

B2610588 Meditatives Bogenschießen & Zhan Zhuang Qigong

Beginn	Samstag, 12.12.2026, 10:00 - 14:00 Uhr
--------	--

Kursgebühr	43,00 €
------------	---------

Dauer	1 Termin
-------	----------

Kursleitung	Georg Daun
-------------	------------

Kursort	, Kaiserstr. 7, 51545 Waldbröl
---------	--------------------------------

Dieser Kurs für Einsteigende verbindet die Grundlagen des intuitiven Bogenschießens mit den meditativen Übungen des Zhan Zhuang Qigong.

Durch achtsame Bewegungen, bewusste Atmung und ruhiges Stehen wird die Körperwahrnehmung gestärkt und innere Balance gefördert.

Die Teilnehmenden lernen einen sicheren Umgang mit Pfeil und Bogen sowie einfache Techniken des meditativen Schießens kennen.

Ergänzend werden grundlegende Übungen aus dem Zhan Zhuang vermittelt, um Stabilität, Konzentration und Energiefluss zu unterstützen. Im Mittelpunkt stehen Entschleunigung, Präsenz und das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist.

Der Kurs eignet sich für Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen und bietet einen entspannten Einstieg in den Bogensport. Alle benötigten Materialien werden gestellt.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
-------	---------	-----

12.12.2026	10:00 - 14:00 Uhr	Waldbröl, Freiraum – Zentrum für Bewegung und Gesundheit
------------	-------------------	--