

## Die Seminare

Zunächst werden Sie mit der **Handhabung von Pfeil und Bogen** und dem Bewegungsablauf **des intuitiven Bogenschießens** vertraut gemacht.

Jeder tut dies auf dem **Erlebnishintergrund seiner ganz individuellen Geschichte**.

So bekommen Sie Raum und Möglichkeit

- sich selbst aktiv wahrzunehmen

**in Achtsamkeit mit sich selbst und dem Bogen,**

- in **Kontakt mit Ihren Ressourcen** zu kommen,

- **Ihre Mitte** zu **entdecken** und **sich** zu **ankern,**

- **persönliche Prozesse** zu **vertiefen** und

- **Gleichklang** zu **erleben**, mit allem, was ist.

„Es geht nicht nur darum, wer du glaubst, zu sein.

Es geht nicht um etwas, das du nur intellektuell begreifen

kannst. Es geht darum, wer du im tiefsten Grunde  
deines Herzens bist.“

**Ron Kurts**

(Begründer der HAKOMI® -Methode)

### Ihr Nutzen

- Sie lernen, **sich selbst** zu **entdecken** und Ihre **innere Selbstorganisation** samt Ihrer ureigensten (verborgenen) Strategien kennen- und verstehen zu lernen.
- Sie schulen Ihre **Fähigkeit, sich selbst in Innerer Achtsamkeit wahrzunehmen** und sich auf das **für Sie Wesentliche** einzulassen und zu **fokussieren**.
- Sie kommen in **Kontakt mit Ihren inneren Ressourcen** und erfahren, wie Sie diese für Ihre **persönliche und professionelle Entwicklung** aktiv nutzen können.
  - Sie bekommen den **Raum, Ideen zu entwickeln**, was Sie gegebenenfalls in Ihrem (Berufs-) Leben ändern möchten.
  - Sie erfahren, die **Mitte der Scheibe vom Ziel zu unterscheiden**.

*Energy flows,  
where attention goes.*



**Andreas Buderus**

**Hakomi-Bogentherapeut**

Senior Coach (DBVC)

Coach (EN ISO 17024)

M.A. (Mediation)

Diplom Sozialpädagoge

Bei Interesse und zur Beantwortung Ihrer Fragen  
stehen wir Ihnen gerne Rede und Antwort.



**Michelina Hüsken**

**Hakomi-Bogentherapeutin**

Coach (EN ISO 17024)

Osteopathin

(DPO; Bsc. Päd. Ost.)

zertifizierte Upledger-

CranioSacral-Therapeutin

Heilpraktikerin

Physiotherapeutin



Jetzt auf Wunsch auch  
in der Bretagne!  
Zögern Sie nicht und  
sprechen Sie uns an!

# aus der Mitte ins Ziel

## innere Achtsamkeit auf dem Weg des Bogens

### intuitives Bogenschießen für Coaches und Führungskräfte

- innere **Ruhe** und **Gelassenheit**
- bewusste **Atmung**
- stabiler **Stand** und sichere **Erdung**
- **Anspannung** und **Loslassen**
- focussierte **Achtsamkeit** und **Aufmerksamkeit**
- in klarem **Kontakt mit mir und meinem Ziel**

„Das Schicksal biegt sich  
gehorsam wie ein gespannter  
Bogen in deiner Hand, wenn du den  
Pfeil der richtigen Gedanken  
durch ihn schießest.“

Yesudian



SALUS SALUTIS

**ISKRA**

Institut für soziale Kompetenz & rationelles Arbeiten



SALUS SALUTIS

**ISKRA**

Institut für soziale Kompetenz & rationelles Arbeiten



SALUS SALUTIS

**ISKRA**

Institut für soziale Kompetenz & rationelles Arbeiten

# aus der Mitte ins Ziel

aktive Ressourcennutzung auf dem Weg des Bogens  
intuitives Bogenschießen für Coaches und Führungskräfte

## Unser Konzept

**Achtsamkeit sich selbst und anderen gegenüber** sowie die **Wahrnehmung, Anerkennung und Akzeptanz dessen, was gerade ist**, ermöglichen **Selbstwahrnehmung, Selbsterkenntnis, Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen** und **Übernahme von Selbstverantwortung**. Ohne Kontakt zu Ihren eigenen Emotionen, Ihren Sie leitenden Grundanschauungen und Ihren emotionalen und psychischen Ressourcen, gibt es keine wirkliche Entwicklung an Ihrem „eigentlichen“ Thema und zu Ihrem „eigentlichen“ Ziel.

**Für uns ist die Mitte der Scheibe nicht das Ziel. Anspannung und Loslassen sind nicht unvereinbare Gegensätze, sondern** gleichermaßen wichtige **„Aus- und Durchgangsstationen“ auf dem Weg zum Ziel**. Innere Ruhe und Ausgeglichenheit sowie ausgeprägte Achtsamkeit und Fokussierung sind wesentliche Voraussetzungen für die Punktlandung im Ziel.

In unseren Seminaren spannen wir den Bogen vom **Wechselspiel von Spannung und Entspannung** über das **persönliche Zeit- und Stressmanagement** bis hin zum **Ausdruck von Emotion** und **strukturgebenden Elementen**.

Für uns ist der **Bogen die Verlängerung der Hand und des Wunsches des Bogenschützen**. Ein Bogen ist biegsam, aber er hat auch seine Grenzen. Deshalb ist es wichtig, **mit dem Bogen in Einklang** zu stehen und nicht mehr von ihm zu verlangen, als er geben kann. So ist der **Bogen auch Abbild des menschlichen Seins**.

## Leistung

- **Eintägiger „Schnupperworkshop“** oder **zweieinhalbtägiges Seminar**
- **Mindest-Teilnehmerzahl: sechs**
- **begrenzte Teilnehmerzahl** von **maximal zwölf**
- **TrainerInnen-Teilnehmerschlüssel maximal 1/6**
- **komplettes Pfeil- und Bogenmaterial**  
(klassische englische Langbögen für Rechts- und LinkshänderInnen mit Zuggewichten zwischen 10 und 45 lbs) inklusive professioneller **Schutzausrüstung für jedEn TeilnehmerIn**
- **Seminarunterlagen**

## Termine

Nach Ihrem **Bedarf** und **Vereinbarung**.

## Ihre Investition\*

pauschal für 6 TN

- **€ 2.299,-** (Schnupperworkshop)
  - jedEr weitere TN: **€ 199,-**
- **€ 4.099,-** (2,5 täg. Seminar incl. Material)
  - jedEr weitere TN: **€ 499,-**  
\* netto zzgl. gesetzl. MwSt.

## Veranstaltungsort

**Geeignete Location / Hotel in Ihrer Nähe**  
nach Absprache oder auch **inhouse**.



Oder auch in unserem Seminarhaus in der **Bretagne**. Sprechen Sie uns gerne an.  
[www.hausinderbretagne.eu](http://www.hausinderbretagne.eu)



Your way to competence.



## HAKOMI®

HAKOMI ist ein Wort der Hopi-Indianer, dass sich als Frage "Wer bist du?", und als Aussage "Der, der du bist" übersetzen lässt. Und genau dieser Übergang von der Frage zur Feststellung ist Gegenstand der HAKOMI®-Methode als erfahrungs- und wachstumsorientierter Körperpsychotherapie.

Die **fünf Prinzipien** der HAKOMI®-Methode sind:

- **Innere Achtsamkeit**
- **Einheit/Vernetztheit aller Dinge**
  - **Gewaltfreiheit**
  - **Selbstorganisation**
- **Körper-Seele-Geist-Einheit**

Auf Basis dieser fünf Prinzipien arbeiten wir in unseren Bogenseminaren. Das Angebot richtet sich an alle Menschen, die als Führungskräfte und Coaches/BeraterInnen (besser) in Kontakt damit kommen wollen, wer sie im tiefsten Grunde ihres Herzens sind. Diese Erkenntnis ist nach unserem Verständnis und Erfahrungen eine tragfähige Basis für die achtsame Wahrnehmung der anspruchsvollen Aufgaben und Verantwortung.



„Als Einstellung zeugt **innere Achtsamkeit** von einer Vorliebe für den **Weg des Bewusstseins**.

Sie äußert ihr Vertrauen, indem sie sich Zeit nimmt, Erfahrungen erst einmal zu erforschen, bevor sie aktiv damit umgeht. (...)

**Ron Kurts**  
(Begründer der HAKOMI®-Methode)



SALUS SALUTIS

**ISKRA**

Institut für soziale Kompetenz & rationelles Arbeiten



SALUS SALUTIS

**ISKRA**

Institut für soziale Kompetenz & rationelles Arbeiten