

## Wildes Leben und Entspannen

### For Women only, das Sommerseminar mit Enddeckung und Entspannung

Langbogen bauen und schießen, Acrobatic Yoga probieren, Orientierung und Wahrnehmung im Wald: Wir bieten an diesen fünf Tagen Zeit, um Neues für die Arbeit mit Gruppen selbst auszuprobieren und zu genießen! Acrobatic Yoga – diese neue Form verknüpft Elemente der Acrobatik und Yoga zu einer tollen Körpererfahrung mit Entspannungselementen, sportlichen Aktionen, Teamwork und Kommunikation.

Wir laden zur Entdeckung von Orientierung und Wildnis im abendlichen und nächtlichen Wald ein! Das heißt, Zuschauen können wie ein erfüllter Tag zu Ende geht, wie er klingt und was es noch zu „sehen“ gibt. Was davon ist unsere eigene Wildnis?

Nach der abendlichen An- und Entspannung geht es an das Handwerkliche. Unter Anleitung wird der eigene Langbogen aus einem Rohling gebaut und anschließend gründlich ausprobiert. Vor der Abgabe des ersten Pfeils auf die Zielscheibe ist Konzentration gefragt – dann folgt der Schuss ins Schwarze.

Dieses Seminar richtet sich an Teilnehmerinnen, die neue Methoden für die Jugendarbeit kennen lernen wollen und selbst Spaß am Entdecken haben.

#### Inhalte:

- Anleitung und Ausführung zum Langbogenbau; Einführung in die einzelnen Arbeitsschritte, Erstellung einer detaillierten Bauanleitung und Erlernen der Schießtechnik. Die Teilnehmerinnen sind danach in der Lage den Bogenbau mit einer Gruppe anzuleiten.
- Einführung in die Techniken und Sicherheitsvorkehrungen des Acrobatic Yoga sowie gemeinsame Durchführung und Anleitung zur Anwendung in der Gruppe.
- Einführung in die Orientierung mit Kompass und GPS.
- Entdeckung des nächtlichen Waldes und Naturwahrnehmung.

#### Zielgruppe / Kosten

- ehrenamtliche Mitarbeiterinnen in der Jugendarbeit 120 €
- hauptamtliche Mitarbeiterinnen in der Jugendarbeit, Lehrerinnen, Sozialarbeiterinnen und Interessierte 190 €
- Zusätzliche Materialkosten für Bogenbau und Pfeile: 50 €

Referenten	Silke Hackenberg, Uta Manz
	Bogenbau: Mario Dodenhöft
	Acrobatic Yoga: Leigh Banks, Barbara Eberhardt
Datum	13.08. – 18.08.2010

