

Fachlehrgang

Therapiegestütztes & achtsames Bogenschießen

Die Kraft des Bogens im psychosozialen Kontext

mit Dipl. LSB Mag. Oskar Nawratil

Heil- und Sozialpädagoge, diplomierter Lebens- und Sozialberater, Staatlich geprüfter Instruktor
oskar.nawratil@aon.at, Tel. 0664 50 666 40

Warum diese Weiterbildung

- Das Bogenschießen ist weit mehr als Sport. In der therapeutischen und beratenden Arbeit wirkt es als hocheffektives, körperorientiertes Medium. Es spiegelt innere Prozesse wider, macht Blockaden sichtbar und fördert Achtsamkeit, Stressbewältigung und Selbstwertgefühl auf einer tiefen, nonverbalen Ebene

Ihr konkreter Nutzen nach dem Lehrgang:

- **Für Lebensberater, Therapeuten & Pädagogen (u.a. Personen aus dem psychosozialen Bereich):** Sie erweitern Ihr Portfolio um eine innovative, erlebnisorientierte Methode, um Klienten in Krisen oder Veränderungsprozessen noch ganzheitlicher zu begleiten.
- **Für Bogensport-Trainer & Instrukturen und Übungsleiter:** Sie erschließen sich ein völlig neues, wachsendes Arbeitsfeld abseits des klassischen Leistungssports und lernen den sicheren Umgang mit psychosozialen Themen.

Was Sie im Lehrgang erwartet

In diesem Kompaktlehrgang verbinden wir fundierte psychologische Theorie mit intensiver Selbsterfahrung und praktischer Anwendung

- **Theorie mit Praxisbezug:** Einblick in seelische Dynamiken, Einführung in die kommunikative Gesprächsführung, Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP), Stressregulation und das „Spiegeln“ im therapeutischen Kontext.
- **Hoher Praxisanteil:** Kleingruppenarbeit, geleitete Rollenspiele, Paar- und Gruppengespräche und intensives therapeutisches Bogenschießen im Freien.
- **Persönliches Wachstum:** Die vermittelten mentalen Techniken lassen sich auch für Ihre eigene Psychohygiene und Ihren Alltag gewinnbringend nutzen.

Voraussetzungen für Ihre Teilnahme

Der Lehrgang richtet sich an Menschen, die das Werkzeug des Bogenschießens professionell und wertschätzend mit Klienten einsetzen möchten.

- **Alter & Basis:** Mindestens 24 Jahre alt, abgeschlossene Berufsausbildung oder Matura.

- **Bogensportliche Basis:** Grundkenntnisse und eine gesunde, sichere Schießtechnik (Schul-, Instinktiv- oder Langbogen) *Fehlende Praxis kann vorab in einem optionalen Basistraining im März nachgeholt werden!*
- **Menschliche Qualitäten:** Empathie, ein wertschätzender Umgang, Interesse an psychosozialen Themen sowie die Bereitschaft zur Selbstreflexion.
- **Berufsbegleitend machbar:** Ein Strafregisterauszug (für die Arbeit mit Kindern/Jugendlichen) sowie die 8-stündige externe Supervision können bequem im Laufe des Lehrgangs nachgereicht werden
- **Anwesenheitspflicht** bei allen Teilen

Termine und Zeiten

Der Lehrgang umfasst 5 kompakte Wochenendmodule (jeweils von Freitag bis Sonntag) sowie einen separaten Abschlusstag im September

- **Modul 1 (April):** Fr. 02. bis So. 04. April 2027
- **Modul 2 (Mai):** Fr. 21. bis So. 23. Mai 2027
- **Modul 3 (Juni):** Fr. 04. bis So. 06. Juni 2027
- **Modul 4 (Juli):** Fr. 02. bis So. 04. Juli 2027
- **Modul 5 (September):** Fr. 03. bis So. 05. September 2027
- **Abschlusstag (September):** Sa. 25. September 2027

Anzahl der Stunden

Insgesamt 95 Stunden (excl. Abschlusstag)

Ort der Veranstaltung (Indoor und Outdoor)

Alte Raffelmühle, Kleine Tullnbachsiedlung 1

3443 Rappoltenkirchen, Bezirk Tulln, Niederösterreich

Theorie findet Indoor in meinem Haus statt, die Praxis Outdoor in meinem großen Garten

Zielpersonen

Dieses Angebot richtet sich an alle Personen, die das achtsame, therapiestützige Bogenschießen erlernen und anwenden möchten.

- Menschen mit Vorkenntnissen im Bogensport, die sich psychosozial weiterbilden wollen
- Personen aus dem psychosozialen/therapeutischen Bereich, die ein neues Medium suchen.
- *Quereinsteiger:* Fehlende Fachkenntnisse im Bogensport können vorab im März unkompliziert nachgeholt werden.

Abschluss des Lehrganges:

Nach erfolgreichem Abschluss aller Module und der Prüfungsbausteine erhalten Sie Ihr offizielles Zertifikat:

- **Schriftlicher Abschlusstest** (Theorie-Grundlagen)
- **Praktischer Lehrauftritt** (Durchführung einer therapeutischen Sequenz)
- **Mündliches Abschlussgespräch** und gemeinsame Reflexion
- **Abschlusszertifikat:** *Leiter/in für achtsames und therapiegestütztes Bogenschießen*

Benötigtes Material für den Lehrgang

Für die Praxisblöcke wird eine grundlegende Bogenausrüstung benötigt
Standardbogen, oder traditioneller Recurvebogen mit geringem Zuggewicht (max. 20-22 Pfund), Arm- und Fingerschutz, Bogenständer, Sehnenchecker, Spannschnur oder Spanngurt, mindestens 6 passende Pfeile, Köcher Thera-Band (leichte Stärke), Bogensporttaugliche Bekleidung, Notizblock, Schreibzeug, Handy, Kamera

Gut zu wissen: Sollten Sie noch keine eigene Ausrüstung besitzen, stelle ich Ihnen für die Dauer des Lehrgangs gerne ein **kostenloses Leihgerät** zur Verfügung.

Investition und Zahlungsbedingungen

- **Lehrgangsgebühr:** 1.800, – €
- **Zahlungsziel:** Der Betrag ist nach Erhalt der Rechnung spätestens innerhalb von 14 Tagen zu überweisen.
- **Tipp für Teilnehmer:** Da es sich um eine berufliche Weiterbildung handelt, ist die Gebühr für Therapeuten, Berater und selbstständige Trainer in der Regel steuerlich als Werbungskosten bzw. Betriebsausgabe absetzbar.

Einführungsvortrag

Freitag, 08. Jänner (Seminarraum WKO Tulln) 18:00-19:00

Freitag, 05. Februar (Bildungshaus St. Hippolyt St. Pölten) 18:00-19:00

Samstag 27. Februar Alte Raffelmühle, (Focus: Zusammenführung aller Interessenten vor Ort), 14:00-16:00

Ablauf vor und während des Lehrgangs

Um die hohe Qualität der Ausbildung und eine harmonische Gruppendynamik zu garantieren, sieht der Ablauf wie folgt aus:

1. **Persönliches Aufnahmegespräch:** Nach Ihrer Interessensbekundung führen wir ein individuelles Gespräch (telefonisch oder vor Ort). Hier besprechen wir Ihre Vorkenntnisse, Ihre persönliche Motivation und klären offene Fragen.
2. **Strafregisterauszug:** Der Nachweis (mit dem Schwerpunkt für die Arbeit mit Kindern und Jugendlichen) ist unkompliziert vor Beginn der praktischen Arbeit vorzuweisen.

3. **Externe Supervision:** Die geforderten 8 Stunden Einzelsupervision können Sie flexibel im Laufe des Lehrgangs absolvieren. Die Bestätigung muss spätestens am Abschlusstag (September) vorgelegt werden.

Anmeldung zum Lehrgang

Die verbindliche Anmeldung erfolgt mittels Anmeldeformulars, formlos per E-Mail oder telefonisch.

- **Anmeldeschluss (Deadline):** 7. März 2027
- **Kontakt:**

 oskar.nawratil@aon.at

 0664 50666 40

- **Anzahl der Teilnehmer**

Mindestens 4, maximal 10 Teilnehmer

Das Lehrgangs-Curriculum (Die 5 Module im Detail)

Modul 1: Grundlagen & Der sichere Rahmen (April)

- **Einführung & Recht:** Rechtliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen in Österreich
- **Berufsfeld-Analyse:** Psychosoziale Berufsfelder im Wandel der Zeit
- **Methodik:** Fundierte Einführung in das therapiegestützte und achtsame Bogenschießen
- **Indikationen:** Konkrete Anwendungsfelder und Zielgruppen in der Praxis

Modul 2: Entwicklungspsychologie & Erste Interventionen (Mai)

- **Zielgruppe Jugend:** Therapeutisches Arbeiten mit Kindern und Jugendlichen
- **Psychologie:** Entwicklungspsychologische Grundsätze als Arbeitsbasis
- **Praxis-Einstieg:** Erste Interventionsformen und praktische Techniken auf dem Bogenplatz

Modul 3: Mentale Techniken & Die therapeutische Beziehung (Juni)

- **Ebene-Modell:** Bogenschießen auf der Ressourcen- und der Problemebene
- **Mentale Werkzeuge:** Autosuggestion, Selbstwirksamkeit, Visualisierung und gezielte Entspannung
- **Kommunikation:** NLP-Techniken (Neuro-Linguistisches Programmieren), Gesprächsführung und der Umgang mit Emotionen
- **Der Therapeut als Spiegel:** Eigene blinde Flecken erkennen und das „Spiegeln“ im therapeutischen Kontext

Modul 4: Die Übertragung in den Alltag & Fallarbeit (Juli)

- **Praxis-Vertiefung:** Handlungsorientiertes Arbeiten anhand konkreter Fallbeispiele aus der psychosozialen Praxis
- **Transferleistung:** Wie Klienten das am Bogen Gelernte erfolgreich in ihren allgemeinen Lebensvollzug übertragen (Transfer in den Alltag)
- **Krisenkompetenz:** Problembewältigung und Deeskalation durch die Kraft des Bogens

Modul 5: Ethik, Psychohygiene & Integrativer Abschluss (September)

- **Selbstfürsorge:** Psychohygiene für den Therapeuten/Berater (Abgrenzung und Eigenschutz)
- **Berufsidentität:** Ethik und das klare Berufsverständnis beim therapeutischen Bogenschießen
- **Reflexion:** Klärung offener Fachfragen, Supervision und Empfehlungen zur Fachliteratur

Abschlusstag (September)

- Schriftlicher Abschlusstest zu den Theorie-Grundlagen
- Praktische Durchführung einer geleiteten Sequenz (Lehrauftritt)
- Persönliches Abschlussgespräch, gemeinsame Lehrgangsreflexion und feierliche Zertifikatsverleihung