



Herzliche Einladung

zum "Traditionellen Bogenschiessen" in Herzogsägmühle



Besuchen Sie uns, und erleben sie ein einmaliges Abenteuer.
Im Herzogsägmühler Waldparcours werden Sie Ihre Sorgen für einige Stunden hinter sich lassen und gemeinsam mit den Herzogsägmühler Bogenschützen auf den Spuren von Winnetou und Robin Hood wandeln.



„Traditionelles“ oder „Intuitives“ Bogenschiessen, was ist das?

Die Grundlage des intuitiven Schiessens basiert auf Hand-Augen-Koordination - einfach ausgedrückt: Die Augen sehen und das Gehirn steuert unbewusst die Hand in die korrekte Position um das Ziel zu treffen. Diese Hand-Augen-Koordination findet in vielen Tätigkeiten des täglichen Lebens Anwendung, ohne dass man sich dessen bewusst ist. Das Einschlagen eines Nagels mit einem Hammer beruht auf demselben Prinzip.

Das Erlernen dieser Fähigkeit bedarf einer Schulung des Gehirns durch häufige Wiederholungen, wobei die äußeren Rahmenbedingungen immer identisch sein müssen um einen Lerneffekt zu erzielen.

...aber, Traditionelles Bogenschiessen ist mehr...

es spricht den ganzen Menschen an. Sowohl körperliche, als auch seelisch-geistige Fähigkeiten werden gefordert und gefördert, Achtsamkeit nach „innen“ und nach „außen“ wird trainiert. Ruhe und Entspannung sind Voraussetzung für das Bogenschiessen. Dies wird innerhalb einer klaren und sicheren Struktur geübt.



Traditionelles Bogenschiessen als Therapiebegleitendes Instrument:

- wird unter Anderem erfolgreich in folgenden Bereichen angewandt:

- Orthopädie (z.B. bei Rückenproblemen)
- Innere Medizin (z.B. bei Asthma, Herz- Kreislaufkrankungen)
- Psychosomatik (z.B. bei Migräne oder Tinnitus)
- Psychiatrie (z.B. bei ADS, Zwangsstörungen, Depression, Borderline)

- und kann bewirken dass:

- sich die **Körperhaltung** verbessert
(es werden fast alle Muskelgruppen und die Körperkoordination trainiert)
- sich die **Körperwahrnehmung** verbessert
(Anspannen und Entspannen, Atemrhythmus)
- sich **Konzentrationsfähigkeit** und **Aufmerksamkeitsdauer** verbessern
(Sorgen und Ängste treten in den Hintergrund, Fokussierung auf ein erreichbares Ziel)

- sich das „**Selbstbewusstsein**“ steigert
(Bogenschiessen ist „Selbstwirksamkeitserleben“ in einer sehr unmittelbaren Form, Begriffe wie „Disziplin“, „Mut“, „Stärke“, „Wille“, „Ausdauer“, „Geduld“, „Motivation“ treten in einen neuen, unbelasteten Sinnzusammenhang und erfahren spielerisch sportliche Anregung)
- sich das **Verantwortungsbewusstsein** verbessert
(Eigenverantwortlichkeit und Rücksichtnahme sind wesentliche Bestandteile)

Nach dem Schiessen fühlt man sich ruhiger, weil die gleichen Mechanismen, wie bei den gängigen Entspannungsmethoden, wirksam werden. Wenn sich der Körper (die Muskulatur) entspannt, entspannt sich auch der Geist („psychosomatisches Simultangeschehen“, vgl. Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training).

„Das Glück liegt im Loslassen, Festhalten schafft Leid“.

Kurt KyuSei Österle (Zen- Meister)



Wo findet es statt?

Die „Herzogsägmühler Bogenschützen“ verfügen derzeit über eine Bogensportanlage, die auch höheren Ansprüchen genügt.

- ein „Fita – Platz“, mit Scheiben in unterschiedlichen Entfernungen, hier können Anfänger angeleitet werden.
- ein „Wald – Parcours“ mit 28 3-D Zielen, hier wird's dann richtig spannend.



Zielgruppe:

- Einzelpersonen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Senioren)
- Firmen, Gruppen, Teams (z.B. als „Teamentwicklungsmaßnahme“)
- Menschen mit Behinderung

Angebotsformen:

- Schnupperkurs (4- 5 Stunden) für Einzelpersonen und Gruppen
- „2 Tages Abenteuer“ (10 Stunden) mit Übernachtung in der Pension oder Tippi
- Kurse (z.B. 8 Einheiten je 3 Stunden)

Rahmenbedingungen:

- Jeder Teilnehmer benötigt eine intensive Anleitung (Sicherheit, Kennen lernen des Materials, Bewegungsablauf, Schiesstechnik) durch einen qualifizierten Bogensportleiter.
- Wichtig: geeignete Schuhe (Berg- oder Wanderschuhe) und Wetterangepasste, möglichst bequeme Kleidung.
- Material (Bögen, Pfeile, Schiesshandschuhe, Armschutz) wird vom Herzogsägmühler Sportverein gestellt.
- Kosten: je nach Angebotsform und Vereinbarung.

Teilnahmeanforderungen:



- Menschen mit muskulären oder andere körperliche Einschränkungen im Bereich des Oberkörpers
- Menschen mit sehr starken kognitiven Beeinträchtigungen



Hinweis:

Rein rechtlich sind die Bogensportleiter für die Dauer der Veranstaltung als offizielle Aufsichtspersonen für die Sicherheit der Teilnehmer verantwortlich. Sie können bei Unfällen (noch nicht vorgekommen) haftbar gemacht werden. Deshalb müssen wir uns immer das Recht vorbehalten, Personen (z.B. unter Alkoholeinfluss) ohne Angabe von Gründen von der Veranstaltung auszuschließen und des Platzes zu verweisen.



Kontakt:

Klaus Ramsteck

Gerwin Lang
Herzogsägmühler Werkstätten

86971 Peiting

Am Latterbach 3
86971 Peiting - Herzogsägmühle

E-Mail: klaus.ramsteck@herzogsaegmuehle.de

Telefon: 08861 / 219-497

E-Mail: gerwin.lang@herzogsaegmuehle.de



Links zum Thema:

<http://www.bs-herzogsaegmuehle.de>

Links zum Thema „Urlaub in Oberbayern“:

Herzogsägmühle:

<http://www.herzogsaegmuehle.de>

Pfaffenwinkel barrierefrei:

<http://www.pfaffenwinkel-barrierefrei.de/links.asp?view=1>

Peiting:

<http://www.peiting.de>

Langau:

<http://www.langau.de>

Schloss Neuschwanstein:

<http://www.neuschwanstein.de>

Hier ist diese Seite nochmal als



zum speichern oder ausdrucken hinterlegt.