

**Sie wünschen sich mehr innere Ruhe, weg von Druck oder Gedankenspiralen? Sie wollen das Bogenschießen ausprobieren?**



## **ACHTSAMKEIT & BOGENSCHIESSEN**

**Termin:** Samstag 13.09.2025, Tagesseminar  
**Zeit:** von 10.00 Uhr bis 17.00 Uhr  
**Ort:** St. Stephanus im Saal und im Garten  
**Leitung:** Martin Schnell, dipl. Achtsamkeitstrainer  
**Kosten:** Kursgebühr 90,00 EUR, zzgl:  
Raumiete 13,00 EUR; Die Verköstigung am Tag erfolgt auf eigene Kosten.  
Material und Ausrüstung werden gestellt.

## **Körper und Geist in Einklang: Bogenschießen als Achtsamkeitspraxis**

Als Grundlage erläutern wir die „7 Qualitäten der Achtsamkeit“. Beim Bogenschießen lernen Sie, sich zu fokussieren, den Atem zu spüren und Gedankenspiralen zu stoppen. Durch den Wechsel zwischen Anspannen und Entspannen schärfen Sie die Sinne und bringen Körper und Geist in Einklang. Es geht nicht um Perfektion, sondern um das Loslassen und den achtsamen Umgang mit sich selbst; im Hier und Jetzt zu sein und den Moment ohne Erwartungen und Widerstände zu genießen.

In diesem Seminar können Sie beim Bogenschießen die zentralen Themen der Achtsamkeit erleben. **„Spannen Sie mit mir den Bogen – und lassen Sie los!“**

**Für Anfänger\*innen geeignet.**

## **Der Weg zur Mitte – den eigenen Fokus finden, Sammlung, Ruhe**

Meditieren, entspannen und Bogenschießen nach Feierabend – auch hier spielen Konfessionen und Spiritualität keine Rolle. Nach einer kurzen Begrüßungsrunde und einem Achtsamkeits-Impuls wechseln sich verschiedene Meditationsphasen (angeleitet und in Stille) und Bogenschieß-Einheiten ab. Sie werden den Abend in sich ruhend und gelassen beenden.

Dauer: 2,5 Stunden – einen Abend pro Monat. Sie können Serien über drei Monate buchen, um in Übung zu bleiben und Ihren „Platz“ zu sichern (3 Termine kosten komplett 100,00 EUR). **Wer im Bogenschießen ungeübt ist, vermerkt das bitte in der Anmeldung und kommt zum jeweiligen Termin um 17:45 Uhr zur Einweisung; Ungeübte im Meditieren kommen bitte um 18:15 Uhr zur Einweisung.**



## **MEDITATION & BOGENSCHIESSEN**

**Termine:** donnerstags, 28.8.25 | 25.09.25 | 30.10.25 | 27.11.25  
**Zeit:** von 18.30 Uhr bis 21.00 Uhr  
**Ort:** St. Stephanus im Saal  
**Leitung:** Martin Schnell, dipl. Achtsamkeitstrainer  
**Kosten:** pro Termin Kursgebühr 30,00 EUR, zzgl: Raumiete 5,00 EUR  
Material und Ausrüstung werden gestellt.  
**Für Anfänger\*innen geeignet.**

Anmeldung zu allen Angeboten per Mail an:  
[info@achtsamsein.eu](mailto:info@achtsamsein.eu)  
im Betreff bitte Namen und Kursdatum vermerken.

Martin Schnell mobil: 0163 5588909  
Weitere Infos auf : [www.achtsamsein.eu](http://www.achtsamsein.eu)



**martin schnell**  
**achtsamsein**  
ACHTSAMKEIT  
MEDITATION  
BOGENSCHIESSEN