



# Bow-Embodiment und Naturcoaching mit Jugendlichen

## Curriculum der Fortbildung

### Beschreibung und Nutzen

Einige Themen, wenn man mit Jugendlichen arbeitet, sind unter anderem: Wie gehst du um mit Gefühlen, die von Jugendlichen bezeichnet werden als „Versagen“, „Ängsten“, „Schüchternheit“, Druck, Stress und Ähnlichem? Mit anderen Worten: alles, was blockiert...

Beim intuitiven Bogenschießen zeigen sich die Symptome solcher Themen und die dazugehörigen Gefühle in der Körperhaltung, in der Art, wie man atmet oder eben nicht atmet, im Zögern beim Loslassen des Pfeils, in der Reaktion, wenn man „nicht trifft“, etc. Hier kommt dann die Arbeit mit dem nonverbalen Ausdruck zum Einsatz – der Körper zeigt uns immer ganz klar, wie wir uns gerade fühlen. Das Hinführen in die bewusste Beobachtung und die Wahrnehmung dessen ist ein wichtiges Tool, welches für die Umsetzung in den Alltag trainiert wird. Durch den Transfer in reale Situationen können Verhaltensmuster aufgedeckt und somit verändert werden. Geschieht dies während des intuitiven Bogenschießens, nimmt es der Körper auf und kann es neu integrieren. Im Erleben wird dies somit gespeichert und ist in Zukunft abrufbar. Das ist die grundlegende Bedeutung des Embodiments – es wird verinnerlicht, „verkörperlicht“.

Im intuitiven Bogenschießen bedeutet das dann: Das, was du treffen willst, fokussierst du und dein Unterbewusstsein lässt den Körper die entsprechenden Bewegungen wie von selbst ausführen. Der Transfer, die Umsetzung von bereits erlebten (unangenehmen) Situationen und das Trainieren für zukünftige ähnliche Momente wird mit verschiedenen Methoden und Techniken unterstützt. Einerseits direkt während des Bogenschießens, wo die Natur als Co-Coach im natürlichen Umfeld agiert und Landschaftsbilder, Symbole oder Wetterbedingungen geliefert werden, die genau zum Thema passen. Andererseits gibt es (am zweiten Tag) diverse Übungen, die das Erleben beim Bogenschießen festigen und stärken. Das Angebot reicht von Ankermethoden, integrativen und körperzentrierten Methoden über Atmungstechniken und (Selbst-)Wahrnehmungsübungen bis hin zu Ressourcenfindung und -integration.

Das Ziel ist, mit gestärktem Selbstvertrauen und der inneren Überzeugung, genau so richtig zu sein, wie man ist, mit dem eigenen Fokus und aus der eigenen Kraft dem Leben mit Zuversicht zu begegnen, mit einem Werkzeug ausgerüstet, das einen immer wieder in die eigene Mitte bringt.

## Hélène Balaz

Berufs- und Sozialpädagogin

Lebens- und Sozialberaterin

Mal- und Gestaltungstherapeutin  
(MGT Frauenfeld)

NIA Trainerin Brown Belt

SHEP® Practitioner

SHEP® BOW Trainerin

Systemische Erlebnispädagogin

## Zielgruppe

SozialarbeiterInnen und  
SozialpädagogInnen

Lebens- und SozialberaterInnen

PädagogInnen

MediatorInnen

MentaltrainerInnen

Interessierte

## Termine:

### Breitenstein

22.04.-23.04.2021

02.09.-03.09.2021

## Inhalte

- Ressourcen aktivieren
- Selbstwirksamkeit stärken
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungstraining
- Innere und äußere Dynamik erkennen und verstehen
- Coachingraum Natur

## Ziele

- Selbstbewusstsein stärken
- Entscheidungsfindungen
- Potentialentwicklung
- Symbole als Werkzeug

## Module

Die Fortbildung besteht aus einem zweitägigen Modul mit insgesamt 16 Einheiten:

täglich 09:00 - 18:00 Uhr

## Infos



Teilnehmer

5-15 Teilnehmer



Kursort

**1 Tag: Breitenstein Kirchschatz bei Linz:**

Bogenparcours

**2. Tag: Seminarhaus SHEP Zentrum:**

Hehenberg 5, 4851 Gampern



Anmeldeschluss

21 Tage vor Kursbeginn



Kosten

**€ 330,-** ohne Parocursgebühren und Ausrüstung, € 20,-