

# 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

