeit: 14:00 - 18:00 Uhr

Ort: Eggersdorf bei Graz

Die Teilnehmerzahl ist mit 9 Personen begrenzt!

Entdecke die einzigartige Methode des Therapiegestützten Meditativen Bogenschießens!

Wir, Dr. Heinz P. Binder und Petra Schweighofer, möchten dich herzlich zu einem Kennenlern-Nachmittag einladen, an dem du die innovative Methode des Therapiegestützten Meditativen Bogenschießens kennenlernen kannst.

Was erwartet dich:

- **Einführung in das Therapiegestützte Meditative Bogenschießen:**
 - Lerne die Grundlagen und die Philosophie des TMB kennen.
 - Erfahre Bogenschießen als meditative Praxis.
- **Praktische Übungen:**
 - Nimm an Achtsamkeits-Übungen im Wald teil.
 - Probiere das intuitive Bogenschießen selbst aus.
- **Mehrwert für die Teilnehmer:**
 - **Achtsamkeit und Fokus:** Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit und des achtsamen Umgangs mit sich selbst und der Umwelt.
 - **Körperliche und geistige Balance:** Förderung der körperlichen Stabilität und des emotionalen Gleichgewichts.

Programmablauf:

1. **14:00 - 14:30 Uhr:** Begrüßung und Ankommen im Wald - Meditative Übungen
2. **14:30 - 15:30 Uhr:** Praktische Einführung in das intuitive Bogenschießen
3. **15:30 - 16:00 Uhr:** Mit Klanginstrumenten - die Sinne stärken
4. **16:00 - 17:30 Uhr:** Bogenschießen begleitet von Klängen
5. **17:30 - 18:30 Uhr:** Abschlussrunde

Anmeldedetails:

- **Kosten:** 50.- pro Person
- **Anmeldung:** Bitte melde dich bis 10. Juli 2024 unter heinz.binder@a1.net oder 0664 / 18 19 728 an.

Bitte mitbringen:

- Bequeme Kleidung
- das Reflexionsformular zu „Was ist das Gelungene in meinem Leben“
- eine Wasserflasche
- Offenheit für neue Erfahrungen

Zusammenfassung:

Der Schnupper-Nachmittag bietet dir die Gelegenheit, die Methode des Therapiegestützten Meditativen Bogenschießens kennenzulernen. Erfahre, wie diese Methode dir helfen kann, innere Ruhe und Balance zu finden.

Wir freuen uns darauf, dich an diesem besonderen Nachmittag begrüßen zu dürfen!