

# Traditionelles Bogenschießen

## Kurs „Meditatives Bogenschießen“ Achtsamkeit & Körperwahrnehmung

**Samstag 06. April, 14 bis 17.30 Uhr**

**Kosten: 59,-€ pro Teilnehmer**

Meditatives Bogenschießen führt durch Zentrieren und Loslassen zu Stressabbau, zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit, zu intensiverer Wahrnehmung von Körper und Emotionen. Themen und Inhalte: Vorbereitende Meditationen und Imaginationen. Steigerung der Achtsamkeit durch Atemübungen und bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit. Aufwärmübungen und aufbauende Vertiefung des intuitiven Schießablaufes. Körperwahrnehmungen in den Fokusbereichen Kniee/Füße, Körpermitte, Brustkorb, Kopf und Nacken.

Dauer ca. 3,5 h. Anschließend deftiges Vesper. Max. 6 Teilnehmer.



## Schnupperkurse „Intuitives Bogenschießen“

**Samstag 04. und 25. Mai,  
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.



**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](mailto:gerhard.altmann@gmail.com)**

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