

Anmeldung

Für den Bogenbau und das Bogenschießen:
meuthrath@yahoo.de

Für die Unterbringung und Verköstigung:
orga@pauenhof.de

Zur weiteren Information

www.anshindo.de/bogenschiessen
www.gerhardwiedemann.de/bogenbaukurse
<https://pauenhof.de/blog/>

Kosten

Für den Bogenbau

Bau eines Rattanbogens 250 €
Bau eines Hartholzbogens 400 €

Für das Bogenschießen

Für das Bogenschießen wird ein Betrag zwischen
150 € bis 250 € erbeten.

Für Unterbringung und Essen

Verpflegung 28 / 30 EUR pro Tag
Unterkunft 12 - 45 EUR
Anteilige Saalmiete nach Anzahl der
TeilnehmerInnen

Anreise

Pauenhof e.V. Meditationszentrum
Pauendyck 1
D-47665 Sonsbeck

Tel.: 01522 4340990
Email: info@pauenhof.de



15. – 18.09.2022

**Bogenbau oder
Bogenschießen**

**in der Tradition
des Zen**

Thema

Bogenschießen als Kunst hatte in Japan eine enge Verbindung zum **Zen-Buddhismus**.

Auch uns gilt das Bogenschießen und der **Bogenbau** als Form der Meditation, eben als „Zen“.

Sie können in einem Vier-Tage-**Sesshin** („Das Herz berühren“) einen eigenen Bogen unter Anleitung von Gerhard Wiedemann bauen oder sich mit Annette Meuthrath im Bogenschießen üben.

Neben Bogenbau oder Bogenschießen gibt es Zeiten der **Meditation** im Sitzen und Gehen sowie der gemeinsamen Arbeit (**Samu**) in Haus und Garten.

Für die Bogenschütz*innen runden sanfte **Yogaübungen** Bogenschießen und Meditation ab.

Persönliche Gespräche, in denen Sie mit der Kursleitung über Ihre Erfahrungen während des Sesshin sprechen können, werden parallel zu den Meditationszeiten angeboten.

Die Tage werden im **Schweigen** verbracht.

Tagesstruktur

07:00 Meditation (Sitzen und Gehen), Rezitation

08:15 Frühstück

09:00 Samu: Arbeiten in Haus und Garten

10:15 Bogenbau, Bogenschießen

12:30 Mittagessen

14:30 Meditation, Teisho (Dharma-Vortrag) oder Mondo (Frage-Antwort)

15:30 Bogenbau, Bogenschießen

17:00 Bogenbau, Yoga

18:00 Abendessen

19:30 Meditation im Sitzen und Gehen, Teezeremonie, Rezitation

21:00 Nachtruhe

Kursleitung

Dr. Annette Anshin Meuthrath

Indologin und Religionswissenschaftlerin, Yogalehrerin (BDY), Bogenschießanleiterin, langjährige Praxis des Zen, Yoga, Bogenschießens.



Gerhard SeiHo Wiedemann

Bogenbauer und Arbeitstherapeut, Bogenschießanleiter, langjährige Praxis des Zen und Bogenschießens.