



Mit traditionellen Fertigkeiten  
zu neuem Wohlbefinden

# schießen und genießen



*Christine Volk-Uhlmann*  
Bogentrainerin  
systemische Erlebnispädagogin  
zertifiziert nach be\*  
Dipl. Sozialökonomin



SPÜR  SINN



*Dr. Petra Forster*  
Ernährungswissenschaftlerin  
zertifiziert nach QUETHEB, DWV  
"Kräuterfrau"  
leidenschaftliche Köchin

\* Bundesverband Individual- und Erlebnispädagogik

## ***warum "schießen & genießen"?***

**Wäre es nicht spannend, Bewegung, gesunde Ernährung und Entspannung zu verbinden?**

Wir haben ein passendes Angebot für Sie!

- "schießen & genießen"* verbindet Bogenschießen und Kochen am offenen Feuer
- von archaisch bis Gourmet
  - ohne Leistungsdruck, dafür voller Begeisterung

Die komplette Ausrüstung, Lebensmittel und Mineralwasser werden gestellt.

## ***"schießen & genießen" basic:***

**Das Ziel finden**

**Traditionelles Bogenschießen & Kräuterkunde**

Dauer: 1,5 Stunden

- traditionelles Bogenschießen erleben
- Zubereitung genial einfacher Köstlichkeiten
- Fokussieren, loslassen, entspannen

Kosten: € 49,- pro Person

## ***"schießen & genießen" plus***

**Das Ziel treffen**

**zielsicher werden**

Dauer: 3,5 - 4 Stunden

- Die Wahrnehmung schärfen
- mit Pfeil und Bogen für den eigenen Stand, die eigene Haltung und die eigenen Ziele
  - für neue Sinneserlebnisse beim Kochen in freier Natur

Kosten: € 99,- pro Person

## ***"schießen & genießen" premium***

**Ziele und Alltag verbinden**

**Ein spannender Tag**

Dauer: 7 Stunden

- Den Tag mit Pfeil und Bogen gestalten
- gemeinsam Köstlichkeiten zubereiten (vegetarisch oder vegan)
- Zeit für Reflexion und Transfer
- Spürsinn entwickeln für Gesundheit und Leben

Kosten € 149,- pro Person