



„Achtsames, meditatives Bogenschießen“

Das Schulprojekt „Achtsames und meditatives Bogenschießen“ bietet eine umfassende Herangehensweise an das Bogenschießen, die über die reine Technik hinausgeht. Es integriert Achtsamkeit, Meditation und Gewaltfreie Kommunikation, um die körperlichen Fähigkeiten der TeilnehmerInnen zu fördern und gleichzeitig ihre geistige Klarheit, emotionale Intelligenz und zwischenmenschlichen Kompetenzen zu entwickeln.



Zu Beginn des Projekts erhalten die TeilnehmerInnen eine gründliche Einführung in die Grundlagen und Sicherheitsregeln des Bogenschießens. Sie lernen die grundlegenden Techniken und das sichere Handhaben der Bögen und Pfeile.

Das Achtsamkeitstraining umfasst Übungen wie Atembeobachtung und Körperwahrnehmung, die den SchülerInnen helfen, ihre Aufmerksamkeit zu schulen und innere Ruhe zu finden. Diese Übungen verbessern nicht nur die Konzentration beim Bogenschießen, sondern auch die Lebensqualität im Alltag.



Geführte Meditationen vor oder nach den Bogenschießübungen dienen der Entspannung, Klärung der Gedanken und Verbesserung der Fokussierung. Die Prinzipien von Meditation und Achtsamkeit werden in den Bogenschießprozess integriert, um die Schießtechnik zu unterstützen.

Die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation werden vermittelt, wobei die SchülerInnen lernen, empathisch zu kommunizieren, Bedürfnisse zu erkennen und ehrlich auszudrücken. Diese Prinzipien fördern ein respektvolles und unterstützendes Miteinander und helfen, Konflikte konstruktiv zu lösen.

Regelmäßige Bogenschießübungen und kreative Spiele wie die „Treffpunkt-Challenge“ und „Team-Bogenschießen“ fördern die Technik und den Spaß an der Praxis. Auch „Stille-Übungen“ stellen eine besondere Herausforderung dar.

Durch diese ganzheitliche und strukturierte Herangehensweise werden die Themen Bogenschießen, Achtsamkeit, Meditation und Gewaltfreie Kommunikation synergetisch verbunden, um eine bereichernde und umfassende Lernerfahrung zu bieten.

