Bogenschiessen

Achtsamkeit im Fokus: Wie Bogenschießen die Konzentration fördert

In unserer schnelllebigen Welt fällt es vielen Menschen schwer, sich auf eine Sache zu konzentrieren und im Moment zu leben. Hier kann das Bogenschießen als Achtsamkeits-Übung eine wertvolle Hilfe sein. Denn beim Schießen mit Pfeil und Bogen wird die Aufmerksamkeit auf den Augenblick gelenkt und die Sinne geschärft. Die Teilnehmer müssen sich vollständig auf ihre Atmung, Körperhaltung und den Schuss konzentrieren. Gleichzeitig fördert das Bogenschießen die Ruhe und Entspannung, die für eine bewusste Wahrnehmung wichtig sind.

Themen / Metaphern:

- Aktivierung / Ice breaker
- Change
- Mindfulness / Achtsamkeit
- Team

Gruppengrößen:

- 10-20
- 20-40
- ab 50

Dauer:

1 Stunde

Jahreszeiten:

- Ganzjährig
- Outdoor

Kosten (Inkl. MwSt.) Pro Person Ab

€ 45,00