



Instinktives Bogenschießen

Schon vor Jahrhunderten sind Menschen mit Pfeil und Bogen auf die Jagd gegangen und selbst die Jüngsten sind davon fasziniert. Viele Völker haben es zu einer Kunst gemacht und es perfektioniert. Erfolg und Misserfolg liegen hier nahe beieinander und begegnen sich in einem stetigen Wechselspiel. Eigene Emotionen werden direkt wiedergespiegelt und es stellt sich die Erkenntnis ein: „Das Beherrschen des Bogens funktioniert nur im Hier und Jetzt.“ In diesem Programm lernt der Teilnehmer das Instinktive Bogenschießen ohne Zielvorrichtung: „Findet eure innere Mitte und trifft direkt ins Schwarze!“

Ziele/Schwerpunkte

- Körperwahrnehmung
- Umgang mit Regeln und Grenzen
- Selbstregulierung
- Förderung Koordination/Motorik
- Spiegeln der eigenen Emotionen

Programminhalt

- theoretischer Teil und Einführung in das Bogenschießen
- Durchführung verschiedener Übungen zur Selbstwahrnehmung
- Teamübungen
- Reflexionseinheiten

Veranstaltungsorte

- Die OutdoorLodge / Melbeck
- Schullandheim am Scharlbarg/Hamburg

Dauer und Kosten des Programms

6 Stunden: bis max. 25 Teilnehmer 540,- € (jede weitere Person 19,- €)

Kontaktieren Sie uns für ein unverbindliches Angebot:

info@dieoutdoorschmiede.de

04131/73 10 56