

## **Intuitives Bogenschießen**

Draußen in der Natur sein, etwas Neues, Abenteuerliches erleben,  
ohne technische Hilfsmittel schießen und zur inneren Ruhe,  
Ausgeglichenheit und Konzentration finden.  
Dies lässt sich beim intuitiven Bogenschießen am St. Michaelturm erfahren.

### Leistungen, Preise und Infos

---

#### **Preise 2019**

20,00 € pro Person 3 stündiges Bogenschießen

35,00 € pro Person 6 stündiges Bogenschießen

#### **Im Preis enthalten:**

die jeweils beschriebene Programmleistung

#### **Teilnehmerzahl mind. 10 Teilnehmer**

Bei größeren Gruppen wird das Programm in Kleingruppen (ca. 15 Personen),  
auf den Tag verteilt durchgeführt.

#### **Alter**

ab 15 Jahren

### **Programmleistung für 3 stündiges intuitives Bogenschießen**

#### **Einführung in das „Intuitive Bogenschießen“**

- Geschichte des Bogenschießens
- Materialkunde
- Praxisanleitung: Stand, Haltung, Atmung, Spannung, Fokus
- Ausprobieren und Korrigieren
- Schussabläufe trainieren
- Spiele und Wettkämpfe an der Zielscheibe

## Jugendbildungsstätte St. Michaelturm

Am Michaelsturm 1, 47509 Rheurdt – Schaephuysen

Telefon: 0 28 45 / 9 84 69 71 · Fax: 0 28 45 / 9 84 69 74

www.michaelturm.de · info@michaelturm.de



## **Programmleistung für 6 stündiges intuitives Bogenschießen**

### **Einführung in das „Intuitive Bogenschießen“**

- Geschichte des Bogenschießens
- Materialkunde
- Praxisanleitung: Stand, Haltung, Atmung, Spannung, Fokus
- Ausprobieren und Korrigieren
- Schussabläufe trainieren
- Spiele und Wettkämpfe an der Zielscheibe
- Vertiefung der praktischen Ebene durch mehrfache Wiederholungen
- Perspektivwechsel + Vertrauensstärkung
- Ausgiebige Reflexion auf die persönliche Lebenssituation (Welchen Stand nehme ich in meinem Leben ein? Wo sind Spannungen? Kann ich loslassen? Welche Ziele verfolge ich? ...)