 

Raum für Energie-Impulse 

**Tageskurs Qi Gong und meditatives Bogenschießen**

Auf dem Bogenschießplatz von [*Bogensport Hermanski*](http://www.bogensportshop-hermanski.com/) *by Wißmann* in [Alzey-Heimersheim](http://www.bogenschiessplatz.de/) findet ab Mai ein besonderes Kursangebot statt. Die Bogenschule Rhein Main mit Susanna Bader führt in das meditative Bogenschießen ein.

In Kooperation mit dem Raum für Energie-Impulse, Flonheim und der Qi Gong-Lehrerin und Entspannungspädagogin Anja Mays wird dabei die Achtsamkeit geschult und Qi Gong-Bewegungsformen geübt, die uns beim Bogenschießen unterstützen. Konzentration und Körperbewusstsein werden gefördert, eine Innere Aufrichtung erzielt und damit die Haltung im Leben verändert.

Neue Erfahrungen an Körper und Bogen sammeln – Haltung und Bogen neu ausrichten – der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene in Qi Gong und / oder Bogenschießen geeignet.

*Eugen Herrigel: „Zen in der Kunst des Bogenschießens“:*

*Ein erfahrener Bogenschütze spannt seinen Bogen nur, wenn er benutzt wird.*

*Nach getaner Arbeit wird der Bogen wieder entspannt, weil er sonst Schaden nimmt.
Unser Geist ist unser Bogen, gehe pfleglich mit ihm um und gönne ihm gelegentliche Pausen.*

**Ort:** [**Bogenschießplatz**](http://www.bogenschiessplatz.de/) **von** [**Bogensport Hermanski**](http://www.bogensportshop-hermanski.com/) **by Wißmann in** [**Alzey-Heimersheim**](http://www.bogenschiessplatz.de/) **Kosten: 110 EUR Kurs Qi Gong und Meditatives Bogenschießen
 (incl. Bogenleihe und Platzgebühr)**

**Termine: Samstag, 26. Mai - 21. Juli - 25. August –**

 **29. September - 11:00 -18:00Uhr**

Wir freuen uns auf Sie!!!

Informationen und Anmeldung unter:

Anja Mays, Wilhelm-Leuschner-Straße 22, 55237 Flonheim

Raum für Energie-Impulse 

 *Tel*  06734-9169000 / post@anjamays.de / [www.anjamays.de](http://www.anjamays.de) / www.bogenschule-rheinmain.de