

## Was sollten Sie mitbringen:

- Decke oder Isomatte
- bequeme Kleidung
- warme Socken

## Voraussetzung:

- Volljährigkeit
- der Wunsch an sich selbst zu arbeiten

## Bogenschießmaterial:

Wir schießen mit Langbögen und Sportpfeilen auf eine Strohscheibe.



### **Quo Vadis e.V.**

Hohenwarter Str. 27

85276 Pfaffenhofen a. d. Ilm

Tel.-Nr.: 08441 / 49 80 635

Fax-Nr.: 08441 / 78 99 93

E-Mail: [quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de](mailto:quo-vadis-selbsthilfe@t-online.de)

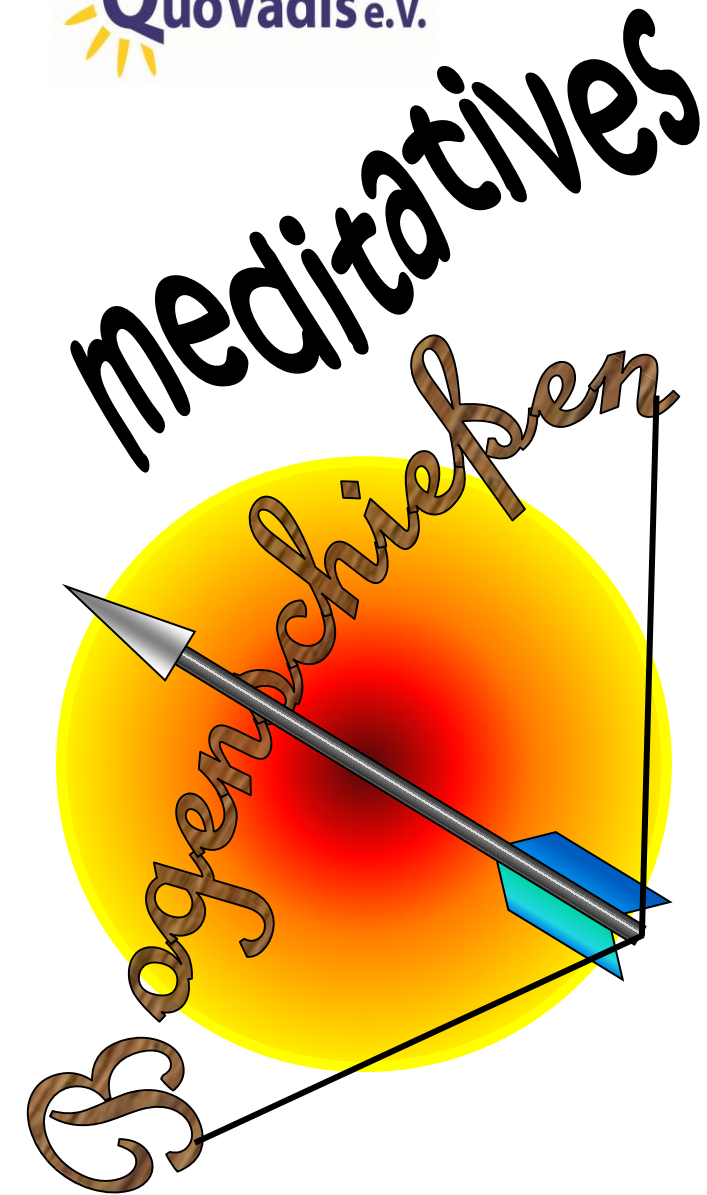
Internet: [www.quo-vadis-selbsthilfe.de](http://www.quo-vadis-selbsthilfe.de)

Anrufen oder einfach vorbeikommen.

Bürozeiten: Mo. - Do. 10<sup>00</sup> – 12<sup>00</sup>

Weitere Angebote und Aktionen

--- siehe Internet Homepage ---



*Gebeugt erst zeigt der Bogen seine Kraft.*

## Ablauf:

### Teil 1

Positive Energie freisetzen  
(ca. 45 Minuten)

- Aufwärmübungen
- Mobilisation
- Tiefenentspannung
- geführte Meditation



### Teil 2

Meditatives Bogenschießen  
(ca. 45 Minuten)

- Bogenschießen und die eigene Mitte finden



### Termine:

siehe Terminplan im Internet

- Dienstag von 19:00 – 20:30
- max. 4 Teilnehmer

### Teilnehmergebühr:

-- unbezahlbar --

### Teil 1: Beschreibung

Den Körper bewegen und die Seele dabei ausruhen lassen. Ein geistiges u. körperliches Fitnesstraining mit dem Ziel, Körper Geist und Seele in Harmonie zu bringen.

Die indianische Musik begleitet die Bewegungsabläufe und den Atmungsrhythmus.

### Teil 2: Beschreibung

Bogenschießen ist eine tiefreichende Auseinandersetzung des Schützen mit sich selbst. Achtsamkeit auf Körper (Atmung / Bewegung) und Geist steht im Vordergrund und führt zu körperlichem und seelischen Gleichgewicht.

Den Bogen spannen, um zu entspannen und in jedem Moment im Hier und Jetzt sein.