



NIKOLAS EPP

Lebe dein Leben

Instinktives Bogenschiessen

Einführungskurs

**Treffsicher?
Jetzt anmelden**

Ihr Coach

Dr. Nikolas Epp

Trainer Instinctive Archery Academy
Sensitiv-medialer Berater

+41 78 901 80 16

info@lebe-dein-leben.coach

Klosterhof 5a
5626 Hermetschwil Staffeln
Schweiz

lebe-dein-leben.coach

NIKOLAS EPP

Lebe dein Leben

Kursinhalte

- Sicherheit und Materialkunde
- Einführung in das instinktive Bogenschiessen
- Vier Phasenmodell
- Kontinuierliche Rückmeldung zum Schiessablauf

Gut zu wissen

- Bogenschiessen ist KEIN Kraftsport
- Es schult den Bewegungsfluss und die Haltung
- Es fördert Konzentration und reduziert Stress
- Fokus auf Ihren Fortschritt: Maximal 4 Teilnehmer, Dauer ca. 3h



«Ein erstaunliches Erlebnis. Der wunderbare Bewegungsablauf wird Schritt für Schritt instruiert und schafft ein gutes Körpergefühl. Das Kopfkino muss der Konzentration Platz machen. Herrlich!»

G. Ruethemann, Grafikerin

Instinktives Bogenschiessen

Fokussieren – Loslassen – Entspannen

In der heutigen Zeit sind wir einer grossen Reizüberflutung ausgesetzt. Instinktives Bogenschiessen ist eine ideale Möglichkeit, um uns mittels einer entspannenden und faszinierenden Tätigkeit ins Hier und Jetzt zu bringen und den Alltag für einen Moment hinter uns zu lassen. Gerne werde ich Sie in die Kunst des instinktiven Bogenschiessens einführen.

