

Bogenschießen - NEU GEDACHT

im Hotel & Spa Der Steirerhof Bad Waltersdorf

Was in Asien schon seit tausenden von Jahren praktiziert wird, lernt bei uns gerade erst Laufen. Bogenschießen, das weg vom sportlichen Wettkampf geht und dadurch zum meditativen Erlebnis wird, bekommt im Steirerhof Bad Waltersdorf ab sofort eine neue Bühne.

Entwickelt wurde das Konzept von Gesundheitswissenschaftler und Psychotherapeut Dr. Heinz P. Binder. Wir haben mit ihm über den perfekten Wurf, selbstgebaute Stützen und tierfreie Parcours gesprochen.

Innenschau. Nach außen geworfen.

Bogenschießen als schöner Zeitvertreib ist in Österreich kein Novum. Besonders im Urlaub stoßen wir immer wieder auf diese Aktivität, ohne ihr allzu große Bedeutung beizumessen. Im Steirerhof Bad Waltersdorf fügt sich der neue Ansatz des Bogensports nahtlos in das Gesamtkonzept der Recreation. „Es geht nicht darum, Leistung zu erbringen, sondern die Ruhe in sich zu finden und gestärkt aus ihr hervorzugehen.“ Heinz P. Binder verbrachte selbst eine längere Zeit in Nepal und beschäftigte sich dort intensiv mit den Techniken einer durch das Bogenschießen hervorgerufenen Innenschau.

„Recreation, das ist die Rückbesinnung, auf das, was war. Das Herstellen des Ursprünglichen durch das bewusste Wahrnehmen seiner selbst. Denn wenn wir eines nicht unterschätzen sollten, dann ist es die Kraft, die uns aus dem Inneren heraus heilt. Wir helfen Ihnen dabei, diese zu finden.“ Gunda Unterweger, Gastgeberin im Steirerhof Bad Waltersdorf.

**Kunst ist es nicht, das Ziel – die Mitte – zu treffen,
sondern in sich die Mitte zu finden und mittig zu werden.**

Der Wurf des Pfeils. Ein Ritual.

Inmitten des weitläufigen Steirerhof-Gartens ist ein neuer Natur-Dojo mit 3 Scheiben als „Tor des Himmels“ entstanden, der viel mehr als nur reiner Schießplatz ist. Es ist ein Rondeau zum Einstimmen. Heinz Binder empfiehlt dafür spezielle Qi Gong oder Yoga-Übungen. „Erst wenn ich wirklich bei mir bin, kann ich den Pfeil gut werfen.“ Die Sportart ist keine neue, das Konzept dahinter jedoch innovativ. Es ist ein Auseinandersetzen mit sich selbst auf eine neue Art und Weise.

Neu und einzigartig ist der entstandene Parcours im angrenzenden Waldstück des Steirerhofs. Mit völlig tierfreien Objekten ausgestattet, untermalt er den Ansatz des therapiegestützten Bogenschießens, der Abstand vom Jagd- und Wettkampfgedanken nimmt. Entworfen und hergestellt wurden diese von der Obfrau des Bogensports in Graz XXX. So weicht das Reh einem Zylinder, das Wildschwein einem Mandala.

Als Gast im Steirerhof kann das Angebot ab sofort unter Anleitung von Gästebetreuer Hans Toberer genutzt werden, der selbst eine Ausbildung bei Heinz P. Binder absolviert hat.

Mein Bogen. Eine (selbst gebaute) Stütze.

Eine ganz besondere Bedeutung beim Bogenschießen nimmt der Bogen ein. „Er gibt Festigkeit, Stabilität und innere Stärke. Ich kann mich auf ihn stützen, wenn ich ihn brauche.“ Sich seinen eigenen Bogen zu bauen, gibt dem therapeutischen Ansatz noch mehr Tiefgang. Vielleicht ein weiteres Seminar, das es im Steirerhof Bad Waltersdorf bald zu erleben gibt.

Meditative Bogenschießtage mit Dr. Heinz P. Binder

von 11.-16.08.2019 & 22.-27.09.2019

5 Nächte / 6 Tage ab € 1.115,- pro Person