



Österreichische Gesellschaft  
für Integrative Therapie

## Workshop Nr. 2007

### **Bogen schießen als Werkzeug in der IT**

Der Pfeil war eine der ersten Distanzwaffen des Menschen, und sicherte den technisch-evolutionären Vorteil der frühen Jäger und Sammler gegenüber ihren Nahrungskonkurrenten. Auch heute gilt: Das Bogenschießen „macht etwas“ mit vielen Menschen, die es einmal ausprobieren.

In der Therapie eingesetztes Bogenschießen ist ein handlungs- und erfahrungsorientierter Prozess; er kann das physiologische, neurophysiologische und psychologische Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Handeln positiv beeinflussen.

Das Bogenschießen ist mit seiner Wirkung auf den Körper und die Psyche ein ergänzendes Werkzeug; das Erleben von Spannung und Entspannung, die Förderung der inneren und körperbezogenen Wahrnehmung und der zielgerichteten Konzentration können sehr hilfreich sein.

Bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen lassen sich damit unterschiedlichste Themen bearbeiten und begleiten: Konzentrationsschwäche, Antriebslosigkeit, Bewegungsmangel, Verhaltensauffälligkeiten, Hyperaktivität, Suchterkrankungen, Depressionen, Zwangs- oder Essstörungen.

**Leitung:** Thomas Pilhatsch, MSc (Psychotherapeut IT)

**Zeit:** **FR 25. September 2020 (4 AE)**  
**15.00 – 18.30**

**Ort:** Wien, Ort wird noch bekanntgegeben

**Kosten:** **40,00 €** (für ÖGIT-Mitglieder)  
**50,00 €** (für Nichtmitglieder)

**Zahlung:** Den Seminarbetrag unter dem Kennwort „Bogenschießen“  
BIC: OPSKATWW, IBAN: AT096000000092079276 überweisen

**Stornobedingungen:** Nach Eingang der Seminargebühr erhalten Sie eine Anmeldebestätigung. Sollte das Seminar schon belegt sein, werden Sie auf unserer Warteliste vorgemerkt und benachrichtigt, falls ein Platz frei wird. Eine rasche Anmeldung wird empfohlen, da die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt werden und die Gruppenräume und Unterkünfte spätestens bis zum Anmeldeschluss verbindlich gebucht werden müssen.

Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss (3 Wochen vor Seminarbeginn) sind die gesamten Seminargebühren zu entrichten, sofern kein/e Ersatzteilnehmer/in benannt werden kann. Die Seminare werden jeweils nur bei genügender TeilnehmerInnenzahl durchgeführt.

Jede/r Gruppenteilnehmer/in nimmt eigenverantwortlich an dem Seminar teil.

**Anmeldung und Information Email:** [seminare@oegit.at](mailto:seminare@oegit.at) („Bogenschießen“)