



Anmeldung und Information:

Michael Brütting  
Karlstr. 41-43  
76133 Karlsruhe  
0721-2032859  
[michael-bruetting@t-online.de](mailto:michael-bruetting@t-online.de)  
[www.brütting-psychotherapie.de](http://www.brütting-psychotherapie.de)

Veranstaltungsort:

Psychotherapie-Praxis  
Karlstr. 41-43  
76133 Karlsruhe

bzw. für Tagesseminare s. unten



Die Glut entfachen, Lebendig sein  
oder „Ausbrennen“ ...

## **Meditativ-therapeutisches Bogenschießen**

Burn-out vorbeugen

Innere Achtsamkeit

Übungen aus dem klass. Yoga

Persönlichkeitsentwicklung

Leitung: Michael Brütting

## Meditativ-therapeutisches Bogenschießen

Bogenschießen mit dem klassischen Langbogen heißt:

Ursprünglichkeit  
Einfachheit  
klarer Bewegungsablauf -

ist die Möglichkeit, über Innehalten, Verlangsamung und Achtsamkeit zu mir, in meine Mitte zu kommen... die Mitte der Scheibe nicht mit dem Ziel zu verwechseln...

Sehr leicht und ohne bewusste Aufforderung oder Entscheidung können zentrale Persönlichkeits- und Lebens-Themen im gegenwärtigen Erleben aufgerufen, berührt werden:

Verwurzelung / wie stehe ich im Leben, auf der Erde / in meiner Mitte sein / Spannung und Loslassen / Kontakt und Umgang mit meinen Kräften, Energien, Gefühlen und Gedanken / Klarheit – Ambivalenz... und andere.

Den Rahmen bilden Körper- und Atemübungen aus dem **klassischen Yoga** – und Übungen zur **inneren Achtsamkeit**, wie:

stilles Sitzen  
Aufbau und Kontakt zu Körperressourcen  
Geh-Meditation mit und ohne Bogen

## Struktur:

*Tagesseminar Samstag im Albtal  
Gemeindezentrum Schielberg  
Marxzeller Str. 7, 76359 Marxzell*

Dauer: 6 Stunden  
10:00h – 13:00 und 14:30 – 17:30Uhr

Buchung / Anfrage bis 2 Wochen vor  
Termin per Tel. oder email möglich.

8- 14 Teilnehmer

Kosten: für Selbstzahler 125 €  
(bzw. auf Anfrage)  
Ausrüstung wird gestellt.

Aufbau:

Yogaübungen  
Achtsamkeits-Übungen  
Arbeit und Erfahrung am Bogen  
einzeln, zu zweit, in der Gruppe

**Termine:**

**12. Oktober 2019**



Michael Brütting  
Arzt-Psychotherapie

- Facharzt für Allgemeinmedizin
- Weiterbildung Psychotherapie, psychodynamische Psychotherapie (tiefenpsychologisch fundiert), Gestalttherapie
- Hakomi-Achtsamkeitszentrierte Körper-Psychotherapie
- Somatic Experiencing (SE)-Traumatherapie
- Integratives Focusing
- Klassisches Yoga (Patanjali) im Yoga-Institut Bombay, Dr. Jayadeva.
- Therapeutisches Bogenschießen bei Dr. Patricia Wurll
- Paartherapie (analyt. IFP/ TSPT Dr.Klees)

Arbeit in eigener Praxis seit 1993