



## DEN BOGEN – NICHT MEHR ÜBER- SPANNEN

**Oasentage/ Exerzitien  
mit meditativem Bogenschießen**

für Lehrende und Dozenten  
in der Aus-, Fort- und Weiterbildung  
für Pflegeberufe

**10. - 12. Mai 2017**

**Haus Venusberg, Bonn**

**Hiermit melde ich mich zu der Veranstaltung „Den Bogen - nicht mehr über- spannen“ im Haus Venusberg, Bonn vom 10.05. - 13.05.2017 an.**

Name \_\_\_\_\_  
Vorname \_\_\_\_\_  
Anschrift \_\_\_\_\_  
Telefon \_\_\_\_\_  
Institution \_\_\_\_\_  
Beruf \_\_\_\_\_

Die Überweisung der Seminargebühr erfolgt vor Seminarbeginn, nach Erhalt der Bestätigung und Rechnung. **Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahmebedingungen an.**

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

**Erzbistum Köln  
Abt. Seelsorge im Sozial- und  
Gesundheitswesen**  
Frau Burger-Biesenbach  
Marzellenstr. 32  
50606 Köln

Sie sind nur allzu sehr gewohnt, sich im Trubel des Alltags auf die Erledigung einer Aufgabe zu konzentrieren, während die nächsten bereits auf Sie warten. Dies verführt nicht selten dazu, über die eigenen Kapazitäten hinaus zu agieren und in Stress zu geraten.

Beim meditativen Bogenschießen erleben Sie auf intensivste Weise, welche Auswirkungen Haltung und Aufmerksamkeit auf das gegenwärtige Handeln haben können. Die eigene Präsenz, die Bewusstheit und der Atem machen das Bogenschießen zur Bewegungsmeditation. Dabei tritt zunächst in den Hintergrund, ob der Pfeil die Zielscheibe trifft. Aus dem meditativen Bogenschießen können Ihnen neue Gedanken und neue Klarheit erwachsen:

- Was ist Ziel meines Tuns?
- Was nehme ich in den Blick?
- Was beeinflusst mein Handeln?
- Wie gelingt es mir, loszulassen?

Im Sinne von Bewegung und Besinnung laden Sie diese Tage ein, in der Spannung des Bogens der eigenen Lebensspannung auf die Spur zu kommen. Elemente sind neben den Übungen mit dem Bogen Gebetszeiten, Austauschrunden und kreative Arbeit am Bibeltext. Auch Momente wohlthuender Entspannung sollen nicht zu kurz kommen!

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!**

**Sonderurlaub Exerzitien nach AVR kann bei Ihrem Arbeitgeber beantragt werden!**

**Wer ein Musikinstrument spielt, darf es gerne mitbringen.**

### Leitung

Ulrich Fink, P.R. , Übungsleiter Sport  
Diözesanbeauftragter für Ethik im  
Gesundheitswesen im Erzbistum Köln

Hildegard Huwe, P.R.  
Diözesanbeauftragte für Ethik im  
Gesundheitswesen im Erzbistum Köln

### Veranstaltungstermin

10. Mai – 13. Mai 2017, Beginn und Ende 14.00 Uhr

### Veranstaltungsort

Haus Venusberg  
Haager Weg 28 -30  
53127 Bonn Venusberg

### Teilnehmer und Teilnehmerinnen

Lehrende und Dozenten in der Aus-, Fort- und  
Weiterbildung für Pflegeberufe  
Begrenzt auf 14 TN nach Eingang  
der Anmeldungen

### Eigenanteil

115,00 € inkl. ÜN, Vollverpflegung und Material.  
(Dieser Betrag ist vom Erzbistum Köln bereits  
bezuschusst.)

### Anmeldung und Information

**Bis zum 31.03.2017** an  
Erzbistum Köln  
Abt. Seelsorge im Sozial- und Gesundheitswesen  
Frau Burger-Biesenbach  
Marzellenstr. 32  
50606 Köln  
Telefon 0221 1642-1549  
Telefax 0221 1642 -1556  
sabine.burger-biesenbach@erzbistum-koeln.de



Spannung aushalten

Spannung ins rechte Maß bringen

Den Bogen nicht überspannen

In der Ruhe die Kraft spüren

Das Ziel im Auge haben

Der eigenen Intuition vertrauen

