



achtsamsein
ACHTSAMKEIT
MEDITATION
BOGENSCHIESSEN

Martin Schnell
achtsamsein
Günter-Vogt-Ring 17
60437 Frankfurt
mob 0163 5588909
info@achtsamsein.eu
www.achtsamsein.eu

„Spannen Sie mit mir den Bogen –
und lassen Sie los!“



martin schnell
achtsamsein
ACHTSAMKEIT
MEDITATION
BOGENSCHIESSEN

Achtsamkeit und Bogenschießen

**Erleben Sie die zentralen Themen der Achtsamkeit
beim Bogenschießen!**

Samstag, 13.09.2025, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Im Pfarrgemeindehaus **St. Stephanus**, Frankfurt-
Nieder-Eschbach, Deul-La-Barre-Str. 2, 60437 Frankfurt am Main

mit Martin Schnell, dipl. Achtsamkeitstrainer, Coach und
leidenschaftlicher Bogenschütze aus Frankfurt am Main.

Pro Person beträgt die Kursgebühr 90,00 EUR, zuzüglich 13,00 EUR für die Raummiete. Die Verköstigung am Tag erfolgt auf eigene Kosten. Das Material und die Ausrüstung werden gestellt. Zum Schießen tragen Sie bitte festes Schuhwerk (Turnschuhe). Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss und die AGBs. Ich erwarte ca. 12 Teilnehmende.

Sie wünschen sich mehr innere Ruhe, weg von Druck oder Gedankenspiralen? Sie wollen das Bogenschießen ausprobieren?

Körper und Geist in Einklang: Bogenschießen als Achtsamkeitspraxis

Als Grundlage erläutern wir die „7 Qualitäten der Achtsamkeit“. Beim Bogenschießen lernen Sie, sich zu fokussieren, den Atem zu spüren und Gedankenspiralen zu stoppen. Durch den Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen schärfen Sie die Sinne und bringen Körper und Geist in Einklang. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das Loslassen und den achtsamen Umgang mit sich selbst; im Hier und Jetzt zu sein und den Moment ohne Erwartungen und Widerstände zu genießen.

In diesem Seminar können Sie beim Bogenschießen die zentralen Themen der Achtsamkeit erleben. **„Spannen Sie mit mir den Bogen – und lassen Sie los!“** Für Anfänger*innen geeignet. Das Seminar findet im Saal und im Garten statt.

Seminarleitung: Martin Schnell, diplomierter Achtsamkeitstrainer, Coach und leidenschaftlicher Bogenschütze; zuvor war er viele Jahre Grafik Designer und Projektleiter in der Werbebranche; geprägt durch sein forderndes Arbeitsumfeld ließ er sich durch die Methode „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (auch bekannt unter MBSR) inspirieren. Er orientierte sich neu und gestaltet sein Leben seither in Achtsamkeit – gestärkt und fokussiert durch tägliche Meditation und Körperübungen; seine Erfahrung und Überzeugung: Anhand des Bogenschießens lassen sich die wesentlichen Elemente der Achtsamkeit hervorragend erleben und erspüren.

Diese wertvolle Erfahrung gibt er als freiberuflicher Trainer und Coach in Seminaren und Workshops weiter. Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie es selbst! Weitere Informationen auf www.achtsamsein.eu



Anmeldung

Hiermit melde ich mich zum Seminar „Achtsamkeit und Bogenschießen mit Martin Schnell“ in St. Stephanus verbindlich an:

Am Samstag, 13.09.2025, 10.00 – 17.00 Uhr (Anmeldeschluss: 05.09.2025)

Veranstaltungsort: Pfarrgemeindehaus St. Stephanus, Deul-La-Barre-Str. 2, 60437 Frankfurt/Nieder-Eschbach, wir schießen im Garten (bei Regen im Saal).
Anfahrt: U-Bahn-Linie: U2, Nieder Eschbach. Nur wenige Parkplätze vorhanden.

Name (bitte in Druckschrift ausfüllen) Vorname Geburtsdatum

Straße, Nr.

Postleitzahl, Ort

Telefon

E-Mail

evtl. Nachricht/Kommentar

Wie sind Sie auf das Seminar aufmerksam geworden?

Ich bin mit der Verarbeitung meiner persönlichen Daten zum Zweck der Kursanmeldung und Kursdurchführung einverstanden.

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte **die Anmeldung** mailen an: info@achtsamsein.eu
oder postalisch an: Martin Schnell achtsamSEIN, Günter-Vogt-Ring 17, 60437 Frankfurt.

Diese Anmeldung wird per E-Mail bestätigt und Sie erhalten eine Rechnung. Erst nach vollständiger Begleichung der Rechnung, sind Sie zur Teilnahme berechtigt.

Bitte beachten Sie den Anmeldeschluss und die AGBs.

AGBs:

Ausfallgebühr bei Rücktritt von weniger als 3 Monaten vor dem SeminarTermin: 10 % der Kursgebühr
Ausfallgebühr bei Rücktritt von weniger als 2 Monaten vor dem SeminarTermin: 30 % der Kursgebühr
Ausfallgebühr bei Rücktritt von weniger als 1 Monaten vor dem SeminarTermin: 50 % der Kursgebühr
Ausfallgebühr bei Rücktritt von weniger als 1 Woche vor dem SeminarTermin: 60 % der Kursgebühr
Ausfallgebühr bei Rücktritt von weniger als 4 Tage vor dem SeminarTermin: 100 % der Gesamtkosten