

Kath. Stadtkirche

SANKT JAKOBUS

Frankfurt am Main

Katholische Pfarrei St. Jakobus
ERLEBNIS KIRCHE St. Johannes

Am Wiesenhof 76a
60529 Frankfurt
Telefon: 0152 33602326
E-Mail: c.sauerborn-heuser@stjakobus-ffm.de

St. Jakobus Frankfurt

SANKT JOHANNES DER TÄUFER

Erlebnis Kirche Goldstein

Neue
Termine
2026/2027

© M. Schnell

ACHTSAMKEIT UND BOGENSCHIESSEN

**Erleben Sie die zentralen Themen der Achtsamkeit,
beim Bogenschießen! (Wir schießen im Gemeindezentrum.)**

Samstag, 7.11.2026, 10 – 17 Uhr
Samstag, 24.4.2027, 10 – 17 Uhr

Erlebnis Kirche St. Johannes
Am Wiesenhof 76a, 60529 Frankfurt

Sie wünschen sich weniger Stress im Leben? Mehr Gelassenheit, weg vom inneren Druck oder dem Gedankenkarussell? Sie wollten schon immer das Bogenschießen ausprobieren? Hier finden Sie einen achtsamen Weg, diese Ziele miteinander zu verbinden.

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

Sie lernen, sich zu fokussieren, den Atem zu spüren und die Gedankenspiralen zu stoppen – zur Ruhe zu kommen. Es geht nicht um Perfektion beim Bogenschießen, sondern um das Loslassen können und um den achtsamen Umgang mit sich selbst. Tauchen Sie ein in eine Gegenwart jenseits von Erwartungen und Widerständen – und lassen Sie los. Sie erspüren beim Bogenschießen Ihren Stand, erleben

Die Teilnahmegebühr umfasst das Honorar für den Referenten pro Person: 75 Euro. Die Verköstigung am Tag erfolgt auf eigene Kosten. Teilnehmer:innenzahl: mind. 4, max. 12 Personen.

Anmeldeschluss:
jeweils eine Woche vor dem Termin

Wir schießen im Gemeindezentrum.

dabei aber auch buchstäblich Ihre Standpunkte und alles ohne zu werten oder zu urteilen. Einfach sein im Hier und Jetzt. Erfahren Sie den Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen – er schärft die Sinne und stärkt die Körperwahrnehmung – so bringen Sie Körper und Seele in Einklang. Dabei begleite ich Sie an einem besonderen Ort, der Ruhe und Gelassenheit möglich macht.

Der Referent: 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 verbindlich zur Veranstaltung „Achtsamkeit und Bogenschießen mit Martin Schnell“ in der Erlebnis Kirche St. Johannes an.

☐ 7.11.2026, 10–17 Uhr

☐ 24.4.2027, 10–17 Uhr

Name

Vorname

Adresse

Telefonnummer

Mailadresse

Die Kosten von 75,00€ habe ich auf folgendes Konto überwiesen:

Pfarreikonto St. Jakobus

Frankfurter Sparkasse

IBAN: DE68 5005 0201 1200 8918 97

Verwendungszweck: TN-Name – Datum – Achtsamkeit und Bogenschießen

Neue
Konto-
nummer

Datum

Unterschrift

Bitte mailen oder einwerfen:

Pfarrei St. Jakobus, Erlebnis Kirche St. Johannes, Am Wiesenhof 76a, 60529 Frankfurt
c.sauerborn-heuser@stjakobus-ffm.de oder zentralesbuero@stjakobus-ffm.de

Bitte denken Sie an den Anmeldeschluss!