

## Naturschule Aggerbogen

Am Aggerbogen 1 • 53797 Lohmar-Wahlscheid

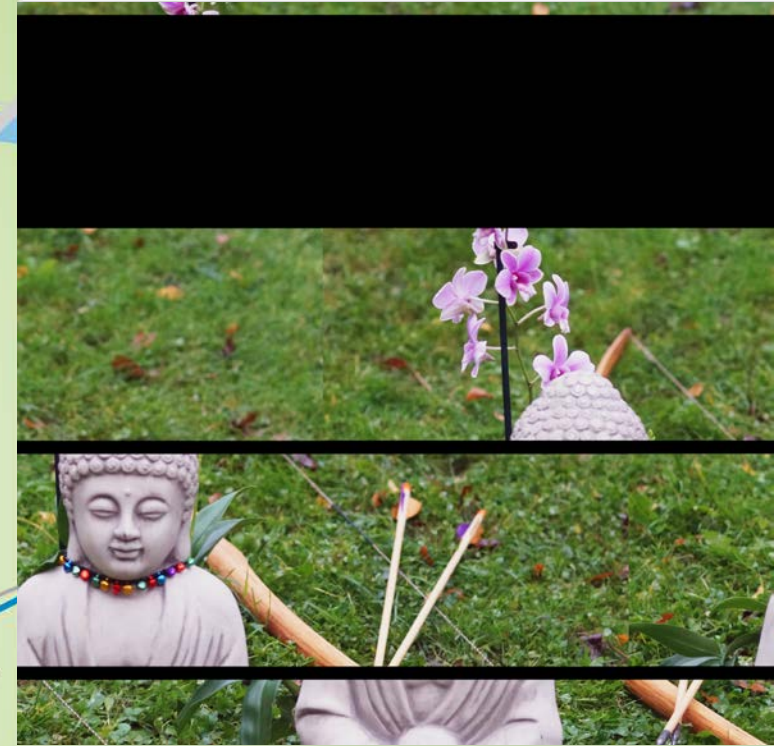
Telefon: 0 22 06 / 21 43

Naturschule@Lohmar.de

[www.naturschule-aggerbogen.de](http://www.naturschule-aggerbogen.de)



## Lohmar. Für mich persönlich Naturschule Aggerbogen



Bogenschießen und Yoga  
2017/2018



# Bogenschießen und Yoga 2017/2018

## Bogenschießen und Yoga – dein Weg

Zu Beginn wirst du den Umgang mit Pfeil und Bogen kennenlernen - Den Pfeil einlegen, das Spannen der Sehne, das Einsetzen deines Atems und das bewusste Loslassen - Schon nach dem ersten Schuss wirst du die beruhigende und entspannende Kraft des Bogenschießens wahrnehmen.

Danach schließen wir eine Yogapraxis an, in der du neben der Ausrichtung des Geistes, Stabilität und Leichtigkeit im Körper erfahren wirst. Im *Schweigen* werden wir zum Bogenplatz zurückkehren und weitere Pfeile ins Ziel bringen.  
Sammeln – Anvisieren – Zug – Schuss.

Die gleichmäßigen und zielgerichteten Handlungsabläufe können dazu beitragen deine Konzentration zu fördern. Die Achtsamkeit auf deinen Körper, wird deine Körperhaltung verbessern und du kannst deine inneren Ressourcen wahrnehmen, die dich in deinem Handeln stärken. Gleichzeitig bietet das intuitive Bogenschießen die Möglichkeit, Stress abzubauen, einen neuen Fokus zu setzen und mit mehr Gelassenheit und Achtsamkeit durch den Alltag zu gehen.

Termine:	19.11.2017 18.02.2018 22.04.2018 10.06.2018
Kursleitung:	Petra Roßberg
Zeit:	im November und Februar 11 – 14 Uhr im April und Juni 10 – 13 Uhr
Kosten:	30 Euro je Termin
Anmeldung:	Naturschule Aggerbogen 02206 – 2134
oder	Petra Roßberg Telefon 02246.9159046 mobil 0160.7053516 petra@zeitundraum.yoga

Bitte bringe für die Yogapraxis und das Bogenschießen, dem Wetter angemessene Kleidung mit. Der Kurs findet draußen und drinnen statt.