

Kurs-Nr.  
S-5439

Mo, 20.04.26 (9:00 Uhr) bis Fr, 14.04.26 14:00

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

Ein Bildungsurlaub zur inneren Klärung, Haltung und Zielorientierung

**Thema:** Diese intensive Woche verbindet meditatives und intuitives 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.

**Zielgruppe:** Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Erwachsene aller Berufsgruppen, die ihre Resilienz stärken, mehr innere Ruhe finden und ihre persönliche Weiterentwicklung fördern möchten.

**Ziel:** Stress ist für viele Menschen fester Bestandteil des (Arbeits-)Lebens. Bogenschießen fördert die volle Konzentration in der Gegenwart, die Balance von Körper, Geist und Seele und lehrt uns, unser Ziel mit klarer Ausrichtung, aus eigener Kraft und aus dem Loslassen heraus zu treffen. Für unseren Berufskontext können wir gerade in konfliktreichen und stressigen Situationen erheblich davon profitieren. Welche Ressourcen/Potentiale kann ich entdecken und (neu) entwickeln?

- Methodische Verbindung aus körperorientierter Praxis, Selbstreflexion und Gruppenarbeit

- Fokus: Stressbewältigung, Führungskompetenz, Zielklarheit



# Bildungsurlaube

AM NELL-BREUNING-HAUS

Das Nell-Breuning-Haus (NBH) ist gem. **§ 10 AWbG NRW** eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung. Die Veranstaltung ist anerkannt als Weiterbildungsmaßnahme entsprechend dem Gesetz zur Freistellung von Arbeitnehmern zum Zwecke der beruflichen oder politischen Weiterbildung (**§ 9 AWbG NRW**)

Teilnehmergebühr (inklusive Mittagessen und Kaffee):

**280,- €**

zusätzlich für Übernachtung, Frühstück und Abendessen:

**280,- €**

Anmeldungen bitte an

[seminar@nbh.de](mailto:seminar@nbh.de)

unter Angabe der Seminarnummer

Nell-Breuning-Haus  
Wiesenstr. 17  
52134 Herzogenrath  
T. 02406 9558-0  
F. 02406 4632  
E. [info@nbh.de](mailto:info@nbh.de)

[nbh.de](http://nbh.de)

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

Programm:

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