

Meditatief Boogschieten

Harmonie vinden in jezelf
door middel van boog, pijl en doel



Deze stijl van boogschieten is een kunstvorm die geïnspireerd is door Zen. Er is geen speciale kracht noch vaardigheid voor nodig. Het competitieve element is volledig afwezig. *Bewustwording* is veel belangrijker dan resultaat.

De bogen en pijlen zijn vakkundig gemaakt uit eenvoudig, natuurlijk materiaal. De schietschijf staat opgesteld in de meditatiekamer op een afstand van vijf meter.

We leren *totaal* aanwezig te zijn bij iedere handeling en tegelijk onbezorgd te zijn over het resultaat. Vanuit het hart leer je verbinding maken met je lichaam en met je collega's. Ieder schot brengt de boogschutter dicht bij het échte doel: *een ontspannen, open aandacht voor wat zich in het 'nu' aanbiedt.*

Een beleving die nog lang kan trillen...

Begeleider

dr. Lieven Ostryn, arts en docent anatomie en relaxatie aan De Levensschool. Hij ontwierp een meditatieve manier van boogschieten die geïnspireerd is door Zen. Met pijl en boog werkt hij regelmatig mee aan meditatieve programma's in binnen- en buitenland.

Praktisch:

Data: Zaterdag 12 en maandag 21 april (cursus van 1 dag dus je kiest voor 1 van beide data) van 9.15u tot 16.15u

Plaats: Vesperzaal boven secretariaat van De Levensschool vzw, abdij van Tongerlo, Abdijstraat 40, 2260 Tongerlo

Prijs: 80 Euro, te storten op rekeningnummer BE56 9796 2609 4888) vóór 1 april 2014

Inschrijving: Via mail info@levensschool.be of telefonisch 011/60 16 75

Geef bij de aanmelding door of je wilt inschrijven voor 12 of 21 april

Let op: het aantal deelnemers voor deze cursus is beperkt!!

Het lesmateriaal (boog) is voorhanden en wordt NIET zelf meegebracht door de deelnemers. Deelnemers dragen losse, comfortabele kleding en warme kousen.