

B*i*GEN SCHULE RHEIN-MAIN

Traditionell. Intuitiv. Meditativ.
info@bogenschule-rheinmain.de
www.bogenschule-rheinmain.de

Meditatives Bogenschießen im Kurpark von Bad Salzhausen, Roland-Krug-Straße



donnerstags von 16.00 bis 17.30 Uhr ab 06.04.2023 (auf Anfrage)
39 € pro Person inkl. Leihe für Bogen & Ausrüstung
Zehnerkarten erhältlich: 349 € (Frühbucherangebot: 299,-- €
bei Anmeldung bis 15.03.2023) Anmeldung unter 0173 324 7644



BAD SALZHAUSEN
NIDDA

Verein
Kneipp
aktiv & gesund
Bad Nauheim / Friedberg / Bad Salzhausen e.V.



Intuitives und meditatives Bogenschießen

Ziele:

- Kräftigung der Rückenmuskulatur
- Verbesserung der Körperhaltung
- Verbesserung der Körperwahrnehmung
- Moderate Bewegung an der frischen Luft
- Förderung der Intuition
- Steigerung der Konzentration
- Zielgerichtetes Handeln
- Erleben der eigenen Kraft und Handlungsfähigkeit
- Entspannter Umgang mit Fehlschlägen
- Ausgewogenheit von Anspannung und Entspannung
- Bewusstmachen von Störfaktoren

Inhalte:

- Materialkunde
- Sicherheitseinweisung
- Handhabung von Pfeil und Bogen
- Korrekte Ausübung und Körperhaltung
- Korrekturmöglichkeiten zur Zielerreichung
- Übungen für Spaß und Freude
- Atemübungen
- Entspannungsübungen

Bogenschießen an der frischen Luft entspannt

