



Andrea Maria Gschiel

Systemische Supervisorin
(Institut MIT)

Eingetragene Mediatorin
(Institut MIT)

Lebens- und Sozialberaterin
(Institut MIT)

Der Bogen des Zen

Silva Mind Control Absolventin
(Jose Silva)

Systemisches Coaching & Familienaufstellung und Organisation
(Reinhard Lier / Hellinger)

Buddhistische Psychologie und mittlerer Weg (Dalai Lama)

Dipl. Kindermentaltrainerin Dipl. Mentaltrainerin

Dipl. PSB

Zielgruppe

- Interessierte

Zert. Bow Embodiment TrainerIn

Bow Embodiment: die Kunst des intuitiven Bogenschießens und die Natur als Co -Therapeutin

Beschreibung und Nutzen

Intuitives Bogenschießen ist ein wesentliches Lerninstrument zur Schulung der mentalen Kräfte, des visuellen Denkens und des bewussten Atmens. Denn wer die Kunst des intuitiven Bogenschießens erfährt, kann auch die Kunst des Lebens entdecken. Es ist eine Methode zur Steigerung der Imaginationskraft und der Visionsfähigkeit.

Von der Ist-Analyse zum nachhaltigen Veränderungsprozess führen wirksame Methoden, um mit deiner innewohnenden Weisheit in Kontakt zu sein, denn dies ist der Schlüssel zum Erfolg! Selbst wieder im Vertrauen zu sein, ohne Zwang, spielerisch, aus deiner innersten Kraft schöpfend.

Es ist ein anderer Weg zur Ressourcenfindung und Ressourcenstärkung und wirkt konzentrationsfördernd und stabilisierend. Es unterstützt bei Neuorientierungen, als Entscheidungshilfe, um das Durchsetzungsvermögen zu stärken, zielorientiert zu fokussieren (beispielsweise bei Führungskräften) und darüber hinaus, um ein gesundes Selbstmanagement zu entwickeln.

Zielsichere Intuition ist mehr als ein momentanes Bauchgefühl: Die trainierte Intuition spannt den Bogen - die „Körperintelligenz“, das Tiefenbewusstsein, ist auch der Sitz von Potenzialen und Ressourcen, von wo aus zielgenaue Entscheidungen und Handlungen getroffen werden.

Inhalte

In der Ausbildung zur TrainerIn wird intuitives Bogenschießen, basierend auf mentalen und körperzentrierten Methoden, für die systemische Beratung und Therapie vermittelt.

Es wird ein Köcher voller Anwendungsmöglichkeiten des intuitiven Bogenschießens für folgende Kontexte aufgezeigt: Ziel- u. Visionsprozesse in Unternehmen und Organisationen; Teamentwicklung; Führungskräfte- und therapeutische Intervention in der Psychosomatik.

Das didaktische Konzept basiert auf der hypnosystemischen Denkweise mit intensiver Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion.

Die in dieser Ausbildung vermittelte Schießtechnik berücksichtigt biomechanische und anatomische Erkenntnisse der westlichen Bewegungswissenschaften. Der Hauptfokus liegt jedoch auf den mentalen und meditativen Konzepten der fernöstlichen Zen-Philosophie, der inneren Kampfkunst Kyudo .

Wir haben diese Technik des Bow Embodiment entwickelt, um Achtsamkeit, Fokussieren und Zielgerichtetheit auf den Punkt zu bringen.

Termine: 2026

1. Modul: 16.07. - 19.07.
2. Modul: 22.08.

DO: 09:00-17:00 Uhr (9 EH)
FR: 09:00-17:00 Uhr (9 EH)
SA: 09:00-17:00 Uhr (9 EH)
SO: 09:00-14:00 Uhr (6 EH)

Schwerpunkte

- Stimmt meine Selbstwahrnehmung mit der Außenwahrnehmung überein?
- Wie konzentriere ich meine Energie?
- Welches Ziel ist mir wirklich wichtig?
- Was wird mir möglich, wenn ich herausgefunden habe, wie ich das mache, wenn ich einen Treffer lande?
- Wie verändert sich mein Leben, wenn ich diese Ziele erreicht habe?
- Stressbewältigung durch den Abbau von Stresshormonen.
- Stressprävention durch verstärkte Bauchatmung und das Bewusstmachen von Faktoren, die Stress verursachen.
- Wir lernen Stress zu bewältigen und ungeahnte Ressourcen des Körpers freizusetzen.
- Themenabklärung: die Teilnehmer nehmen selbst wahr, welche Themen in ihnen aufkommen, während sie selbst gelassener werden.
- Spaß: durch die Erlebnisse in der Gruppe, durch die Bewegung in der Natur.
- Erweiterung des Selbst-Bewusst-Seins durch die neu gemachten Erfahrungen.

Ziele

- innere Zentrierung und Präsenz.
- mit jeder Situation achtsam und flexibel umgehen zu können, ohne aus der Ruhe zu kommen.
- die Qualität des Moments erkennen zu können und aus einer inneren Klarheit und Stabilität heraus Entscheidungen zu treffen.
- eine gesunde, individuelle Work-Life-Balance herzustellen
- die eigene Ruhe zu finden und darin verweilen zu können.
- durch die Atmung in Kontakt/Besitz zu sein mit den eigenen Kräften.
- durch die fokussierte Ausrichtung auf das Ziel die Energie exakt einzusetzen und loszulassen.
- Anspannung und Entspannung.
- die Konzentration auf das Wesentliche ist der Schlüssel.

Module (62 Einheiten)

Modul 1: „Basis Grundkurs“ (3,5 Tage)

„Archetypen - Ressourcen und Blockaden - Transformation“

Modul 3: Vertiefung, Ressourcen und Resilienzen (1 Tag)

* Die gesamten Ausbildungs-, Übernachtungs-, Fahrt- und Diätenkosten können zur Gänze bei der Einkommensteuer-Veranlagung geltend gemacht werden, wenn die Ausbildung zur Eröffnung des Gewerbes der Lebens- und Sozialberatung dient, oder Energetikergewerbe, oder beruflich notwendig ist.

Infos



Teilnehmer

6-10 Personen



Kursort

Seminar-Zentrum,
Hehenberg 5, 4851 Gampern

Bogenparcours Schleglberg
(Rottenbach bei Haag)

Bogenparcours Kaltenbachwildnis (Traunsee)

Bogenparcours Erlebniswelt (Ampflwang)



Anmeldeschluss

21 Tage vor Kursbeginn



Kosten

€ 890,-* exkl. Bogenausrüstung,
Leihgebühren und Parcourskosten.



Prüfung

Erstellung, Aufbereitung und Präsentation von
zwei eigens durchgeführten Bow
Falldokumentenationen.

Sie erhalten ein Ausbildungszertifikat.