

GUTE GRÜNDE MIT ZUR KRAFTQUELLE DACHSTEIN ZU KOMMEN:

Der Dachstein

Du hast Lust auf Berge, Panoramen, Fern- und Weitsicht.

Der Dachstein ist ein Berg in den oberösterreichischen Alpen. Mit einer Höhe von 2995 Metern ist er einer der höchsten Berge der Region. Es gibt einige Gletscher und sich daraus speisende Seen. So entsteht eine imposante Landschaft mit wunderschönem Panorama. Eingebettet in Wald und Wiesen hat Doris hier den [Kraftplatz am Dachstein](#), das BioHotel Herold, geschaffen. Ein Ort, der dazu einlädt, sich mit sich selbst zu verbinden und Kraft zu schöpfen. Genau hier, werden wir unsere Bögen spannen!



Die Berge

Du magst die saftige Almwiese, liebst aber auch die schroffen Berge.



Berge sind, vom Gipfel betrachtet, weniger bedrohlich, als wenn du am Fuß/ im Tal stehst und nach oben schaust. Ebenso werden Probleme, von oben betrachtet, kleiner und Teil eines Gesamtbildes. Sie gehören also dazu und können mit Abstand neu bewertet werden. Meist lädt eine Bank in der Nähe des Gipfelkreuzes dazu ein Rast zu machen. Nimm dir Zeit, auf das zu schauen, was du von hier aus alles siehst!

Die gute Luft

Du willst auf 1200 Metern Seehöhe dem Himmel etwas näher sein.

Die frische Bergluft lässt dich durchatmen. Nach einem steilen Aufstieg oder einer anstrengenden Zeit im Alltag genau das, was dich erfrischt. Atmen erdet, verbindet dich mit der Natur und dir selbst. Die ein- und ausströmende Luft gibt dir einen Rhythmus. Beim Umgang mit Pfeil und Bogen

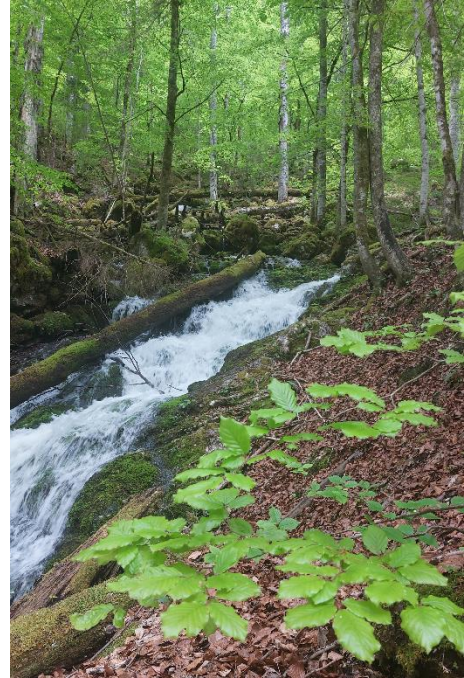


ebenso wie im Alltag. Durch die gleichzeitige Verbindung mit deiner inneren Mitte entsteht Balance und Ausgeglichenheit.

Die Quelle

Du kennst dich eigentlich gut, hast aber aufgrund von Ereignissen den Kontakt zu dir verloren.

In den Bergen, aus Gletschern, Bergspalten oder Seen entspringen Flüsse. Als Quellen sprudeln und speisen sie zunächst kleine Bäche, später entstehen daraus mehr oder weniger breite Flüsse, bevor sie schließlich im Meer münden. – Verbinde dich in diesen Tagen (wieder) mit deinen Quellen. Schau, wo du her kommst, was deinen Weg begleitet, bettet und verändert. Nähre dich an den Impulsen aus kraftspendendem Bogenschießen, dem bereichernden Austausch in kleiner Runde sowie bei köstlichem Essen und gutem Schlaf im BioHotel Herold. Komm in deinen Flow und genieße die unschlagbare Kombination aus Ruhe und Aktivität.



Deine Energie

Du brauchst eine für dich passende Balance zwischen Spannung und Entspannung.

Du fragst dich, wieviel Kraft du zum Bogenschießen brauchst? Zum Halten und Spannen des Bogens? Wo du diese hernehmen sollst? – Ich kann dir das im Vorfeld nicht sagen. Wir werden es herausfinden! Widme dich am Dachstein den kleinen Energieboostern und nutze die körperlichen und mentalen Kraftquellen in dir. Auch wenn es dir so geht wie meiner Freundin Ruth ([siehe Blogartikel: „Den Bogen halten können“](#)). - Manches braucht nicht mehr Kraft, sondern einen effektiveren Einsatz dessen, was an Energie da ist! Erlebe deine eigene Selbstwirksamkeit und lass sie auch über die gemeinsamen Tage hinaus, in deinen Alltag wirken.

Die Gruppe



Du schätzt kleine Gruppen und das intensive Zusammenkommen mit den Menschen darin.

Gemeinsam fühlen wir uns meist stärker als allein. Gerne stellen wir dann fest, wie wichtig und unterstützend kleine Beiträge sein können.

Draußen auf der Almwiese nimmst du zudem die Natur um Dich herum wahr und wirst ein Teil davon. Gleichzeitig kommst Du mit mir

oder/ und den anderen Bogenschütz*innen immer wieder in Kontakt. Die Kommunikation ist offen und intensiv zugleich.

Dabei entstehen tiefgehende Gespräche mit sehr persönlichen Fragestellungen und manchmal überraschenden Antworten. Du bist fokussiert und gleichzeitig entsteht eine intensive Verbundenheit, die es ermöglicht offen und ehrlich für Dich selbst und die Mitschießenden zu sein. Im Austausch kannst Du immer wieder auf das eigene, ganz individuelle Erleben zurück greifen.

Das Hotel

Du lässt dich gerne verwöhnen und magst es „bio“.

Im [BioHotel Herold](#) ist alles sehr klein und fein. Es geht unkompliziert und locker zu. Die energiebringenden Räume und kraftspendenden Plätze werden bei uns schnell ein Gefühl des Ankommens und Zuhause-seins erzeugen. Die ehrliche Gastfreundschaft von Doris und Api, gepaart mit der heilsamen Natur in der schönen Steiermark, werden ihr Übriges dazu beitragen.



Das Bogenschießen

Die vielen Facetten beim Bogenschießen reizen dich. Ganz gleich, ob du schon einen Bogen in der Hand hattest oder endlich deine Neugier befriedigen willst.



Das intuitive Bogenschießen ist eine Methode, mit der du deine Aufmerksamkeitsprozesse bewusst und neu wahrnehmen kannst. Vom Stand über die Ausrichtung des Körpers, das Spannen des Bogens, die Atmung und die Fokussierung auf das persönliche Ziel, bis hin zum Treffen der Pfeile im Stroh. Du legst in der Woche am Dachstein, immer wieder den Fokus auf dich selbst. Prozessorientiert, offen und mit viel Freude begleite ich dich dabei!