



MEINE MITTE FINDEN  
Meditatives Bogenschießen  
2020

DER  
STEIRER  
Bad Waltersdorf  
HOF



Therapiegestütztes, meditatives Bogenschießen ist eine Form professioneller Begleitung von Menschen in die Natur und zielt auf persönliches Wachstum und Entwicklung ab. Dabei steht die Förderung von Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung auf körperlicher, seelischer und geistiger Ebene im Vordergrund.

DR. HEINZ BINDER ist Psychotherapeut (Integrative Gestalttherapie), Dipl. Lebensberater, Gesundheitswissenschaftler, Philosoph und Autor.

„Meiner Flügel gestutzt und beschnitten suchte ich nach Orientierungshilfen, die mir Wege aufzeigten, meine Persönlichkeit zu entdecken, zu erforschen und zu festigen.“ In der Integrativen Gestalttherapie, die durchtränkt ist von einem optimistischen Menschenbild, fand ich über die Jahrzehnte hin eine Heimat, die mir half den erbarmungslosen Kritiker in mir zu entmachten und mich von Introjektionen, wie „reiß’ dich zusammen“ oder „reg’ dich nicht auf“ (um nur zwei zu benennen) zu befreien. Durch die gestalttherapeutische Körperarbeit, die ich in Verbindung mit Yoga kennenlernte, wurde ich ermutigt, mein Gewahrsein auf die Innenwahrnehmung zu lenken.

**„DIE KUNST IST ES NICHT,  
DAS ZIEL - DIE MITTE - ZU TREFFEN,  
SONDERN IN SICH DIE MITTE ZU FINDEN  
UND MITTIG ZU WERDEN“.**

Dr. Heinz Binder

**Traditionelles, meditatives Bogenschießen -  
eine Methode die sich einem ganzheitlichen Menschenbild ver-  
pflichtet fühlt und eine Situationsverbesserung auf drei Ebenen –  
körperlich, emotional und mental – anstrebt.**

Unser Seminar bietet Ihnen die Möglichkeit, traditionelles, meditatives Bogenschießen als einen Weg der Ermutigung und Selbststärkung kennenzulernen. Dabei gehen wir im speziellen der Frage nach, wie die in jedem Menschen vorhandenen Ressourcen kreativ genutzt werden können. Charakteristisch für das traditionelle, meditative Bogenschießen sind:

**SELBSTSTÄRKENDE ELEMENTE**

- √ Verbesserung der sensorischen  
(visuellen, auditiven und haptischen) Fähigkeiten
- √ Förderung von Geschicklichkeit, Beweglichkeit und Spannkraft

**ERMUTIGUNGSSTRATEGIEN**

- √ die eine Veränderung der inneren und äußeren Haltung bewirken
- √ den Glauben an die eigenen Fähigkeiten stärken

Der gesamte Prozess des traditionellen, meditativen Bogenschießens wird als Ausdruck individueller Kreativität gesehen, wo Raum für spontanes Tun und Handeln bleibt - vom Wählen der archetypischen Unterstützungsrollen über die Gewährseins- und Achtsamkeitslenkung bis hin zum Wahrnehmen über die Sinne.

# MEDITATIVES BOGENSCHIESSEN

von Sonntag 3.5. bis Freitag 8.5.2020  
von Sonntag 2.8. bis Freitag 7.8.2020  
von Sonntag 27.9. bis Freitag 2.10.2020

## SONNTAG

**18:00 bis 18:30 Uhr:** Begrüßung und Kennenlernen

**19:30 Uhr:** Vortrag „Sinnzentriertes Bogenschießen“

## MONTAG

**7:00 bis 9:00 Uhr:** Meditative Einstimmung mit Bogen-Qigong

**10:30 bis 12:00 Uhr:** Praktische Vorübungen für das intuitive Bogenschießen mit dem Übungsbogen

**13:00 bis 15:30 Uhr:** Intuitives, meditatives Bogenschießen 1  
ein Weg zur eigenen Mitte und inneren Kraft - Übungen beim Wolkentor

**20:30 bis 21:30 Uhr** Tagesausklang mit Gewährseinsübungen

## DIENSTAG

**7:00 bis 9:00 Uhr:** Meditative Einstimmung mit Bogen-Qigong

**10:30 bis 12:00 Uhr:** Kennenlernen der verschiedenen Bogentypen  
vom gebogenen Stock über den Reiterbogen bis zum Recurve

**13:00 bis 15:30 Uhr:** Intuitives, meditatives Bogenschießen 2  
ein Weg zur eigenen Mitte und inneren Kraft - Übungen beim Wolkentor

**20:30 bis 21:30 Uhr:** Tagesausklang mit Gewährseinsübungen

### MITTWOCH

**7:00 bis 9:00 Uhr:** Meditative Einstimmung mit Bogen-Qigong

**10:30 bis 12:00 Uhr:** Der Bogen als Stütze und Symbol für Sicherheit

**13:00 bis 15:30 Uhr:** Intuitives, meditatives Bogenschießen 3  
ein Weg zur eigenen Mitte und inneren Kraft - Übungen beim Waldparcour

**20:30 bis 21:30 Uhr** Tagesausklang mit Gewährseinsübungen

### DONNERSTAG

**7:00 bis 9:00 Uhr:** Meditative Einstimmung mit Bogen-Qigong

**10:30 bis 12:00 Uhr:** Archetypen, die mich stärken

**13:00 bis 15:30 Uhr:** Intuitives, meditatives Bogenschießen 4  
ein Weg zur eigenen Mitte und inneren Kraft,  
Bogenschießen im ersten tierfreien Bogenschießparcour

### FREITAG

Genießen Sie noch Ihren Tag im Steirerhof

5 Nächte / 6 Tage im Rahmen der Meditativen Bogenschießtage  
sowie individueller Betreuung von Herrn Dr. Heinz Binder  
zum Preis ab € 1.180,-- pro Person im Juniorzimmer bei Doppelbelegung

(Der Kurs findet ab min. 5 bis max. 15 Personen statt. Änderungen vorbehalten. Das Programm ist optional. Die Teilnahme ist freiwillig, richtet sich nach dem Bedürfnis der Teilnehmer/innen und soll noch genügend Raum für freie Zeit geben). Die Preise ändern sich je nach Zimmerkategorie. Sollte die Mindestteilnehmerzahl bis 1 Woche vor Anreiseternin nicht erreicht werden, informieren wir Sie über eine kostenlose Stornierung dieser Thementage bzw. etwaige Alternativen.

DER  
TEIRER  
Waltersdorf HOF

Hotel & Spa Der Steirerhof

8271 Bad Waltersdorf

Tel.:+43 (0) 3333 3211-0

reservierung@dersteirerhof.at

Ihr Urlaubstelefon zum Nulltarif: 08000/311 412 (innerhalb Österreichs)

[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at)