



Schnuppertag

Achtsamkeitsbasiertes Bogenschießen

Sonntag, 13. September 2026
10:00 bis 16:00 Uhr

Alte Raffelmühle,
Kleine Tullnbachsiedlung 1
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. Mit vielen spannenden „Aha“-Erlebnissen. Leichte Vorkenntnisse im Bogenschießen erwünscht.

Kosten

140€ pro Person, Maximal 8 Teilnehmer

Die Anmeldung wird mit der Einzahlung auf untenstehendes Konto gültig

Anmeldung unter: www.lebensberatungoskar.at, Telefon: 0664 50 666 40

Konto: Oskar Nawratil

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