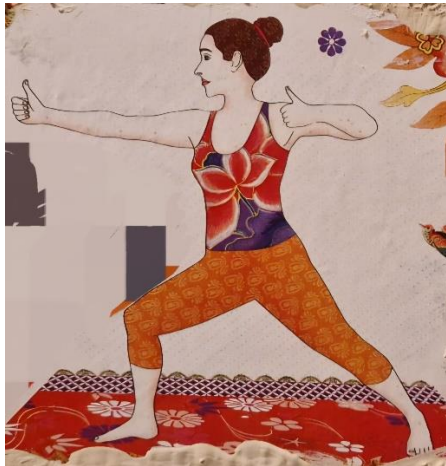




Juni 2026 – Bogenschütze



**Ich habe die Kraft,
meine Ziele zu
verwirklichen.**

**Mut ist mein Begleiter.
ICH BIN**

Wir sind im Zenit des Jahres angekommen, die Sonne steht hoch und wir tanken uns mit Licht, Wärme und Energie auf. Wenn alles gut läuft, stehen wir im Saft unserer Kraft und sind aktiv und unternehmungslustig. Der Samen der letzten Monate wächst und gedeiht. Uns bleibt, ihn zu nähren und auf der Spur zu halten. Mit dem Bogenschützen kannst du in diesem Monat deine Kräfte bündeln und sie in Mut und Zielstrebigkeit wandeln. So weckt diese Übung in dir die Fähigkeit, mit gelassener Konzentration an der Verwirklichung deiner Aufgaben und Wünsche zu arbeiten. Dabei öffnet sie alle Kanäle in dir, so dass überall Energie hinfließen kann. Der Bogenschütze verleiht dir eine innere Aufrichtung, die dir Anmut verleiht und die Sicherheit vermittelt, dass du in Fülle leben darfst.

Setze das linke Bein mit einem großen Schritt nach vorne. Zehen schauen nach vorne. Das Knie ist dabei möglichst über dem Fuß. Das hintere Bein bleibt gestreckt, die Zehen zeigen im rechten Winkel zur Seite. Dein Gewicht ist genau in der Mitte. Du bleibst ganz aufrecht mit den Schultern über dem Becken, streckst deinen linken Arm nach vorne über dem Bein aus. Deine rechte Hand macht eine Faust, der Daumen zeigt nach oben. Der linke Arm fasst die imaginäre Sehne des Bogens und zieht diese am Körper entlang weit nach hinten, dabei ist die Hand ebenfalls in einer Faust, der Daumen leicht gestreckt. Ellenbogen und die Hand sind auf Schulterhöhe. Dein Blick fokussiert den Daumen. Du atmest tief ein und lässt dich etwas tiefer in das vordere Bein sinken. Halte diese Position mit langem, tiefem Atem für 1 Minute, dann Wechsel die Seiten und spüre immer im Stand nach.

Alternativen:

- Wenn du erfahrener und geübter bist, kannst du die Position 2 Minuten auf jeder Seite halten und mit dem Knie tiefer gehen. Das Knie sollte aber nicht zu weit über die Fußspitzen reichen.
- Menschen, die bereits viel Stolz in sich tragen und sehr leistungsbewusst sind, dürfen in diesem Monat etwas weniger machen 😊