

## Kursleitung

**Tom Seidel, Krankenpfleger**  
Baden-Baden  
**Mirjam Schneckenburger**  
Ergotherapeutin, Baden-Baden

## Teilnehmerkreis

alle Interessierten

## Teilnehmerzahl

12 Personen

## Termin

Samstag, 15.07.2023, 09:00 Uhr bis  
Sonntag, 16.07.2023, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

400,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
350,00 € inkl. Verpflegung

## Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604  
Fax: +49 (0)8341 906-605  
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de

## Veranstaltungsort

Kloster Irsee  
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum  
Klosterring 4  
87660 Irsee  
Tel.: +49 (0)8341 906-00

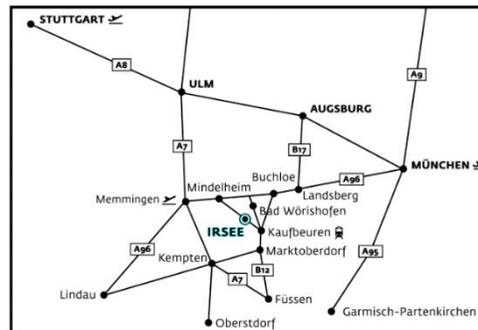
## Sie erreichen Kloster Irsee

### mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.  
Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

### mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.  
Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“).  
Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch [www.vg-kirchweihthal.de](http://www.vg-kirchweihthal.de)).



Stand: 12.05.2023



**Bildungswerk Irsee**  
[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Therapeutisches Bogenschießen in der Psychosomatik

Entspannung in der Anspannung

Kurs 2732/23

15.07.2023 - 16.07.2023  
Kloster Irsee



## Psychotherapie & Psychosomatik

---

### Therapeutisches Bogenschießen in der Psychosomatik (Kurs 2732/23)

Bogenschießen gibt uns die Möglichkeit, uns ganz auf uns selbst zu konzentrieren und völlig im Hier und Jetzt zu sein. Gleichzeitig bringt es uns spielerisch und mit Freude in Kontakt mit unserem Inneren. Schon nach kurzer Zeit erleben wir erste Erfolge und das Gefühl der Selbstwirksamkeit.

Die aufrechte Körperhaltung wirkt nicht nur während des Schießens, sondern oft noch eine ganze Weile im Alltag nach.

Bogenschießen wird schon in vielen Kliniken, jedoch häufig ausschließlich unter sporttherapeutischen Gesichtspunkten angeboten.

Der Kurs möchte das Potential für die psychotherapeutische Anwendung aufzeigen.

Zu Beginn steht ein ausführlicher theoretischer Vortrag mit den Inhalten: sicherheitsrelevante Aspekte, kurze Geschichte des Bogenschießens und grundlegende Technik.

Im Anschluss haben die Teilnehmenden die Möglichkeit, den Bogen selbst in die Hand zu nehmen und eigene Erfahrungen zu machen. Im Praxisteil lernen die Teilnehmenden Schritt für Schritt den Umgang mit Pfeil und Bogen, und es werden konkrete mögliche therapeutische Interventionen vermittelt.

Der Kurs richtet sich an alle Altersklassen und Berufsgruppen. Dabei ist unerheblich, ob man bereits Bogen schießt oder mit diesem Sport bisher nicht in Berührung gekommen ist.

## Samstag, 15.07.2023

---

- 09:00 Uhr Theoretische Einführung ins Bogenschießen
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr Praktische Einführung ins Bogenschießen
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Praktische Vermittlung psychotherapeutischer Inhalte (mit Selbsterfahrung)
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 – 17:30 Uhr Praktische Vermittlung psychotherapeutischer Inhalte (mit Selbsterfahrung)
- 18:00 Uhr Abendessen

## Sonntag, 16.07.2023

---

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Selbstständige Anwendung praktischer Inhalte (unter Anleitung)
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr Selbstständige Anwendung praktischer Inhalte (unter Anleitung)
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

### Themen und Inhalte:

- Theoretische und praktische Grundlagen des therapeutischen Bogenschießens
- Intuitives Bogenschießen
- Therapeutische Anwendungsmöglichkeiten in Theorie und Praxis

### Hinweise:

Bitte bequeme, wettergerechte Kleidung mitbringen!

Eventuell vorhandenes eigenes Equipment darf selbstverständlich gerne mitgebracht werden.