

## Faszination - Feuer und Bogenschießen

An diesem Outdoor-Wochenende laden wir Sie ein, die Faszination des Feuers und des Intuitiven Bogenschießens aktiv zu erleben.

### Feuer entfachen

Geselligkeit am Feuer ist eine uralte archaische Erfahrung. Außer, dass uns das Feuer seit tausenden von Jahren mit Wärme, Licht und Schutz versorgt und zur Nahrungsherstellung dient, fasziniert uns seit Menschengedenken auch der Blick in die Flammen. Aber warum tut es so gut in ein Feuer zu schauen? Es ist ein Ort der Ruhe, der Behaglichkeit, wo man ins Gespräch kommt und auch über sich selbst nachdenkt. Aber dort kann auch geschwiegen werden – trotzdem empfindet jeder, dass etwas geschieht, an dem alle teilhaben und das alle empfinden, etwas was alle verbindet, auch wenn niemand ein Wort sagt. Es führt uns in die Ruhe und Entspannung, es macht unseren Kopf frei und lässt unsere Phantasie, unsere Gedanken und Gefühle frei schweifen. Der Blick in die Flamme bringt uns in Kontakt mit unserem Inneren Erleben und es hat den Effekt einer seelischen Reinigung.

Sie erleben am ersten Tag die Herausforderung, nur mit einem Streichholz ausgerüstet und dem was die Natur um Sie herum Ihnen bietet, ein eigenes „IHR“ Feuer zu entzünden. Was das alles auch mit Ihnen selbst zu tun hat, wird eine spannende Erfahrung werden! Am zweiten Tag lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, mit ungewohnten Hilfsmitteln ein Feuer in freier Natur zu entfachen (z. B. mit dem Feuerbogen).

### Intuitives Bogenschießen

Auch das Bogenschießen begleitet uns Menschen schon seit Jahrtausenden und es löst in uns noch heute eine tiefe Faszination aus.

Ursprünglich als Jagd- und Kriegswaffe benutzt, wurde das Bogenschießen später insbesondere im asiatischen Raum auch als Zeremonie zur geistigen- und körperlichen Übung und Meditation ausgeübt.

In Deutschland erfuhr das Bogenschießen im vergangenen Jahrhundert zuerst als sportlicher Wettkampf neue Beliebtheit. Erst später entdeckte man hier das Intuitiv-Instinktive Bogenschießen, in dem es nicht vorrangig um Wettkampf, sondern um die innere Zentrierung geht. *Ich und mein Ziel werden eins.*

Diese Form des Bogenschießens bedarf des Zusammenklangs von Körper und Geist. Beim intuitiven Bogenschießen spielen Treffer eine untergeordnete Rolle, vielmehr liegt der Schwerpunkt auf der geistigen Übung und auf der Balance zwischen Entspannung und Konzentration.

Am ersten Tag werden Sie eine erste intensive Einführung in die Sicherheitsregeln und die Technik des intuitiven Bogenschießens erhalten.

Am zweiten Tag werden Sie Ihre Erfahrungen in Einzel, Paar- und Gruppenübungen vertiefen und intensivieren.

### Weitere Informationen

Der Veranstalter kann Ihnen auf Wunsch Übernachtungsmöglichkeiten empfehlen. Wer möchte, kann aber auch im Naturcamp im eigenen Zelt oder in einer Waldläuferhütte übernachten.

### **Termine und Veranstaltungsort**

23.-24.08.2014                    Naturcamp Nahetal in 55569 Monzingen

Die Wegbeschreibung und den genauen Treffpunkt erhalten Sie bei Anmeldung.

### **Preis**

198 € je Teilnehmer

### **Teilnehmer**

6-10 Personen

### **Kleidung / Ausrüstung (mitzubringen)**

witterungsangepasste Outdoorkleidung

Suppenteller, Besteck, Becher

### **Anmeldung:**

Beate Thome	06751-853134	0151-21777406	info@naturcamps-hunsrueck.de
Thomas Hille	0671-4833316	0152-54576860	kontakt@erlebnisraeume.info

### **Ablauf des Erlebniswochenendes**

#### **Erster Tag**

10h00                    Beginn  
10h00-11h00        Begrüßung und Kennenlernrunde  
11h00-13h00        Einführung in das intuitive Bogenschießen inkl. Feedbackrunde  
13h00-14h30        Pause - gemeinsames Kochen am Lagerfeuer  
14h00-18h30        Feuer entfachen (das eigene Feuer entzünden) inkl. Feedbackrunde

#### **Zweiter Tag**

10h00                    Beginn  
10h00-10h30        Einstieg in den Tag mit einer Reflexionsrunde  
10h30-13h30        Intuitives Bogenschießen  
13h30-14h30        Pause - gemeinsames Kochen am Lagerfeuer  
14h30-16h00        Feuer machen mit Hilfe der Feuerkiste  
16h00-16h30        Abschlussrunde