

WICHTIGE FRAGEN UND SPANNENDE ANTWORTEN ZU „VIVA AZUL – INTUITIVES BOGENSCHIEßEN IN ANDALUSIEN“

„Viva Azul“ - Wie kommt es zu diesem Titel?

Als ich mich mit der Ausschreibung für die Woche beschäftigt habe, ist mir immer wieder das Licht eingefallen, dass ich in Andalusien erlebt habe. Dieses tiefe Blau, dass mich zur Ruhe kommen lässt und gleichzeitig auflädt. Vom strahlend blauen Himmel scheint den ganzen Tag die Sonne. Und auf dem Meer brechen sich die Sonnenstrahlen. Ich bin weder physikalisch besonders bewandert noch kenne ich mich damit aus, was wir über die Augen in uns aufnehmen. Aber ich hatte das Gefühl dieses Zusammenspiel von Licht, Wasser und Wärme gibt mir Kraft und Lebensenergie.

Hast du dich schon einmal in das Blau des Himmels fallen lassen? Am Blau des Himmels betrunken?

Wozu kann mich Andalusien inspirieren?

Andalusien steht für eine archaische Landschaft, in der Wasser kostbar ist und in der man auf das Wesentliche schaut. Insbesondere im Sommer ist es wegen der Hitze wichtig für Mensch und Tier sich am Mittag zurück zu ziehen und zu ruhen. Dadurch entsteht ein ganz besonderer Rhythmus. Zwischen 14 und 17 Uhr, ist in Andalusien alles wie ausgestorben und am Abend reicht die aktive Zeit noch deutlich länger in die Nacht hinein, als bei uns in Deutschland. Das Wechselspiel von Ruhe und Aktivität in Andalusien, Spannung und Entspannung am Bogen, lädt dich dazu ein, dies auch für deinen Alltag zu reflektieren.

Außerdem ist Andalusien der Inbegriff der Tapas-Kultur. Gemeinsam Essen und sich das Essen teilen finde ich toll! Es gibt hier eine reiche Tapasauswahl. Viele unterschiedliche kleine Speisen mit Menschen gemeinsam probieren, so dass jede*r entscheiden kann, ob er/ sie dieses oder jedes lieber mag, finde ich großartig. Ganz nebenbei werden dann natürlich auch Geschichten geteilt und so wird aus einem Abendessen gerne mal eine etwas längere Session. 😊 Auch wir wollen auf der Reise zusammen sitzen, gemeinsam essen und trinken und über uns, das Leben und vieles mehr erzählen.

Was macht das Leben und Übernachten in der Jurte so besonders?

Jurten wecken die kindliche Neugier in uns. Sie bieten einen sicheren Rückzugraum und gleichzeitig haben sie nur eine Zeltwand, die von draußen und der Natur trennt. Das macht es auf der einen Seite heimlich, andererseits ist es ein Abenteuer so zu übernachten. Du hörst jedes Blätterrauscheln und den Wind, der über die küstennahen Berge streift.

Die runde Form der Jurte symbolisiert die Einheit mit der Natur und schafft eine beruhigende Atmosphäre. Trotzdem musst du auf keinen Luxus verzichten: mit bequemen Betten, schöner und stilvoller Möblierung wird dies ein unvergessliches Urlaubserlebnis. Du wirst die Freiheit und Unabhängigkeit, die hier vermittelt wird,

lieben! Und sicherlich kannst du den einen oder anderen Sonnenaufgang von der Jurte aus beobachten...

Das Besondere an Jurten als Versammlungsraum ist, dass alle im Kreis sitzen. Jede*r kann jede*n sehen. Es gibt kein Kopfende und da man eher auf dem Boden oder auf Kissen sitzt, sind alle auf Augenhöhe und zugleich mit der Erde verbunden. Das gibt uns auch für das Bogenschießen eine gute Erdung und Verbundenheit.

Warum können wir uns auf dem Gelände von [Darjas Yurtas](#) beim Bogenschießen so gut ausrichten und fokussieren?

In Andalusien ist es im Außen oft heiß, trocken und karg. Anders ist es innen drin, in den Häusern. Hier werden kleine Oasen geschaffen. Es wächst und grünt, die Höfe laden zum Verweilen und Kraftschöpfen ein. – In [Darjas Yurtas](#) ist das so ähnlich. Ruhe und Abgeschiedenheit laden dazu ein sich nach außen hin abzugrenzen und auf sich selbst zu fokussieren. In dem wunderbaren Garten gibt es kleine Plätze zum Ruhen, Sinnieren und Auftanken. Gleichzeitig hast du von hieraus einen weiten Blick bis zum Meer. Dieser lädt dich dazu ein, Luft zu holen, deinen Körper mit Sauerstoff zu versorgen und so Innen und Außen wieder aneinander anzugleichen. Finde auch du hier deinen Platz und komm in die Fülle!

Warum ist die Gruppe so klein?

Wir werden sieben bis max. elf Personen sein. Da kommen wir gut und schnell in Kontakt. Es sind persönliche und individuelle Gespräche möglich, aber auch ein Austausch in der gesamten Runde. Das führt zu einem fröhlichen und lebendigen Miteinander, ermöglicht gleichzeitig tiefergehende Impulse für dich und das, was sich im Laufe der Tage ergibt.

Habe ich auch Zeit zur freien Verfügung?

Das Programm der Woche ist so aufgebaut, dass du Zeiten zum Fokussieren und Raum zum Relaxen hast. Angebote gemeinsam etwas zu machen wechseln mit der Möglichkeit sich zurück zu ziehen. Bewusst ist das Programm so aufgebaut, dass wir am Vormittag auf dem Gelände von [Darjas Yurtas](#) die Bögen spannen und die Nachmittage für Ausflüge, Strandbesuche, Wanderungen und Müßiggang zur Verfügung stehen. Spannung und Entspannung liegen, wie beim Bogenschießen, nah beieinander und so können alle gut für sich und das eigene Wohlbefinden sorgen.

Gibt es die Möglichkeit ein Einzelcoaching zu buchen?

Ja, am Nachmittag oder Abend kannst du dich von mir auch individuell begleiten lassen. Mit lösungsorientiertem Coaching unterstütze ich dich in deinem Prozess. Durch das Erleben am Bogen und das Einzelgespräch kommst du in eine bewegendere Auseinandersetzung mit dir selbst. Ich biete dir einen geschützten Rahmen und du kannst neugierig ausprobieren, was zu dir/ für dich passt. Das Erleben von Fokussierung und Haltung, Spannung und Entspannung, Selbstbestimmung und Getragensein unterstützt Dich dabei.

Was ist der Caminito del Rey?

Der [Caminito del Rey](#) ist ein ganz besonderer Wanderweg in der Nähe von Malaga. Er führt in etwa 100 Metern Höhe, entlang steiler Wände, durch zwei bis zu 200 Meter tiefe, schmale Schluchten. Er war lange Zeit verfallen und gesperrt und wurde als der gefährlichste Weg der Welt bezeichnet. 2015 wurde er für die Öffentlichkeit zugänglich gemacht und freigegeben. Gesichert und mit Helmen ausgestattet bekommst du hier ganz besondere Aus- und Einblicke in die Natur und das Leben und Arbeiten zur Zeit der Industrialisierung. Das wenige Wasser, das es in der Region gibt, wollte man sich auch damals schon mittels Talsperren und Rohleitungen zu Nutze machen. Für den Transport des benötigten Materials ist der „schmale Königspfad“ entstanden.