



**Kommunikationszentrum für Frauen zur
Arbeits- und Lebenssituation e.V.**

TRADITIONELLES BOGENSCHIEßEN

mit Micky Wenngatz

Samstag, 1. August 2020 von 10-16.00 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 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 Probeschüssen werden wir einen schönen Parcours durch die Wälder gehen.

Leihhausrüstung gibt es für 10,- Euro (20 Euro Pfand) vor Ort. Bitte wetterfeste, am besten Outdoor-Kleidung und -Schuhwerk tragen. **Anfahrt** mit Auto direkt oder mit der Bahn und Abholung am Bahnhof Weilheim (genaueres bei Anmeldung).

Anmeldung: bis 15. Juli

Kosten: 25€ für den Kurs plus 12€ Gebühr für den Parcours.

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