Die Pause zwischen den Passen

Nach der Passe

Nach dem letzten Pfeil hältst du nach und senkst den Bogen. Atme bequem aus. Spüre kurz, wo du noch fest bist. Beim nächsten Pfeil setzt du neu an.

Im Alltag

Wähle eine kleine Gelegenheit zum Innehalten, etwa nach einem Telefonat oder beim Essen. Eine ausgelassene Meditation brauchst du nicht nachzuholen.

Meine Beobachtung

Wie fühlte sich meine Bogenhand beim ersten Pfeil der nächsten Passe an?

_____

Was bemerkte ich im Ziel beim fließenden Weiterführen der Langspannung?

_____

Welche Alltagssituation nehme ich als Anlass für dieselbe Pause?

_____