

# Traditionelles Bogenschießen

## 3. Outdoor-Workshop mit Micky Wenngatz

**Samstag, 24. August von 10.00 – 16.00 Uhr**

Traditionelles Bogenschießen bietet einen erlebnisorientierten, meditativen und sehr archaischen Zugang zu Leib und Seele. Es hilft uns, unsere Ziele und Anliegen zu erfahren und Ängste und Verkrampfungen zu verarbeiten. Dabei stellen sich beim intuitiven Bogenschießen Selbstwert, Gelassenheit, Kraft, Konzentration, Rhythmus, Timing und ein klarer Kopf fast von selbst ein und können emotional verknüpft und in unseren Alltag mitgenommen werden.

Der Workshop findet wieder in der Natur statt: auf dem Gut Moosmühle bei Weilheim/Oberbayern. Der Workshop ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene konzipiert. Nach einer Einführung ins Bogenschießen und den ersten Probe-schüssen werden wir einen schönen Parcours durch die Wälder gehen.

Bogen, Pfeile und notwendige Ausrüstung werden gestellt. Bitte wetterfeste, am besten Outdoor-Kleidung und -Schuhwerk tragen.

**Anfahrt mit Auto direkt oder mit der Bahn und Abholung am Bahnhof  
(Abfahrt München 8.32 Uhr, Ankunft in Weilheim 9.10 Uhr.)**

**Anmeldeschluss: 20. August**

***Micky Wenngatz** (58), Kommunikationsberaterin für Politik, moderne Medien und Gleichstellungsfragen, ist begeisterte Bogenschützin und findet durch ihren Sport in freier Natur zu Ruhe und Gelassenheit.*

**Im: KOFRA, Baaderstr. 30, 80469 München, Tel: 2010450,  
kofra-muenchen@mnet-online.de, www.kofra.de**



gefördert durch die LH München,  
**Sozialreferat**, Stadtjugendamt