

Bogenschießen liegt im Trend

Aus gutem Grund, denn beim Bogenschießen werden Körper und Geist in Einklang gebracht. So kann man Alltagsstress hinter sich lassen und seine innere Mitte finden. Sich auf das Wesentliche konzentrieren und gelassener werden ist auch, insbesondere für unsere Jugendlichen, eine echte Alternative zum oftmals bewegungsarmen und medienlastigen Alltag.

Das intuitive Bogenschießen wird mit einfachen Bogen, ohne technische Visierhilfen ausgeübt. So stehen der Mensch, seine Intuition sowie sein Selbstvertrauen im Vordergrund, um den Schuss zu meistern. Umgeben ist man dabei von der unmittelbaren Natur, denn diese Art des Schießens wird auf Rundparcours mit abwechslungsreicher Feld- und Flurlandschaft, in die keine oder nur wenige Eingriffe vorgenommen werden, praktiziert. Die Ziele werden hier in der Landschaft gekonnt inszeniert – ein Hirsch auf der Lichtung, ein laufender Keiler oder ein Uhu in einer felsigen Landschaft.

Gesundheitliche Vorteile für Körper und Geist

Der Bogensport, als einer der ältesten olympischen Disziplinen, erfreut sich in der heutigen Zeit größter Beliebtheit. Dabei steht nicht nur die sportliche Herausforderung im Mittelpunkt, sondern auch das körperliche und seelische Wohlbefinden. Beim Bogensport werden Muskulatur, Bänder, Sehnen, Wirbelsäule und Gelenke sowie Atmung, Geist und Seele in Einklang gebracht. Die Konzentration ist in dieser Sportart Voraussetzung, den Bewegungsapparat gezielt einzusetzen.

Sich selbst bewusst werden: Bogenschießen ist mehr, als eine Zielscheibe zu treffen. Man muss sich dabei voll auf sich und seinen Körper konzentrieren.

Stress, Nervosität und andere psychische Belastungen werden in einer schnelllebigen und hektischen Gesellschaft dieser Tage für viele Menschen zum ständigen Begleiter. Die Ansprüche in der Arbeitswelt, in der Familie und sogar in der Freizeit werden immer höher. Wir haben das Gefühl, dass uns Alles über den Kopf wächst. Damit ist Stress längst kein Modebegriff mehr: Mit belastendem Stress haben viele Menschen zu kämpfen, denen es nicht gelingt, einen Ausgleich zu den Ansprüchen des Alltags zu finden.

3D-Bogensport beinhaltet wohltuende Bewegung an der frischen Luft und bietet Ihnen ein intensives Naturerlebnis. Finden Sie die Balance zwischen Beruf und Freizeit, Familie und „me time“. So wie das Bogenschießen von den Gegensätzen Spannung und Entspannung lebt, bietet insbesondere der 3D-Bogensport einerseits Spannung, Abwechslung und Spaß, andererseits Entspannung, Ruhe und Stressabbau. Jeder einzelne Schuss ist wie eine kurze Meditation, jede Parcours-Runde ein Aktivurlaub im Grünen. Und mit dem Bogen in der Hand werden selbst echte Wander-Muffel und Couchbewohner zu begeisterten Outdoor-Fans, wetten?

Dieser schöne Text ist von David Kossman, Gründer und Geschäftsführer der Bogensportschule Saar e.V www.dk-bowfactory.de