



achtsamsein
ACHTSAMKEIT
MEDITATION
BOGENSCHIESSEN

Martin Schnell
achtsamsein
Günter-Vogt-Ring 17
60437 Frankfurt
mob 0151 29885515
info@achtsamsein.eu
www.achtsamsein.eu

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



**Der Weg zur Mitte –
finden Sie Ihren Fokus**

Meditation und Bogenschießen

Donnerstag, 22.01.2026, 18.30 – 21.00 Uhr, Abendseminar

Donnerstag, 05.02.2026, 18.30 – 21.00 Uhr, Abendseminar

Donnerstag, 05.03.2026, 18.30 – 21.00 Uhr, Abendseminar

Donnerstag, 16.04.2026, 18.30 – 21.00 Uhr, Abendseminar

Donnerstag, 21.05.2026, 18.30 – 21.00 Uhr, Abendseminar

Donnerstag, 18.06.2026, 18.30 – 21.00 Uhr, Abendseminar

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.

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

Pro Person und Termin beträgt die Kursgebühr 30,00 EUR, zzgl. 8,00 EUR für die Raummiete. Das Material und die Ausrüstung werden gestellt. Wir schießen im Pfarrsaal. Zum Schießen tragen Sie bitte festes Schuhwerk, das Sie schnell wechseln können. Wir meditieren auf Stühlen. Bevorzugen Sie ein Meditationskissen oder -bänkchen, bringen Sie es und eine geeignete Unterlage gerne mit. In der kühleren Jahreszeit empfehle ich eine Decke sowie warme Socken. Bitte beachten Sie den jeweiligen Anmeldeschluss und die AGBs. Ich erwarte ca. 12 Teilnehmende.

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

Meditieren, entspannen und Bogenschießen nach Feierabend – auch hier spielen Konfessionen und Spiritualität 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 5 Monate buchen, um in Übung zu bleiben und Ihren „Platz“ zu sichern – dann sparen Sie 10,00 EUR.

Wer im Bogenschießen ungeübt ist, vermerkt das bitte in der Anmeldung und kommt zum jeweiligen Termin um 17:45 Uhr zur Einweisung; Ungeübte im Meditieren kommen bitte um 18:15 Uhr zur Einweisung. Für Anfänger*innen geeignet.

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

Sie können Serien über 5 Monate buchen, um in Übung zu bleiben und Ihren „Platz“ zu sichern – dann sparen Sie 10,00 EUR.

Hiermit melde ich mich zu folgenden Terminen „Meditation und Bogenschießen“ mit Martin Schnell in St. Stephanus verbindlich an:

- ☐ **Donnerstag, 22.01.2026, 18.30 – 21.00 Uhr** (Anmeldeschluss: 15.1.2026)
- ☐ **Donnerstag, 05.02.2026, 18.30 – 21.00 Uhr** (Anmeldeschluss: 29.1.2026)
- ☐ **Donnerstag, 05.03.2026, 18.30 – 21.00 Uhr** (Anmeldeschluss: 26.2.2026)
- ☐ **Donnerstag, 16.04.2026, 18.30 – 21.00 Uhr** (Anmeldeschluss: 9.4.2026)
- ☐ **Donnerstag, 21.05.2026, 18.30 – 21.00 Uhr** (Anmeldeschluss: 14.5.2026)
- ☐ **Donnerstag, 18.06.2026, 18.30 – 21.00 Uhr** (Anmeldeschluss: 11.6.2026)

Veranstaltungsort: Pfarrgemeindehaus St. Stephanus, Deul-La-Barre-Str. 2, 60437 Frankfurt/Nieder-Eschbach, wir sitzen und schießen im großen 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

Haben Sie Meditationserfahrung?

Haben Sie Erfahrung im Bogenschießen?

Wie sind Sie auf das Seminar aufmerksam geworden? Wenn durch den Flyer, WO lag der?

- ☐ 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 jeweiligen Anmeldeschluss und die AGBs.

AGBs:

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