

Die Seminare

Zunächst werden Sie mit der **Handhabung von Pfeil und Bogen** und dem Bewegungsablauf **des intuitiven Bogenschießens** vertraut gemacht.

JedEr tut dies auf dem **Erlebnishintergrund ihrer/seiner ganz individuellen Geschichte**.

So bekommen Sie Raum und Möglichkeit

- sich selbst **aktiv wahrzunehmen**
- in Achtsamkeit mit sich selbst und dem Bogen,**
- in **Kontakt mit Ihren Ressourcen** zu kommen,
- Ihre **Mitte zu entdecken** und **sich zu anker,**
- **persönliche Prozesse zu vertiefen** und
- **Gleichklang zu erleben,** mit allem, was ist.

*„Es geht nicht nur darum, wer du glaubst, zu sein.
Es geht nicht um etwas, das du nur intellektuell begreifen
kannst. Es geht darum, wer du im tiefsten Grunde
deines Herzens bist.“*

Ron Kurts

(Begründer der HAKOMI® -Methode)

Ihr Nutzen

- Sie lernen, **sich selbst zu entdecken** und Ihre **innere Selbstorganisation** samt Ihrer ureigensten (verborgenen) Strategien kennen- und verstehen zu lernen.
- Sie schulen Ihre **Fähigkeit zur Impathie, sich selbst in Innerer Achtsamkeit wahrzunehmen** und sich auf das **für Sie Wesentliche** einzulassen und zu **fokussieren**.
- Sie kommen in **Kontakt mit Ihren inneren Ressourcen** und erfahren, wie Sie diese für Ihre **persönliche und professionelle Entwicklung** aktiv nutzen können.
 - Sie bekommen den **Raum, Ideen zu entwickeln**, was Sie gegebenenfalls in Ihrem (Berufs-) Leben ändern möchten.
 - Sie erfahren, die **Mitte der Scheibe vom Ziel zu unterscheiden**.

*Energy flows,
where attention goes.*



Andreas Buderus
Hakomi-Bogentherapeut
Senior Coach (DBVC)
Coach (EN ISO 17024)
M.A. (Mediation)
Diplom Sozialpädagoge



Bei Interesse und zur Beantwortung Ihrer Fragen stehen wir Ihnen gerne Rede und Antwort.

Infos und Anfragen

info@arssolutionis.org
02241 31 47 12

aus der Mitte ins Ziel

aktive Ressourcennutzung
auf dem Weg des Bogens

intuitives Bogenschießen
für Führungskräfte und Coaches

- **innere Ruhe und Gelassenheit**
- **bewusste Atmung**
- **stabiler Stand und sichere Erdung**
- **Spannung und Loslassen**
- **focussierte Achtsamkeit und Aufmerksamkeit**
- **in klarem Kontakt mit mir und meinem Ziel**

*„Das Schicksal biegt sich gehorsam
wie ein gespannter Bogen in deiner Hand,
wenn du den Pfeil der
richtigen Gedanken
durch ihn schießest.“*

Yesudian

aus der Mitte ins Ziel

aktive Ressourcennutzung auf dem Weg des Bogens
intuitives Bogenschießen für Führungskräfte und Coaches

Unser Konzept

Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber sowie die **Wahrnehmung, Anerkennung und Akzeptanz dessen, was gerade ist**, ermöglichen **Selbstwahrnehmung, Selbsterkenntnis, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen** und **Übernahme von Selbstverantwortung**. Ohne Kontakt zu Ihren eigenen Emotionen, Ihren Sie leitenden Grundanschauungen und Ihren emotionalen und psychischen Ressourcen, gibt es keine wirkliche Entwicklung an Ihrem „eigentlichen“ Thema und zu Ihrem „eigentlichen“ Ziel.

Für uns ist die **Mitte der Scheibe nicht das Ziel**.

Anspannung und Loslassen sind **nicht unvereinbare Gegensätze, sondern** gleichermaßen wichtige „**Aus- und Durchgangsstationen**“ auf dem Weg zum Ziel. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit sowie ausgeprägte Achtsamkeit und Fokussierung sind wesentliche Voraussetzungen für die Punktlandung im Ziel.

In unseren Seminaren spannen wir den Bogen vom **Wechselspiel von Spannung und Entspannung** über das **persönliche Zeit- und Stressmanagement** bis hin zum **Ausdruck von Emotion** und **strukturenbenden Elementen**.

Für uns ist der **Bogen die Verlängerung der Hand und des Wunsches der/des SchützIn**. Ein Bogen ist biegsam, aber er hat auch seine Grenzen, die er Dir deutlich zeigt.

Deshalb ist es wichtig, **mit dem Bogen in Einklang** zu stehen und nicht mehr von ihm zu verlangen, als er geben kann. So ist der **Bogen** auch **Abbild des menschlichen Seins**.



Leistung

- Eintägiger „Schnupperworkshop“ oder zweieinhalbtägliches Seminar
- Mindest-Teilnehmer*innenzahl: sechs
- begrenzte Teilnehmer*innenzahl von maximal zwölf
- komplettes **Pfeil- und Bogenmaterial** (klassische englische Langbögen für Rechts- und Linkshänder*innen mit Zuggewichten zwischen 10 und 40 lbs) inklusive professioneller **Schutz-ausrüstung für jedEn Teilnehmer*in**
- Seminarunterlagen und Seminarverpflegung

Veranstaltungsort

Geeignete Location / Hotel in Ihrer Nähe nach Absprache oder auch **inhouse**.

Termine

Nach Ihrem Bedarf und Vereinbarung.



Jetzt auf Wunsch auch in der Bretagne!
Zögern Sie nicht und sprechen Sie uns an!

www.hausinderbretagne.eu

Ihre Investition*

pauschal für **6 Teilnehmer*innen****

- € 3.499,- (Schnupperworkshop)
 - jedEr weiterE TN: € 449,-
- € 7.999,- (2,5 tägiges Seminar)
 - jedEr weiterE TN: € 749,-

* netto zzgl. gesetzl. MwSt.

** maximal 12 TN



HAKOMI®

HAKOMI ist ein Wort der Hopi-Indianer, dass sich als Frage **„Wer bist du?“**, und als Aussage **„Der, der du bist.“** übersetzen lässt. Und genau dieser Übergang von der Frage zur Feststellung ist Gegenstand der HAKOMI®-Methode als erfahrungs- und wachstumsorientierter Körperpsychotherapie.

Die **fünf Prinzipien** der HAKOMI®-Methode sind:

- **Innere Achtsamkeit**
- **Einheit/Vernetztheit aller Dinge**
 - **Gewaltfreiheit**
 - **Selbstorganisation**
- **Körper-Seele-Geist-Einheit**

Auf Basis dieser fünf Prinzipien arbeiten wir in unseren Bogenseminaren. Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die als Führungskräfte und Coaches/BeraterInnen (besser) in Kontakt damit kommen wollen, wer sie im tiefsten Grunde ihres Herzens sind. Diese Erkenntnis ist nach unserem Verständnis und Erfahrungen eine tragfähige Basis für die achtsame Wahrnehmung der anspruchsvollen Aufgaben und Verantwortung und ein erfüllendes Leben.

„Als Einstellung zeugt

innere Achtsamkeit von einer Vorliebe

für den **Weg des Bewusstseins**.

Sie äußert ihr Vertrauen, indem sie sich Zeit nimmt, Erfahrungen erst einmal zu erforschen, bevor sie aktiv damit umgeht. (...)

Ron Kurts

(Begründer der HAKOMI®-Methode)

