



# Schnuppertag

# Achtsamkeitsbasiertes Bogenschießen

Samstag, 30. Mai 2026  
10:00 bis 16:00 Uhr

Bogenplatz, Kleine Tullnbachsiedlung 4  
3443 Rappoltenkirchen

## Themen

- Einführung in das achtsame Bogenschießen
- Bogenschießen als Ressource
- Körperwahrnehmung
- Eigene blinde Flecken erkennen lernen
- Entspannung beim Bogenschießen
- Selbstwirksamkeitsüberzeugung
- Stärkung der Resilienz
- Mitnehmen des Gelernten in den Lebensalltag

## Zielgruppe

Der Tag ist sehr praxisorientiert und richtet sich an alle Einsteiger in die Thematik achtsamkeitsbasiertes Bogenschießen, die in diese Art des Bogenschießens gerne mal hineinschnuppern wollen und diese Art des Bogenschießens mal ausprobieren wollen. Eine Erfahrungsgelenkte Selbsterfahrung, die zu einem entspannenden Tag wird mit vielen „Aha“-Erlebnissen. (Leichte) Vorkenntnisse im Bogenschießen erwünscht.

## Kosten

Kennenlernpreis: 140€ pro Person,

**Anmeldung unter:** [www.lebensberatungoskar.at](http://www.lebensberatungoskar.at), Telefon: 0664 50 666 40

**6 bis 12 Teilnehmer**

---

Konto: Oskar Nawratil

Erste Bank Iban: AT 42 2011 1283 5955 3400, BIC: GIBAATWWXXX