

Tagesseminar 14.08.2021

Von 10.00 bis 17.00 Uhr

Anmeldung bis: 08.07.2021

Veranstaltungsort:

Bogensportplatz „Bogen Team Cölln e.V.“

Gremberghovener Str. 13

5119 Köln (Porz-Ensen)

Trainerinnen:

Elke Lohkamp

Elke Hermanns

18 TN-Begrenzung

Ansprechperson: Ehrenfried Walkstein

Anmeldung: Geschäftsstelle Kreuzbund DV Köln e.V.

Thema: „Stressbewältigung durch Bogenschießen“

Wer kennt das nicht, Alltagsstress und Hektik begleiten uns Tag ein Tag aus. Umso wichtiger ist es, dass wir einen guten Ausgleich zu den Alltagsbelastungen finden. Eine gute Möglichkeit, dem etwas entgegensetzen, ist das Bogenschießen. Bogenschießen hat einen meditativen Aspekt und wer einmal erfahren hat, wie Stress und Hektik in der Konzentration des Bogenschießens abfallen, wird es nicht mehr missen wollen. Ein ständiger Wechsel von Anspannung und Entspannung, gepaart mit Konzentration und Loslassen haben eine entschleunigende und entspannende Wirkung.

Das Bogenschießen fördert insbesondere bei suchtkranken Menschen die Balance zwischen Anspannung und Entspannung und verbessert oftmals die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit. Gemeinsame suchtmittelfreie Aktivitäten und Sport fördern den Zusammenhalt und motivieren, abstinenz zu leben.

Dieses Seminar soll als kreativer und praktischer Impuls in der Sucht-Selbsthilfe verstanden werden. Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich – bitte über das normale Seminar-Anmeldeformular anmelden.