

Zielkontakt...



...einfach gut

Anja Reinacher

017687942809

017624248220

Sanitätsrat-Wortmann-Str.14
44532 Lünen

info@zielkontakt.com



Mein Name ist Anja Reinacher.

Ich bin seit 2008 leidenschaftliche
Bogensportlerin und Gründerin der
Bogenschule Zielkontakt.

Meine Ausbildung zum Therapeutischen Bogenschießen erfolgte unter ärztlicher Leitung durch Herrn Dr. med. Karl-Heinz Schäfer, Diplom-Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut in der Psychosomatischen Klinik Wollmarshöhe bei Bodnegg, 10 KM von Ravensburg in Baden-Württemberg. www.wollmarshoeh.de/bogenschießen

Pfeil & Bogen als Medium

Therapeutisches Bogenschießen als intensive Selbsterfahrung, Klärung von Denk,- Gefühls- und Verhaltensmustern oder/aber um Körper, Geist, Seele und Umwelt zu vereinen als auch um das Bewusstsein dem Unbewussten harmonisch anzugleichen. Durch das Bogenschießen können körperliche, geistige und emotionale Fähigkeiten positiv beeinflusst als auch bei körperlichen Beschwerdebildern bzw. Symptomatiken effektive Besserungen erzielt werden, zum Beispiel in Form von:

- ➔ Resilienz - die Widerstandskraft der Seele stärken
- ➔ Ressource - das innere Potential, Fertigkeiten und Fähigkeiten entdecken, effektiv einsetzen und ggf. erweitern.
- ➔ Point of Power - die Kunst der Konzentration erlernen, Intuition fühlen, innere Ruhe finden und angewandte Achtsamkeit fördern.

Bogenschießen als Erfahrungstherapie

Wird ohne die übliche sportliche Leistungsorientierung ausgeübt. Dies ergibt ein Prozess aktiver Selbstfindung und Zentrierung sowie das bewusste Erleben im hier und jetzt. Beim Bogenschießen wird das sportliche und meditative Element integriert und unmittelbar mit sinnlich erlebter Realität konfrontiert.



Prävention durch Bogensport

Bogenschießen für jedes Alter. Neben körperlich behinderten Menschen profitieren auch Sportler mit therapiebedürftigen gesundheitlichen Einschränkungen vom Bogenschießen. Die therapeutischen Anwendungsfelder überraschen!

- Steigerung der physischen Leistungsfähigkeit
- Kompensation und Verzögerung von Gelenkarthrose
- Haltung prophylaxe - degenerativer Wirbelsäulenerkrankungen
- Erhalt und Erhöhung von leistungs- und vitalitätsbeeinflussenden Hormonen
- Osteoporoseprävention
- Sturzprophylaxe
- Schutz vor Altersdiskriminierung und Ausgrenzung

Präventionssport von Fachärzten empfohlen

- Menschen mit Störung des Redeflusses
- Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung
- Akute Burnout-Erkrankung und zur Vorbeugung
- Parkinson und Erhalt der Feinmotorik
- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Zur Förderung von kognitiven und soziale Fähigkeiten
- Und vieles mehr

Sprich mit deinem Facharzt oder Therapeuten über die Gesundheitsprävention

- Buchtipp - Aktiv und fit bleiben mit Bogenschießen

ISBN-10

978-3946761426

ISBN-13

3946761429

ISN-97

83497025121



Karl-Freuz Schäfer
Therapeutisches
Bogenschießen



Aktiv und fit bleiben
mit Bogenschießen

Der spezielle therapeutische Wert des intuitiven Bogenschießens

Körpergefühl entdecken, entwickeln, fördern
beim Tun mit Kraft und Ziel
nicht als losgelöste, alltagsferne Übung

Zielorientierung fördern
mit Offenheit, Klarheit, Entschlossenheit
nicht als Fixierung

Selbstvertrauen stärken
seinem Körper / Gefühl vertrauen
statt ihn zu benutzen / sich zu kontrollieren

Gefühlsausdruck verstärken
ohne destruktiv/überrollend zu werden

Prozesse beenden
loslassen, abgrenzen, platzen lassen, Abschied nehmen

Prozesse beginnen
Startsignal, Stein ins Rollen bringen, Hindernis aus dem Weg räumen

Ruhe finden
in achtsamem Tun, mit Ergebnis
statt sich zusammenzureißen, sich zu konzentrieren

Lockerheit entwickeln
in Tun mit Kraft und Ziel
statt Erfolg erzwingen zu wollen

Einklang mit sich selbst verwirklichen
im eigenen Rhythmus, etwa des Atmens
statt sich nur an Vorgaben/Regeln anzupassen, alles ‚richtig‘ zu machen

Gutes Bogenschießen

Stichworte zur Einschätzung

