



## Tagesseminar mit Lagerfeueressen

**Dauer:** 6 Stunden

**Teilnehmerzahl:** ab 4 bis max. 10 Personen – nach Absprache bis 15 Personen

**Zielgruppe:** Management, Führungskräfte, Teams

**Ausrüstung für das Bogenschießen:** Wird vom Veranstalter Bogenland Dirk Eichmann gestellt, geschossen wird mit traditionellen Langbögen.

**Persönliche Ausrüstung:** Wetterfeste Schuhe und Kleidung.

**Termin:** Nach Vereinbarung (hierbei kann der Beginn flexibel gewählt werden, der Kurs kann auch erst nachmittags beginnen und in den Abend hineinreichen). Je nach Wetterlage (Schneestürme, Gewitter, heftiger Regen) kann eine kurzfristige Verlegung des Termins notwendig werden.

**Preis:** (Die Rechnungsstellung erfolgt ohne Ausweisung der Umsatzsteuer gemäß §19 Umsatzsteuergesetz (Kleinunternehmer):

Von 4-5 Personen 240 Euro pro Person,  
ab 5 – 10 Personen 220 Euro pro Person.  
ab 11 Personen 200 Euro pro Person

Im Preis enthalten sind:

- das Coaching durch 1 – 2 Coaches (abhängig von der Teilnehmeranzahl)
- die Ausrüstung für die Dauer des Seminars
- alle Zutaten bzw. Lebensmittel und Gerätschaften für das Mittagessen
- Seminargetränke

### Zielsetzungen des Seminars:

- Den Fokus auf meine innere Mitte lenken
- Meine eigene Intuition spüren und stärken
- Ruhe und Entspannung finden
- Den Alltag hinter mir lassen
- In der Natur meine Natur spüren
- Nicht einsam, sondern gemeinsam erleben
- Stärkung des Teamspirits



Die Zielsetzungen des Seminars werden durch das Erleben der o.a. Punkte und nicht durch theoretische Vorträge erreicht: Beim traditionellen Bogenschießen geht es darum sich auf seine Intuition zu verlassen. Den Geist auszuschalten, sich zu spüren, aber auch loszulassen sind wesentliche Merkmale eines erfolgreichen Schusses.

Obwohl man keine technischen Hilfsmittel nutzt, sondern nur den Bogen in seiner ursprünglichen Form, gelingt es, das Ziel zu erreichen. Man spannt den Bogen, fokussiert das Ziel und trifft, danach geht man wieder in die Entspannung.

Erstaunlich, wo wir doch im Alltag gewöhnt sind alles zu kontrollieren, den Verstand über alles zu setzen.

Was bedeutet das nun im Alltag eines Unternehmens: Oft werden die Ziele mit viel harter Arbeit erreicht – sie müssen ja erreicht werden. Aber bei der Fixierung des Zieles lassen wir selten los, vertrauen wenig dem Mitarbeiter/Teammitglied und übersehen dadurch oft die einfachen Lösungen im Arbeitsprozess.

Dass es auch anders geht, lehrt uns das traditionelle Bogenschießen. Denn wenn ich mir selbst wieder nahe komme, mich spüre, meinen Geist öffne, erkenne ich, dass viel in mir steckt, was noch verborgen ist. Dieses Vertrauen in sich und seine Potenziale lässt sich natürlich wunderbar in die Arbeitswelt ausdehnen und stärkt das Vertrauen in kreative und erfolgreiche Arbeitsprozesse.

Beim Zubereiten des gemeinsamen Mittagessens geht es darum die Aufgaben durch das Team zu organisieren, auch fremde Aufgaben zu übernehmen (hier fungiert die Führungskraft als Teammitglied) und die Stärken der Teammitglieder zu sehen und zu nutzen.

In den dann folgenden Teamwettbewerben werden die bunt gemischten Gruppen als neue Einheiten fungieren. Sie sollen sich gegenseitig unterstützen, aber auch die Ruhe unter der Anspannung eines Wettbewerbes finden. Und was auch sehr wichtig ist, es soll Spaß machen. Denn wenn uns eine Aufgabe Spaß macht, werden wir die Aufgabe immer gut lösen.

Insgesamt dient der Tag dazu mich, meine Teammitglieder, meine Führungskraft abseits des Alltags zu erleben und neue Stärken von mir und meinen Teammitgliedern zu erkennen und neue informelle Verbindungen zu schaffen.

Anmerkung: Angenehmer Nebeneffekt des Bogenschießens ist eine Stärkung der gesamten Schulter-, Brust- und Rückenmuskulatur, was insbesondere für die meisten Schreibtischtäter eine Wohltat bedeutet.

**Ort der Veranstaltung:** 73650 Schorndorf-Schlichten, Wald- und Wiesengrundstück 'In den Wiesen' – eine genaue Wegbeschreibung finden Sie auf [www.bogenland-de.de](http://www.bogenland-de.de).

**Teilnahmebedingungen:** Jeder Teilnehmer erkennt die Teilnahmebedingungen (Download unter [bogenland-de.de](http://bogenland-de.de)) in der Anmeldung an.



## Geplanter Tagesablauf (kann individuell angepasst werden):

### Teil 1 (2 Stunden mit kleiner Pause):

- Begrüßung
- kurzer Abriss über die Geschichte des Bogensports; Unterschiede: FITA-Bogenschießen und Traditionelles (oder auch Intuitives bzw. Meditatives) Bogenschießen
- Bogen- und Pfeiltypen
- Sicherheitsregeln
- Anlegen Armschutz
- Prüfung des dominanten Auges
- Erlernen des Bogenschießens: Körperhaltung, Bogenhand, Auszug, Zughand,
- Ankerpunkt, Bogen- und Kopfhaltung, Einlegen des Pfeiles, Release
- (Ablass), Nachhalten
- intuitives Zielen

Anmerkung: Geschossen wird jeweils abwechselnd in zwei bis 3 Gruppen (ab 6 Personen).

### Teil 2 (2 Stunden) - Zubereitung des gemeinsamen Mittagessens:

- Holz sammeln bzw. hacken
- Grillkohlen vorbereiten
- Feuermachen
- Zubereitung des Brotteiges
- Vorbereiten des Fleisches
- Aufstellen des Dreibeines für Grill und Topf
- Backen des Brotes in der Eisenpfanne bzw. Grillrost
- Fleisch grillen
- Zubereitung eines Bohnengerichtes im Topf

**Teil 3 (2 Stunden mit kleiner Pause)** – abhängig vom Leistungsstand, Wünschen oder individueller Zielsetzung der Teilnehmer.

Hier einige Vorschläge zur Gestaltung:

- Verbesserung des Schießstils
- Schießen auf verschiedene Scheiben bzw. Ziele
- falls die Veranstaltung abends stattfindet: Schießen bei Fackelschein
- Mannschaftswettbewerbe

# Bogenland

Traditionelles Bogenschießen  
Dirk Eichmann



- Einzelwettbewerbe
- Biathlon (3-5 min laufen, anschließend Bogenschießen)
- Schießen einer Gruppe, während die andere Gruppe Kupp (ein altes skandinavisches Wurfspiel - auch Wikingerschach genannt -) spielt – hier zählen Strategie, Geschicklichkeit und Teamgeist.

Auf Wunsch erhält jeder Teilnehmer zum Abschluss des Seminars eine Teilnahmebescheinigung.