



Kurs-Nr. 2601

Bogenschiessen als spirituelles Erlebniserfahren.

Inhalt

Mit Bogenschiessen und christlichen Impulsen kann das Gefühl der inneren Mitte erlebt werden. Das Bogenschiessen fördert geistige, körperliche, emotionale und spirituelle Fähigkeiten. Es geht um Spannung und Entspannung, Festhalten und Loslassen, Abbau von Leistungsdruck, um Körperwahrnehmung sowie um gesundheitliche Aspekte und hilft Ziele, wie auch innere Konflikte zu erkennen.

Meditatives Bogenschiessen hat in erster Linie Selbsterfahrung, persönliche Entwicklung und nicht (sportliche) Höchstleistungen zum Ziel. Es führt zur Ruhe und schafft Raum für spirituelle Erfahrungen. Grundlage bildet die christlich-abendländische Tradition.

Gerade auch beim Arbeiten mit Kindern und Erwachsenen ist ein fester Stand, eine gute Haltung und Atemtechnik, sportlicher Geist und ein zweiter Pfeil, wenn einmal etwas danebengeht, grundlegend.

Die Ausrüstung wird zur Verfügung gestellt. Bitte der Witterung angepasste Kleidung tragen.

Datum, Zeit

Dienstag, 12. Mai 2026, 9.00 – 12.00 Uhr

Ort

Aarau Rohr, bei der reformierten Kirche, Kirchweg 20

Kompetenz

Körper, Seele und Geist verbinden: Stehen, Atmen, Loslassen.

Ziele

Die TN

- sind vertraut mit den Abläufen des Bogenschiessens.
- verbinden körperliche Vorgänge mit ihrer Spiritualität.
- können aus der Erfahrung beim Bogenschiessen neue Perspektiven für ihren Alltag schöpfen.

Zielgruppe

Mitarbeitende und freiwillig Engagierte aller Altersgruppen

Leitung

Flora Dietiker-Imhoof, Bogengilde (bogengilde.ch)

Kursgrösse

max. 14 Personen

Kosten

Werden von den beiden Aargauer Landeskirchen übernommen. Für Ausserkantonale 30.-CHF.

Anmeldung

bis 21. April 2026

[Anmeldeformular](#)