

*Fernab des geschäftigen Alltags widmen wir uns in der Stille der Kunst des Meditativen Bogenschießens als einer Übungsform, die den Körper schonend stärkt, den Geist beruhigt und der Seele die ihr gebührende Aufmerksamkeit schenkt. Wir kommen in Kontakt mit unseren archaischen Anteilen und gewinnen die Stärke und den Mut, uns dem Leben zu stellen.*

Dr. Haringke Fugmann, Seminarleiter

# Lebensgestaltung und Persönlichkeitsbildung

## Meditatives Bogenschießen

25.07. bis  
26.07.2025



### Evangelisches Bildungs- und Tagungszentrum Bad Alexandersbad

Markgrafenstraße 34  
95680 Bad Alexandersbad  
Tel. 09232/9939-0  
Fax 09232/9939-99

Büro:  
Mo. bis Do. von 8.30 bis 12.00 Uhr  
und von 14.00 bis 16.00 Uhr  
Fr. von 8.30 bis 12.00 Uhr

info@ebz-alexandersbad.de  
www.ebz-alexandersbad.de

Sie können sich mit Fax, E-Mail, dieser Karte oder auf [www.ebz-alexandersbad.de](http://www.ebz-alexandersbad.de) anmelden.  
Unsere Preise umfassen Vollpension und Seminargebühr.



Evangelisches Bildungs-  
und Tagungszentrum  
Bad Alexandersbad

Das Leben entfalten!

# Meditatives Bogenschießen

Geht es im Leben darum, sich ständig hohe Ziele zu setzen und diese zu erreichen? Der Zeitgeist drängt uns in diese Richtung, und vordergründig gesehen scheint das auch die Botschaft des Bogenschießens zu sein: Weiter, höher, schneller. Aber immer mehr Menschen begreifen, dass dieser Weg sie nicht weiterführt.

Das Meditative Bogenschießen ermöglicht die Erfahrung, dass es auch anders geht: Nach dem Auszug des Bogens kommt das Loslassen. Nach der Anspannung die Ruhe. Nach der Aktion die Meditation. Zugleich wird die innere Ausgeglichenheit gefördert und die Lebensqualität verbessert.

Methodisch arbeiten wir daneben mit meditativen Impulsen, Zeiten der Stille, Feedback und Gesprächen in der Gruppe.

Der Leiter des Kurses, Dr. Haringke Fugmann, ist Pfarrer der Evang.-Luth. Kirche in Bayern. Er wurde als Kind in Papua-Neuguinea in das traditionelle Bogenschießen eingeführt.

<b>Leitung</b>	Dr. habil. Haringke Fugmann, Kirchenrat PD, Bayreuth
<b>Termin</b>	Fr., 25.07.2025, 14.00 Uhr bis Sa., 26.07.2025, 17.00 Uhr
<b>Kosten</b>	146,- EUR im Einzelzimmer 133,- EUR im Doppelzimmer 30,- EUR Materialkosten

## Programmablauf:

### Freitag, 25. Juli 2025

- ab 13.45 Kaffee und Kuchen
- 14.15 Begrüßung und Vorstellungsrunde
- 15.00 Einführung in Theorie und Praxis des Meditativen Bogenschießens
- 18.00 Abendessen
- 19.00 Meditation und Bogenschießen
- 20.30 Abschluss und Segen

### Samstag, 26. Juli 2025

- 8.00 Frühstück
- 9.00 Meditation und Bogenschießen
- 10.15 Pause
- 10.30 Meditation und Bogenschießen
- 12.00 Mittagessen
- 14.00 Theoretische Vertiefung
- 15.00 Meditation und Bogenschießen
- 16.30 Auswertung und Feedback
- 17.00 Abschluss und Segen

Die Ausrüstung kann vor Ort geliehen werden (in den „Materialkosten“ inbegriffen). Allerdings ist zu bedenken, dass Naturmaterialien (wie Leder, Federn, Holz) nicht völlig keimfrei gereinigt werden können. Wer diesbezüglich aus hygienischen Gründen Bedenken hat, kann eine eigene Ausrüstung mitbringen.

## Ihre Anmeldung

Anmeldung zum Seminar „Meditatives Bogenschießen“  
25. bis 26. Juli 2025  
Evangelisches Bildungszentrum Bad Alexandersbad

### Teilnehmerbeitrag:

DZ: 133,- Euro  
EZ: 146,- Euro  
Materialkosten: 30 EUR

**Anmeldeschluss:** Freitag, 11. Juli 2025

**Name:** .....

**Vorname:** .....

**Straße:** .....

**PLZ:** ..... **Ort:** .....

**Telefon:** .....

**E-Mail:** .....

- Ich wünsche vegetarische Kost  
 besondere Hinweise .....

- Doppelzimmer       Einzelzimmer

Mit Ihrer Seminaranmeldung akzeptieren Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen. Insbesondere auf die Stornobedingungen weisen wir explizit hin. Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarversicherung (z. B. [www.hansemerkur.de](http://www.hansemerkur.de)).

Buchung und Information unter:  
**09232 9939-0**  
per E-Mail: [info@ebz-alexandersbad.de](mailto:info@ebz-alexandersbad.de)  
oder über unsere Homepage: [www.ebz-lexandersbad.de](http://www.ebz-lexandersbad.de)