

21-146 Japanisches Bogenschiessen (Kyudo)

Thema 8 - Sport, Bewegung, Achtsamkeit

Kurzbeschrieb Kyudo schult Gelassenheit. Es schärft die innere Wahrnehmung und verbessert die Bewegungskoordination.

Kursinhalte Im Kurs werden die Grundlagen zur Praxis des Kyudo der Richtung "Heki ryu Bishu chikurin ha" vermittelt. Der Anfang und das Ende machen je eine kurze Sitzmeditation. Dann gilt es die Gerätschaften (Yumi (Bogen), Ya (Pfeil), Kake (Handschuh) kennen zu lernen. Die Schussabgabe erfolgt in genau umschriebenen sieben Schritten, die sorgfältig vermittelt und geübt werden. In Kurzvorträgen werden die kulturhistorischen Hintergründe vermittelt.

Vorgehen, Methode, Einbezug der Teilnehmenden Durch die Sache bedingt ist der Kurs sehr stark geführt. Das Einrichten und Aufräumen wird gemeinsam gemacht.

Zusatzinfo Bitte ein weisses Tshirt und eine dunkle bequeme Hose anziehen. Im Raum ist man barfuss oder in weissen Socken. Für die Materialmiete werden CHF 20.00 je Teilnehmenden berechnet.

Moderation

Co-Moderation

Vorname/Name Hans Geissberger
Mail hans.geissberger@bluewin.ch

Durchführung mit 8 bis 10 Personen

Wochentag: Donnerstag 14:00-16:00

Kursdaten:	20.01.22	27.01.22	03.02.22	17.02.22	24.02.22
	03.03.22	10.03.22	17.03.22	24.03.22	31.03.22

Kursort: Bern, Bümplizstrasse 101 Bentelihaus
Stille Bewegung