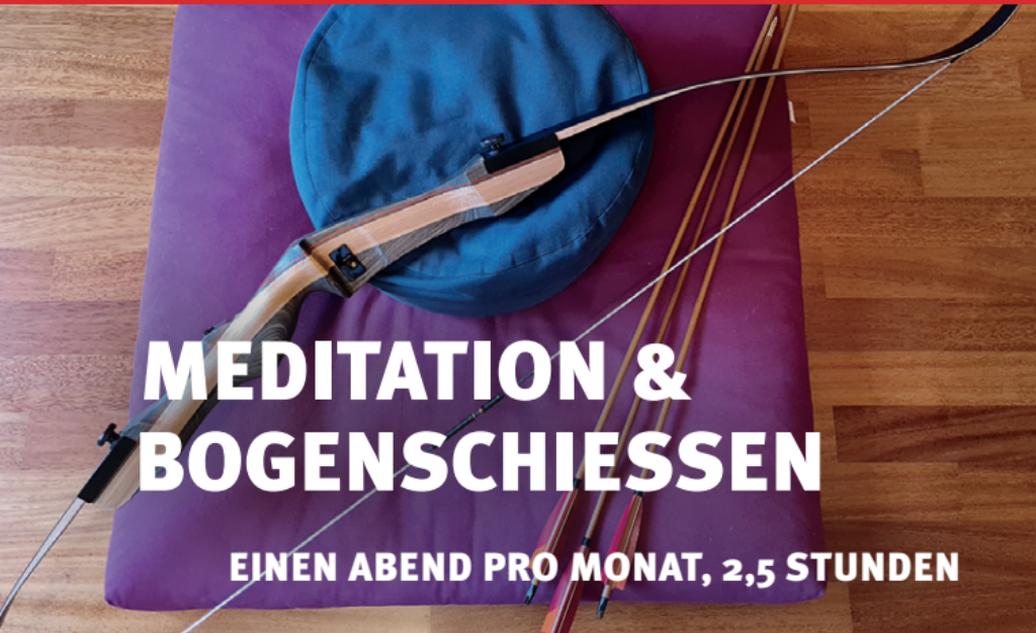


**Sie wünschen sich mehr innere Ruhe,
weg von Druck oder Gedankenspiralen?
Sie wollen Bogenschießen ausprobieren?**



MEDITATION & BOGENSCHIESSEN

EINEN ABEND PRO MONAT, 2,5 STUNDEN

Der Weg zur Mitte – den eigenen Fokus finden, Sammlung, Ruhe

Meditieren, entspannen und Bogenschießen nach Feierabend – Konfessionen und Spiritualität spielen keine Rolle. Nach einer kurzen Begrüßungsrunde und einem Achtsamkeits-Impuls wechseln sich verschiedene Meditationsphasen (angeleitet und in Stille) und Bogenschieß-Einheiten ab. Sie werden den Abend in sich ruhend und gelassen beenden.

Dauer: **2,5 Stunden – einen Abend pro Monat**. Sie können Serien über drei Monate buchen, um in Übung zu bleiben und Ihren „Platz“ zu sichern (Sonderpreis).

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

Material und Ausrüstung werden gestellt. Das Seminar ist für Anfänger*innen geeignet. Ort: Pfarrgemeindehaus St. Stephanus, Frankfurt Nieder Eschbach (U2). 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