



schießen & genießen



Mit traditionellen Methoden
zu neuem Wohlbefinden



warum "schießen und genießen"?

- Bogenschießen ist spannend.
- gemeinsam kochen und essen macht Spaß
- Gutes Essen und Bewegung halten fit.

"schießen und genießen" gibt es in den Varianten **basic**, **plus** und **premium**.

Die komplette Ausrüstung, Lebensmittel und Mineralwasser werden jeweils gestellt.

"schießen und genießen" basic:

Dauer: 1,5 Stunden:

- Einführung in das traditionelle Bogenschießen
- Kräuterkunde
- Zubereitung eines einfachen Gerichts

Kosten: 49,- pro Person

"schießen und genießen" plus

Dauer: 3,5 - 4 Stunden

- Einführung in das traditionelle Bogenschießen
- gemeinsame Zubereitung einer leckeren vegetarischen Mahlzeit am offenen Feuer
- viel Zeit zum Bogenschießen, am Feuer sitzen, Neues erfahren...

Kosten: 99,- pro Person

"schießen und genießen" premium

Dauer: 5 Stunden

- Einführung in das traditionelle Bogenschießen
- gemeinsame Zubereitung ausgesuchter Leckereien (vegetarisch, Fleisch, Fisch)
- noch mehr Zeit zum Schießen, sich austauschen, Wissenswertes zum Thema essen und genießen erfahren

Kosten 149,- pro Person

Christine Volk-Uhlmann
Bogentrainerin
systemische Erlebnispädagogin
Dipl. Sozialökonomin



Jetzt buchen!
**[www.seil-und-bogen.de/
schiessen-und-geniessen](http://www.seil-und-bogen.de/schiessen-und-geniessen)**

SPÜR  SINN

Dr. Petra Forster
Ernährungswissenschaftlerin
"Kräuterfrau"
Köchin aus Leidenschaft