

Einführung in das intuitive Bogenschießen

Pfeil und Bogen wurden vor vielen tausend Jahren erfunden. Ursprünglich als Jagdwaffe verwendet, erwiesen sie sich bald auch als äußerst nützlich im Krieg. Im Mittelalter war der Bogen neben der Armbrust die wichtigste Fernwaffe bis zur Verbreitung zuverlässiger Feuerwaffen.

Heute ist Bogenschießen ein faszinierender Sport und eine gesunde Freizeitbeschäftigung für Jung und Alt. Davon profitiert nicht nur der Körper, sondern auch der Geist wird klar und konzentriert sich ganz auf das Ziel. Stress und Hektik fallen von uns ab. Das Zielen erfolgt unbewusst, intuitiv. Wir befinden uns ganz im Hier und Jetzt. Der Schuss löst sich im Wechselspiel von An- und Entspannung. Fokussieren und Loslassen. Konzentration und Achtsamkeit. Kräfte mobilisieren und zielgerichtet einsetzen. Spaß haben! Denn:

„Ein traditioneller Bogen und ein Lächeln gehören zusammen!“

Kursinhalte:

- Ein wenig Geschichte & Theorie ...
- Aufwärmübungen
- Sicherer Stand, korrekter Auszug, kontrollierte Atmung
- An- und Entspannung
- Intuitives Zielen und Schießen
- Innerer Fokus
- Verschiedene Übungen und Spiele

Jede/r Teilnehmer/in benötigt eine private Haftpflichtversicherung!

Im Preis enthalten ist die Nutzung von Leihmaterial, eigene Bögen und Pfeile dürfen gerne verwendet werden. Die Kursgebühr ist spätestens 4 Wochen vor dem Termin vollständig zu überweisen, die Zahlung gilt als Anmeldebestätigung. Damit ist die Buchung verbindlich.

Teilnehmer: 4-8
Mindestalter: 14 Jahre
Kurszeiten: 11 bis 18 Uhr mit Pausen
Preis: 59,- € pro Person

Veranstaltungsort: [Histotainment Park Adventon](#), Marienhöhe 1, 74706 Osterburken

Kurstermine: Sonntag, 13. April 2015
Sonntag, 10. Mai 2015
Sonntag, 5. Juli 2015
Sonntag, 6. September 2015
NEU! Samstag, 12. September 2015

Individuelle Termine (ab 4 Personen) auf Anfrage.