

Traditionelles Bogenschießen

Saisoneröffnung: Schnupperkurse „Grundlagen intuitives Bogenschießen“

**Samstag 16. oder Sonntag 17. März,
jeweils 14 bis 16.30 Uhr**

Kosten: 29,-€ pro Teilnehmer

Diese Kurse unter dem Mammutbaum bieten eine Einführung in die Grundlagen und Sicherheitsregeln des traditionellen Bogenschießens sowie in die intuitive Schießtechnik. Schwerpunkte sind das Erlernen des Bogenschießens (Körperhaltung, Schießablauf, intuitives Zielen) und Schießübungen. Dauer ca. 2 h. Max. 6 Teilnehmer.



Kurse „Meditatives Bogenschießen unter dem Mammutbaum“

**Samstag 06. oder Sonntag 07. April,
jeweils 14 bis 17.30 Uhr**

Kosten: 59,-€ pro Teilnehmer

Das Erlernen und Üben des intuitiven Bogenschießens wird begleitet durch die Vertiefung der Körperwahrnehmung und des „Bei-sich-Ankommen“. Dazu gehören Meditationen, Atemtechnik, Selbstwahrnehmung, Achtsamkeitsübungen, Imagination sowie die stärkende Energie des Mammutbaums. Die heilsame Kombination aus Zentrieren und Loslassen führt zu Stressabbau, mehr innerer Ruhe, Ausgeglichenheit, Freude am Bogenschießen, Natur und Gemeinschaft. Dauer ca. 3,5 h. Anschließend deftiges Vesper. Max. 6 Teilnehmer.



Weitere Angebote auf Anfrage:

- Einzelunterricht/Coaching-Sessions
- Ausbildung bis zur Parcoursreife
- Gruppenkurse/Teamevents
- Seminare für Führungskräfte
- Wochenend-Retreats zur Vertiefung

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

Leitung:

Gerhard Altmann, Trainer für intuitives Bogenschießen, Kursleiter therapeutisches Bogenschießen, European Business Coach, Zertifizierter Autonomietrainer

Interessenten bitte melden unter 0172 8736253 oder gerhard.altmann@gmail.com

Weitere Informationen: www.forsthaus-rehmuehle.de