

## **Mit Pfeil und Bogen zur Ruhe finden:**

### **Achtsamkeit als idealer Begleiter beim Bogensport**

Nohfelden-Bosen (w&p), 24. August 2021 – Schritt für Schritt langsamer werden, innehalten und stillstehen – im oftmals schnelllebigen und hektischen Alltag sehnen sich viele Menschen nach Entschleunigung, neuer Energie und neuem Bewusstsein für Körper, Geist und Seele. Bogenschießen erfüllt diesen Wunsch, denn mit Pfeil und Bogen durch die Natur zu streifen, macht nicht nur Spaß und trainiert die Muskeln, sondern ebenso den Geist und die Achtsamkeit. Das Verfeinern der Schießtechnik sowie das Zentrieren der Gedanken fördert das körperliche Bewusstsein und die Entwicklung der Persönlichkeit. Das Saarland lädt ein, am Bostalsee, dem größten Freizeitsee im Südwesten Deutschlands, auf die Jagd nach dreidimensionalen Zielen zu gehen und somit Körper und Seele in Einklang zu bringen – ganz unabhängig von Alter und Kenntnisstand.

#### **Balsam für die Seele**

Eine Sache ist für das Bogenschießen unabdingbar: Konzentration. Der richtige Bewegungsablauf erfordert die vollständige Aufmerksamkeit des Schützen. Er lernt, seinen Stand zu finden, gleichmäßig zu atmen, seine Haltung zu bewahren, den Bogen richtig zu greifen, die Hand ruhig zu halten, die Entfernung des Ziels und die Windstärke einzuschätzen und im rechten Augenblick loszulassen. Da rückt der Arbeitsstress schnell in den Hintergrund und der Bogensportler lebt den Moment ganz bewusst. Durch die absolute Fokussierung auf das hier und jetzt erreicht er einen Geisteszustand, der heutzutage immer seltener erreicht wird: Achtsamkeit. Der Bogenschütze nimmt seine direkte Umwelt und seinen eigenen Körper vollständig und frei von störenden, sonst omnipräsenten Gedankengängen wahr. Die gesunde Balance, die der Bogenschütze entwickelt, funktioniert so gut, dass der Sport als gängige Therapie bei Burnout-Patienten oder Menschen mit Angststörungen Anwendung findet.

#### **Rückenprobleme adé**

Doch nicht nur für den Geist, sondern auch für den Körper stellt das Bogenschießen eine ideale Übung dar. Aus schlechten Sitzgewohnheiten und zu wenig Bewegung resultieren Schmerzen und Verspannungen im Rücken. Die Wirbelsäule ist überlastet und die Haltung nicht mehr korrekt. Beim Bogenschießen ist ein aufrechter und stabiler Körperstand notwendig. Dank der sich ständig wiederholenden An- und Entspannung bestimmter Muskeln wird der Rücken gestärkt und Spannungen gelöst. Regelmäßiges Training wirkt somit nicht nur vorbeugend sondern auch lindernd bei Rückenproblemen und Verspannungen.



PRESS INFORMATION

PRESSEINFORMATION

PRESS INFORMATION

### **Zwei Partner – ein Rundumsorglospaket für die Seele**

Nur einen Steinwurf vom Bostalsee entfernt, liegt das idyllische [VICTOR'S SEEHOTEL WEINGÄRTNER](#). Seit über 40 Jahren in familiärer Herzlichkeit geführt, ist das Vier-Sterne-Haus Wohlfühlort für genussvolle Entspannung und idealer Ausgangspunkt für Bogensportler. Gemeinsam mit der [Bogensportschule Saar](#) ermöglicht das VICTOR'S SEEHOTEL WEINGÄRTNER seinen Gästen mit traditionellen Holzbögen, ohne Visier und technischen Ballast, auf die Jagd nach dreidimensionalen Zielen zu gehen. Umsetzen lässt sich dies in einem Teil des weitläufigen Gartens direkt am Haus oder auf dem rund zehn Minuten mit dem Auto entfernten Schaumberger Parcours mit 33 Stationen und über 120 Zielen in Tholey. Rund 20 Minuten mit dem Auto entfernt, liegt zudem der Biberburg-Parcours. Der urige Wald-Parcours liegt entlang eines Premium-Wanderwegs und lädt mit 30 Stationen und über 100 Figuren auch mit zwölf weiteren Stationen zum Feldbogensport ein – einer weiteren attraktiven Disziplin innerhalb des Bogensports.

Der sportliche Tag lässt sich ganz im Sinne der Entschleunigung im charmanten Hotel ausklingen: WEINGÄRTNERS GENIESSERSTUBEN laden bei lukullischem Genuss von internationalen Speisen und regionalen Landhaus-Spezialitäten in charmanter Atmosphäre zum Verweilen ein. Und wer noch mehr Balsam für den Körper wünscht, ist im VICTOR'S ROMANTIK SPA willkommen. In einem zauberhaften Natursteinhäuschen genießen Gäste verschiedene Gesichtsbearbeitungen, die Reviderm Mikrodermabrasion-Intensivbehandlung sowie Kräuterstempel- und Armomakerzenmassagen oder eine Honig-Relax-Behandlung. Alles in allem ein energiespendender Ort für eine perfekte Auszeit vom Alltag.

Weitere Informationen zur Bogensportschule Saar: <https://www.dk-bowfactory.de>

Weitere Informationen zum VICTOR'S SEEHOTEL WEINGÄRTNER:  
<https://www.victors.de/hotels/victor-s-seehotel-weingaertner>



PRESS INFORMATION

PRESSEINFORMATION

PRESS INFORMATION

### Über VICTOR'S SEEHOTEL WEINGÄRTNER

VICTOR'S SEEHOTEL WEINGÄRTNER liegt, umgeben von einem weitläufigen Garten, nur einen Steinwurf entfernt vom Bostalsee, dem größten Freizeitsee Südwestdeutschlands. Das traditionsreiche Vier-Sterne-Haus im geschmackvollen Landhaus-Stil überzeugt mit familiärer Herzlichkeit und einer umfassenden Verwöhn-Philosophie. Die Gäste schätzen die persönlich geprägte Hotelführung, die anspruchsvolle Küche mit saarländischen Spezialitäten und das vielfältige Angebot vom attraktiven Wellnessbereich bis zum zauberhaften VICTOR'S ROMANTIK SPA in einem separaten Landhäuschen. Das Hotel, das 1977 zeitgleich mit dem Bostal-Stausee gegründet wurde, gehört mit seiner schillernden Geschichte zu den bekanntesten Adressen der Gegend. Es ist ein idealer Ausgangspunkt für das Freizeitangebot des Sankt Wendeler Lands und des Naturparks Saar-Hunsrück, das Aktivurlauber, Kulturliebhaber und Familien gleichermaßen begeistert.

Für weitere Presseinformationen und Bildmaterial:

Kristina Radtke | Selina Krämer  
Wilde & Partner Communications GmbH  
Tel. +49 (0)89 - 17 91 90 - 94  
victorsgroup@wilde.de | www.wilde.de

Christine Jüngling  
Victor's Residenz-Hotels  
Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. +49 (0)681 - 93613 - 658  
presse@victors.de | www.victors.de