



ZERTIFIKAT

ALTBÄCKERSMÜHLE

Zen-Meditation
Zen-Bogenschiessen
Yoga-Schule



ZERTIFIKAT

Hiermit wird bescheinigt, dass

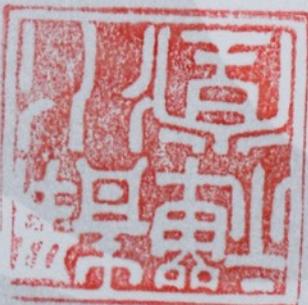
ULLI
PAWLAS

eine Ausbildung zur

BOGENÜBUNGSANLEITERIN

erhalten und alle Anforderungen erfüllt hat.

Sie hat damit die Qualifikation erworben,
privat oder in Institutionen, Einzelpersonen oder Gruppen,
in ein- oder mehrtägigen Veranstaltungen,
im Bogenschießen in der Tradition der Altbäckersmühle,
einzuführen, anzuleiten und zu begleiten.



Kyusei Kurt Osterle

KYUSEI KURT ÖSTERLE
Zen- und Bogenlehrer

求日弓



Singhofen, Altbäckersmühle, 11.11.2018

In drei Ausbildungsmodulen mit je 18 Unterrichtseinheiten
wurden folgende Themen
in Vortrag, Gespräch und praktischer Bogenübung
behandelt:



Schießen an sich - frei werden
von Leistungsdruck



Die Bedeutung von rechts und links
in der Übung des Bogenschiessens



Bogenkunde, Ausrüstung, Sicherheitsregeln



Verhalten im Übungsraum,
Bedeutung und Praxis von Stille, Rituale,
Ort der Übung



Der Weg des Bogens als geistige Schulung
am Beispiel von Achtsamkeit



Koordination von Atem und Bewegung - Schießrhythmus



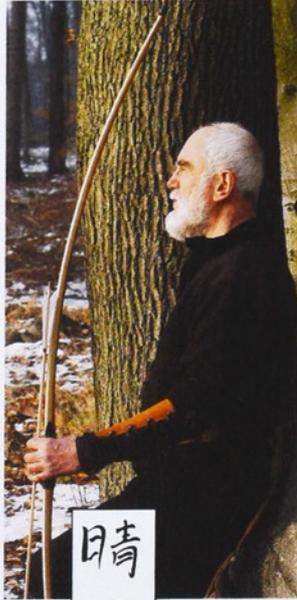
Der Ablass, bzw. der Anker



Lockerungsübungen vor dem Beginn des Bogenschießens



Videoaufnahmen während der Übungspraxis
mit anschließender Besprechung



晴
求

KYU-SEI

(Sucht Klarheit)

KURT ÖSTERLE

Lehre als Großhandels- und Exportkaufmann

Studium der Theologie

Tätigkeit als Gemeindepfarrer und als Pfarrer im
Schuldienst

Dozent in der Lehrer-Fort- und Weiterbildung

Jetzt im Ruhestand

Übung im Bogenschießen als Selbsterfahrungs-
und Meditationsweg

Langjähriger Zen-Schüler, Übertragung des Dharma
in der Linie von
Kobun Chino Roshi

Autor der Bücher:

„Wenn der Bogen zerbrochen ist - dann schieß!“
O. W. Barth-Verlag

„Zen im Weg des Bogens“
Verlag Via Nova

„Jeder Tag ein guter Tag“
Zenspuren im Alltag
Altbäckersmühle

ALTBÄCKERSMÜHLE

56379 Singhofen / Taunus

Tel. 0 26 04 - 58 47 - Fax 0 26 04 - 94 28 81

Koesterle@me.com

www.altbaeckersmuehle.de