



**SVENJA
KORMANN**
BOGENSCHIESSEN

Aufrichten. Ausrichten. Loslassen. – Selbstführung mit Pfeil & Bogen

Ein Bildungsurlaub zur inneren Klärung, Haltung und Zielorientierung

Kurzbeschreibung

Diese intensive Woche verbindet meditativen und intuitiven Bogenschießen mit Elementen der Selbstführung und Achtsamkeit. Du richtest dich innerlich wie äußerlich neu aus, findest Haltung – und lässt los, was dich zurückhält. Ein klarer Bogen zwischen innerer Stille und konkreter Zielerarbeit.

Tagesstruktur – Bildungsurlaub (20.–24. April 2026, Nell-Breuning-Haus, Herzogenrath)

Montag

- 09:00–10:00 Ankommen, Begrüßung, thematische Einführung (Selbstführung, Haltung)
- 10:00–12:00 Körperzentrierung & erste Schritte mit dem Bogen: Aufrichten
- 12:00–13:00 Mittagspause inkl. Austausch
- 13:00–15:00 Achtsamkeitsübung & Veto®-Runde: Was will ich wirklich?
- 15:15–17:30 Praxis auf dem Platz: Stand, Präsenz, erstes Zielen

Dienstag

- 09:00–11:00 Übungseinheit: Fokus, Atmung, Intuition beim Zielen
- 11:15–12:30 Impuls: Selbstführung beginnt im Körper – Haltung bewusst erleben
- 12:30–13:30 Mittagspause
- 13:30–15:30 Schießen mit innerem Fokus: Entscheidungen spüren
- 15:45–17:30 Reflexion: Welche Ausrichtung brauche ich – beruflich & persönlich?

Mittwoch

- 09:00–11:00 Biomechanik & Ausrichtung im Zielprozess: Was trage ich in mir?
- 11:15–12:30 Veto®-Arbeit: Ja und Nein bewusst einsetzen
- 12:30–13:30 Mittagspause
- 13:30–16:00 Bogenzeit: Bewegtes Loslassen, innere Widerstände durchschießen
- 16:00–17:30 Meditation & Bodyscan: Was darf gehen, was bleibt bei mir?

Donnerstag

- 09:00–11:00 Vertiefung: Vertrauen ins eigene Ziel, Haltung als Kraftquelle
- 11:15–12:30 Transfer: Welche Ziele will ich bewusst setzen?
- 12:30–13:30 Mittagspause
- 13:30–15:30 Intuitives Schießen – Entscheidungen in Bewegung

15:45–17:30 Gruppenfeedback & Würdigung der Entwicklung

Freitag

09:00–11:00 Abschlussbogen: Mit Klarheit und neuer Haltung ins Leben

11:15–12:30 Persönlicher Transfer & Handlungsideen für den Alltag

12:30–13:30 Gemeinsamer Ausklang & Mittagessen

Nach §9 AwbG (NRW) anerkannte Bildungsveranstaltung

- Gesamtstundenzahl: ca. 30 Unterrichtseinheiten
- Inhalte entsprechen den Vorgaben für politischen und persönlichen Kompetenzerwerb
- Methodische Verbindung aus körperorientierter Praxis, Selbstreflexion und Gruppenarbeit
- Fokus: Stressbewältigung, Führungskompetenz, Zielklarheit