

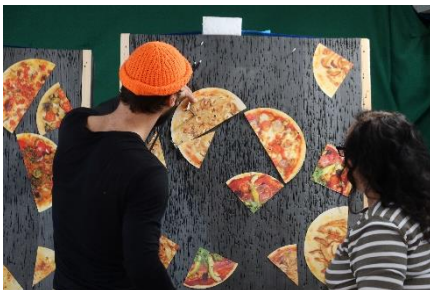
## Die Vorteile, wenn du in einer oder in zwei der Abendgruppen bist.



- ▶ Kontinuierliches erfahren des traditionellen Bogenschiessens. Zusammen mit anderen TeilnehmerInnen, welche alle so Bogenschiessen möchten, wie sie es am Basiskurs erlebt haben.
- ▶ In einigen Gruppen gibt es zu Bogen- und Alltagsthemen einen kurzen Austausch (5 – 7 Minuten).
- ▶ Integriert sind ab und zu auch eine kurze Material- oder Technikkunde (z.B. Thema: Rückenspannung)
- ▶ Mind. 1 – 2 gemeinsame Parcoursbesuche pro Jahr (oft auf den Parcours in Donaueschingen).
- ▶ Verschiedene Anlässe im Bogenraum. Wie dieses Jahr im Februar ein Pizza Essen und ein Bogenschiessen auf Pizza-Zielscheiben.
- ▶ Mit dem Abendgruppen Versand erhältst du informative Neuigkeiten aus der Bogenszene. Zum Beispiel über Bogenmessen, neue Parcours oder interessante Artikel.
- ▶ Rückmeldungen durch die Abendleitungen (Anne, Karin und ich) betreffend z.B. deiner Schiesstechnik. Eingehen auf bestimmte Aspekte von Bewegungsablauf oder deren Ausführung.
- ▶ Nach dem Besuch von einer Periode ist auch individuelles Schiessen im Bogenraum möglich.
- ▶ Du hast die Möglichkeit verschiedene Bogen in verschiedenen Zugstärken auszuprobieren, bis du einen eigenen Bogen hast. Das meiste Bogenmaterial (Pfeile etc.) kannst du über Jörg beziehen.



▲ Das gemeinsame Interesse der Abende ist, die Freude am Bogenschiessen kontinuierlich zu erfahren.



◀ Das Pizza Zielscheiben Schiessen und das Pizza Essen im Bogenraum.



▲ Gemeinsame **Parcoursbesuche** mit TeilnehmerInnen der Abendgruppen ▶

Die von Jörg geleiteten Abendgruppen werden auch mit **kurzen Inputs zu Bogen- und Alltagsthemen durchgeführt.**

Zum Beispiel:

- Gedanken und Gefühle beruhigen (wenn sie überhandnehmen).
- Körperinnenreise in Verbindung mit den Wahrnehmungen beim Bogenschiessen.
- Dankbarkeit gegenüber verschiedenen Lebensbereichen. Etc.

▶ Mit dem **Abendgruppen Versand** erhältst du informative Neuigkeiten aus der Bogenszene. Zum Beispiel über Bogenmessen, neue Parcours oder verschiedene andere interessante Artikel.