

Yoga & intuitives Bogenschießen „Mit Herz und Hirn“

mit Angelika Wukovits & Manfred Herrmann
am Samstag, 14. September 2019, 9 - 18 Uhr
im „das Wurzelwerk“, 7111 Parndorf, Hauptstraße 31

*Das Ziel vor Augen und doch nichts wollen.
Weniger Denken, mehr Fühlen. Aufgerichtet sein, mit
Kraft und Gelassenheit. Präzise, aber nicht angespannt,
mit freien Gedanken und ruhigem Atem.... trifft der Pfeil
vielleicht in die Mitte.*

Intuitives Bogenschießen ist faszinierend, probiert es aus!
Die nötige Körperwahrnehmung wird im Yoga davor und
danach geschult.



Programm

9 Uhr Ankommen, Einstimmung, Basics

Neben gemeinsamen Übungen teilen wir uns in zwei Kleingruppen auf, um abwechselnd Yoga (für Schultern, Nacken und Rücken) sowie Bogenschießen (Grundlagen, Schießtechnik) zu üben.

12.30 Uhr Mittagessen und Entspannen

13.30 Uhr Selbstreflexion (innere Ausrichtung, Ziel, Intuition, die richtige Spannung, die Kunst des Loslassens...), Atmung

Wir gehen zwischenzeitlich in zwei Gruppen, um die Yoga- und Bogenschießpraxis zu vertiefen.

17.30 Fragen und Feedback, 18 Uhr Abschluss

Der Kurs richtet sich an alle die sich für Yoga und Bogenschießen interessieren. Egal ob man bereits eines oder auch beides, oder keines davon praktiziert.

Gruppengröße insgesamt mind. 6, max. 12 Personen (d.h. zwei Kleingruppen mit mind. 3, max. 6 Personen)

Yogamatten, Blöcke und Gurte sind vorhanden. Eigene Decke und Sitzkissen von Vorteil. Bitte bequeme, nicht einengende Kleidung mitnehmen. Das Bogenschießen findet im Freien statt, ihr braucht entsprechend wetterfeste Kleidung.

Bitte um Achtung bei akuten oder schlecht ausgeheilten Schulterverletzungen, ferner auch bei Verletzungen oder akuten Beschwerden im Bereich der Arm- und Handmuskulatur. Im Zweifelsfall bitte vorher einen Arzt fragen.

Seminarbeitrag

Frühbucherbonus bei Buchung und Zahlung bis 14. Juli € 150,- , danach € 170,-

inkl. Yogaequipment, Leihausrüstung für das Bogenschießen, saisonal-veganes Mittagessen und regionaler Apfelsaft, Buch „*Intuitiv Bogenschießen mit Herz und Hirn – Ausrüstung, Schießtechniken, Kopfsachen*“ von Manfred Herrmann (<https://amzn.to/2P3OZwB>)

Mit der Anmeldung bitten wir um die Zahlung des Gesamtbetrags auf das Konto von Angelika Wukovits, IBAN: AT95 14200 20010895015. Damit ist der Seminarplatz gesichert.

Stornobedingungen:

Bis 4 Wochen vor Veranstaltungsbeginn ist die Stornierung kostenfrei. Bis 2 Wochen davor beträgt die Stornogebühr 50 %. Bei einer späteren Absage (innerhalb der letzten 14 Tage) oder Nichterscheinen, wird die gebuchte Leistung in voller Höhe verrechnet, ausgenommen einE ErsatzteilnehmerIn wird gefunden.

Anmeldung und weitere Info

Anmeldung bitte über „das Wurzelwerk“: unter www.daswurzelwerk.at findet ihr den Link zur Veranstaltung im Programm, oder telefonisch 0650 / 957 78 33, per e-mail info@daswurzelwerk.at

Für weitere Fragen zum Yoga wendet euch gerne an Angelika unter office@zweiklang.at oder 0664 / 855 83 43 und zum intuitiven Bogenschießen an Manfred unter info@intuitivbogen.at oder 0681 / 209 108 71.

Wir freuen uns auf Euch und sind entspannt gespannt 😊!
Angelika & Manfred

*Nichts führt einem mehr die eigenen Unzulänglichkeiten vor Augen als das intuitive Bogenschießen.
Nichts führt einem mehr die eigenen Fähigkeiten vor Augen als das intuitive Bogenschießen.*

Nichts kann frustrierender sein als intuitiv das Ziel zu verfehlen.

Nichts kann erbaulicher sein als intuitiv das Ziel zu treffen.

*Intuitiv Bogenschießen ist der Weg zwischen:
Gewalt und Sanftheit, Wille und Gleichmut, Wissen und Ahnung, Herz und Hirn.*

Manfred Herrmann