

# Fortbildung

---

19.05.2026 09:00 Uhr - 13:00 Uhr

## **Anspannung loslassen – Bogenschießen und Spiritualität**

Mit einer Vielzahl von Aufgaben und einer vorwiegend kognitiven Beanspruchung laufen wir Gefahr, uns selbst und das Wesentliche aus dem Blick zu verlieren. Wir fühlen uns getrieben und Entspannung fällt schwer. Bogenschießen ist eine Praxis, bei der wir Ruhe und Klarheit im Moment erfahren. Sie bringt Körper und Geist in Einklang.

**Seminarort: Aktivpark Bergheide**

### **Ziele**

Bogenschießen ist eine Möglichkeit, im Hier und Jetzt zu sein und den Alltag hinter sich zu lassen.

---

### **Inhalt und Ablauf**

Wir gönnen uns einen Vormittag mit Bogenschießen und spirituellen Impulsen, die sich an der Praxis des Bogenschießens orientieren. Welche Kraft darin liegt, loszulassen, zeigt sich, wenn der Pfeil von der Sehne schnellt. Davor braucht es einen langen Prozess: den guten Stand, die Spannung des Bogens, das bewusste Atmen.

### **Kontext**

Mit einer Vielzahl von Aufgaben und einer vorwiegend kognitiven Beanspruchung laufen wir Gefahr, uns selbst und das Wesentliche aus dem Blick zu verlieren. Wir fühlen uns getrieben und Entspannung fällt schwer. Bogenschießen ist eine Praxis, bei der wir Ruhe und Klarheit im Moment erfahren. Sie bringt Körper und Geist in Einklang und lässt uns in die Konzentration eintauchen.

---

### **Hinweis**

Zum Antragsverfahren und zur Finanzierung beachten Sie bitte die CVS Exerzitienregelung (sowie die dort genannten Fristen wie die Meldung bis 30. Juni).

---

### **Zielgruppe:**

Für alle Mitarbeitenden des CVS mit Interesse an einem spirituellen Experiment

### **Termin:**

19.05.2026 09:00 Uhr - 13:00 Uhr

**Kosten:**

75€

**Referent(inn)en:**

Uwe Czura-Rubröder (Diplom-Sozialpädagoge, Ausbildung therapeutisches Bogenschießen)

**Ansprechpartner:**

Elke Großehellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)  
Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

**Veranstalter:**

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

**Veranstaltungsnummer:**

095/2026