

## Intuitives Bogenschießen für das innere Gleichgewicht

### Meditative und spirituelle Impulse beim Bogensport (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräVO)

Einen sicheren Standpunkt finden, den Bogen nicht überspannen, das Ziel in den Blick nehmen, auf sein Gefühl achten und loslassen können. Beim Bogenschießen begegnen uns Gefühle und Verhaltensweisen, die uns auch aus dem alltäglichen Leben bekannt vorkommen.

In der Natur wollen wir die meditativen und spirituellen Impulse des Bogensports nutzen, um diesen Erlebnissen Raum zu geben. Mit Spaß, Bewegung und außerhalb der gewohnten Erfahrungsmuster geht es mit Pfeil und Bogen der eigenen Intuition auf die Spur.

Vorerfahrungen mit Pfeil und Bogen sind nicht erforderlich! Die Veranstaltung ist für Einsteiger\_innen im Bogenschießen geeignet. Bitte bequeme und wetterfeste Freizeit-/Sportbekleidung mitbringen, da das Seminar draußen stattfindet.

Das Seminar wird in Kooperation mit dem DJK Sportverband – Diözesanverband Köln, DJK vital gGmbH durchgeführt. Die Fortbildung kann zusätzlich als Inhouse-Seminar über uns vermittelt werden.

#### Nummer

23225-005

#### Datum

12.09.2025

#### Zeit

09:00 - 17:00 Uhr

#### Ort

Jugendbildungsstätte Haus Altenberg e.V.  
Ludwig-Wolker-Str. 12  
51519 Odenthal-Altenberg

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

Nicolas Niermann

Sport- und Bildungsreferent

#### Teilnehmende (max.)

12

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

140.00 €

#### Normaler Preis für Externe

170.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

0.60

#### Pflegepunkte (RbP)

8.00

#### Hinweis

Die Veranstaltung ist gemäß der Präventionsordnung als Vertiefungsschulung anerkannt.

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Verpflegung

Getränke und Mittagessen

#### Unterrichtsstunden

8

#### Material

Bitte bringen Sie eingelaufene Wanderschuhe und wetterfeste Kleidung mit.