

## Intuitives Bogenschießen

Der neue Flyer dazu kann auf der Website heruntergeladen werden.

### **Einführungskurs „Meditatives Bogenschießen“**

**17. oder 24.3.2018 / 13.30 bis 17.00 Uhr**

**Ausgebucht! Zusatztermine:**

**02. und 23.06.2018 / 14 bis 17.30 Uhr**

Vertiefung der Körperwahrnehmung, Meditation, Achtsamkeits- und Atemübungen unterstützen das „Bei-sich-ankommen“ und das Einlassen auf Zentrieren und Loslassen. Die Teilnehmer erlernen die Grundlagen des intuitiven Schießens mit leichten Schießübungen. Abschließend deftiges Vesper. Max. 5 Teilnehmer.

**Kosten € 59,- p.P.**



### **Schnupperkurse „Grundlagen intuitives Bogenschießen“**

**Geplant: 07. April (neu!), 19. Mai 2018 / 14.00 bis 16.30 – weitere Termine auf Anfrage**

Diese Kurse bieten eine Einführung in die Grundlagen und das Erlernen des traditionellen Bogenschießens sowie in die Sicherheitsregeln. So finden die Teilnehmer einen leichten Einstieg und für alle die Spaß daran haben werden Folgekurse oder eine weitergehende Ausbildung angeboten. Dauer ca. 1,5- 2 h. Max. 6 Teilnehmer.

**Kosten € 29,- p.P.**

### **Grundkurse „Intuitives Bogenschießen“**

**Geplant: 5. Mai 2018 / 14.00 bis 16.30 – weitere Termine auf Anfrage**

Diese Kurse bieten eine Einführung in die Grundlagen und Sicherheitsregeln des traditionellen Bogenschießens. Schwerpunkte sind das Erlernen des Bogenschießens (Körperhaltung, Schießablauf, intuitives Zielen) und Schießübungen. Dauer ca. 2,5 h. Abschließend deftiges Vesper. Max. 6 Teilnehmer.

**Kosten € 39,- p.P.**

#### **Leistungen:**

Kursbegleitung, Nutzung der Anlage, Verleih Ausrüstung (Langbogen, Pfeile, Armschutz, Handschuh)

#### **Voraussetzungen:**

Mindestalter 16 Jahre, Wetterfeste Freizeitkleidung und robuste Schuhe. Einhaltung der Teilnahmebedingungen und Sicherheitsregeln

Veranstalter: Gerhard Altmann, Trainer für intuitives Bogenschießen

**Interessenten bitte melden unter 0172 8736253 oder [gerhard.altmann@gmail.com](mailto:gerhard.altmann@gmail.com)**

**Weitere Informationen: [www.forsthaus-rehmuehle.de](http://www.forsthaus-rehmuehle.de)**