

## Intuitives Bogenschießen

### Zielgruppe

---

ab 15 Jahren

### Kurze Programmbeschreibung

---

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

---

Zeitungsumfang	3 oder 6 Stunden
Preis 2023	20,00 Euro pro Teilnehmer*in (3 Stunden) 35,00 Euro pro Teilnehmer*in (6 Stunden)
Teilnehmer*innenzahl	mindestens 10 Teilnehmer*innen maximal 15 Teilnehmer*innen Das 3-stündige Angebot kann zweimal täglich, das 6-stündige einmal täglich durchgeführt werden.
Betreuung	durch 2 hauseigene Referent*innen

### Programmleistungen beim 3-stündigen *Intuitiven Bogenschießen*

Im Rahmen einer Einführung werden die Teilnehmenden an das Bogenschießen herangeführt. Bestandteile der Einführung sind die Geschichte des Bogenschießens, die Materialkunde sowie eine Praxisanleitung. Durch den Blick auf die Geschichte des Bogenschießens erlangen die Teilnehmenden Informationen zur Herkunft und ursprünglichen Verwendung des Bogens. Die anschließende Materialkunde enthält unter anderem eine Sicherheitseinweisung und genaue Informationen zum verwendeten Material (Bögen, Pfeile, Zielscheiben). Beim ersten Schuss wird jede\*r Einzelne durch die Anleitungsperson(en) begleitet. Innerhalb der Praxisanleitung lernen die Einzelnen den Stand, die Haltung, die Atmung, die Körperspannung und den Fokus beim *Intuitiven Bogenschießen*.

Im Anschluss an die Einführung wird den Teilnehmenden unter Anleitung Zeit und Raum zum Ausprobieren und Korrigieren des Schussablaufes gegeben. Die Schussabläufe werden weiter vertieft und eingeübt.

Das 3-stündige *Intuitive Bogenschießen* wird durch verschiedene Spiele und Wettkämpfe abgerundet.

### Programmleistungen beim 6-stündigen *Intuitiven Bogenschießen*

Das 6-stündige Programm erweitert das 3-stündige Programm um die Vertiefung der praktischen Ebene durch mehrfache Wiederholung des Schussablaufes und die Möglichkeit einer zielgerichteten Reflexion. Inwieweit ein weiterer Schwerpunkt wie Perspektivwechsel, Reflexion der persönlichen Lebenssituation oder Vertrauensstärkung gesetzt wird, kann im Vorfeld besprochen werden.