

寂  
虎

JAKKO  
Kyudojo

Verein Kyudo  
Stille Bewegung

www.stille-bewegung.ch



## Einführung in das Japanische Bogenschiessen **Kyudo**

Kyudo ist kein Sport - es ist stehende oder bewegte Meditation. Kyudo schult Konzentrationskraft und Gelassenheit, es sensibilisiert die innere Wahrnehmung und wirkt sich positiv auf Körperhaltung, Balance und Bewegungskoordination aus. Kyudo ist aber auch geistiges Üben zur Entwicklung der Persönlichkeit. Da es nicht auf Muskelkraft ankommt, sondern auf feine Bewegungskoordination, ist Kyudo für Frauen und Männer jeden Alters geeignet.

In der Einführung wird der traditionelle Stil der Heki ryu Bishu chikurin ha vermittelt. Der Abend wird mit einer kurzen Sitzmeditation (Zazen) angefangen und beendet. Eine Einführung dauert in der Regel 5 aufeinanderfolgende Dienstag- oder Donnerstag-Abende. Ein regelmässiger Kursbesuch wird erwartet. Nach der Einführung kann im Verein weiter praktiziert werden.

Das benötigte Material wird zur Verfügung gestellt.

(Yumi [Kyudo-Bogen], Ya [Kyudo-Pfeil] & Kake [Kyudo-Handschuh] und Kyudobroschüre).

Kurs 1: jeweils Dienstag 19:00 - 21:00 Uhr

Leitung: Hans Geissberger und Team

Kurs 2: jeweils Donnerstag 18:15 - 20:15 Uhr

Leitung: Yolanda Schneider und Team

Ort: Raum Stille Bewegung, Bümplizstrasse 101, Bern

(Eingang auf der Rückseite des Hauses beim Veloständer am Stadtbach)

Kurskosten: CHF 175.- + CHF 25.- für Material Das gesamte Kursgeld ist am ersten Kursabend zu bezahlen (begründete Ermässigung möglich)

Kleidung: weisses T-Shirt, bequeme dunkle Hose, Socken oder barfuss

Anmeldung: Yolanda Schneider, Wildstrasse 22, 3097 Liebefeld, Tel. 031 971 54 11,  
jakkokyudojo@gmail.com



Anmeldung für den Einführungskurs Kyudo Nr. .... bei JAKKO-Kyudojo

ab: (gewünschtes Anfangs-Datum angeben)

Name:

Vorname:

Strasse:

PLZ Ort:

Telefon / Natel:

Email:

Datum und Unterschrift: