

## Tagesseminar 22.07.2023

Von 10:00 bis 16:00 Uhr  
Anmeldung bis: 07.07.2023  
Veranstaltungsort:  
Bogensportplatz „Bogen Team Cölln e.V.“  
Gremberghovener Str. 13  
51149 Köln (Porz-Ensen)

Ansprechperson: Ehrenfried Walkstein/AB-Leitung Senioren 55+  
[ehrenfried.walkstein@kreuzbund-dv-koeln.de](mailto:ehrenfried.walkstein@kreuzbund-dv-koeln.de)

Anmeldung: Geschäftsstelle Kreuzbund DV Köln e.V.  
[kbk@kreuzbund-dv-kolen.de](mailto:kbk@kreuzbund-dv-kolen.de)

TN-Beitrag : 30,00 €  
18 TN-Begrenzung

## 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 entgegenzusetzen, 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. Außerdem bewirken gemeinsame Aktivitäten und Sport immer eine Stärkung des Gemeinschaftserlebens und motivieren so zu einem suchtmittelfreien Leben.



Das Seminar ist sowohl für die Gruppe der Senioren 55+ als auch für alle Interessierten gedacht.  
Zur Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich – bitte über das normale Seminar-Anmeldeformular anmelden.

Viel Spaß!!!!!!