

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



ACHTSAMKEIT & BOGENSCHIESSEN

TAGES- ODER WOCHENENDSEMINAR

Körper und Geist in Einklang: Bogenschießen als Achtsamkeitspraxis

Als Grundlage erarbeiten wir uns 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!“

Material und Ausrüstung werden gestellt. Das Seminar ist für Anfänger*innen geeignet. Leitung: Martin Schnell, dipl. Achtsamkeitstrainer u. leidenschaftlicher Bogenschütze

Weitere Infos auf :
www.achtsamsein.eu

Martin Schnell
info@achtsamsein.eu
mobil: 0163 5588909



martin schnell
achtsamsein
ACHTSAMKEIT
MEDITATION
BOGENSCHIESSEN