

21.01.23 Themenschwerpunkt: Einübung und Wiederholung der zentralen Abläufe einer Bogenübung (Basistechnik)

11.02.23 Themenschwerpunkt: den rechten Standort finden. Ausrichtung zum Ziel und Stabilität zum Boden.

26.03.23 Themenschwerpunkt: Einüben in Langsamkeit

23.04.23 Themenschwerpunkt: Die Bedeutung des Atems für eine flüssige Übung.

29.05.23 Themenschwerpunkt: Sachgemäßer Umgang und Pflege des Bogens

09.07.23 Themenschwerpunkt: Die Übung von rechts und links und ihre Wirkung auf Körper und Geist

27.08.23 Themenschwerpunkt: Aus der Stille - Pfeile. Die Stille als „Mittel zum Zweck?????“

24.09.23 Themenschwerpunkt: Kurze Geschichte des Bogens im Abendland und seine sportliche Bedeutung heute.

22.10.23 Themenschwerpunkt: Sei wach! Einübung in die Achtsamkeit

19.11.23 Themenschwerpunkt: Achtsames Wahrnehmen ohne Bewertung

09.12.23 Themenschwerpunkt: Ruhe im Tun; Handeln in Gelassenheit