

Coaching mit Pfeil & Bogen für mehr Energie

Das Bogensportzentrum Breitenstein verstärkt sein Team mit neuer Trainerin und setzt auf individuelles und zielorientiertes Coaching.

Die erfahrene Bogensporttrainerin Kirsten Degenhardt aus Deutschland unterstützt seit Frühling 2014 tatkräftig das Bogensportzentrum Breitenstein. Aus Liebe zu dem Land und seinen Menschen zog sie nach Oberösterreich in die Marktgemeinde Waldig. Seit einigen Wochen hält die Sozialpädagogin bereits Kurse im Intuitiven Bogenschießen. Ein erprobtes Konzept, basierend auf mentalen und körperzentrierten Methoden. Für die Beratung und Begleitung wird eine emotionale Erfahrung vermittelt, bei der bisherige Grenzen überwunden und neue Energie getankt wird. Die Seminare des intuitiven Bogenschießens beinhalten den Aufbau einer stabilen und zentrierten Körperposition als Basis. Sie werden als Einzel- und Teamcoaching, aber auch zur Begleitung von Veränderungsprozessen in Unternehmen bei Führungskräften angeboten. „Das Bogensportzentrum Breitenstein ist durch die gegebene Infrastruktur für mich der ideale Ort um neue Visionen und Träume zu verwirklichen“, beschreibt Trainerin Kirsten Degenhardt.

Kirchschlag bei Linz, 00. April 2014. –Psychologische Beratung und systemisches Coaching kombiniert mit dem Bogenschießen, ist die ideale Begleitung für Einzelpersonen oder Gruppen in den unterschiedlichsten Lebens- oder Berufssituationen. Deshalb hat sich das Bogensportzentrum Breitenstein für die erfahrene und ausgebildete Iso-zertifizierte Trainerin Kirsten Degenhardt entschieden. Die aus Deutschland stammende Bogensporttrainerin ist seit einigen Wochen als Coach für intuitives Bogenschießen im Bogensportzentrum tätig. Dabei führt der Wechsel von Spannung und Entspannung der Muskulatur zu einem besseren Körperempfinden und fördert unter anderem das Selbstbewusstsein. Mit den Bogensport-

Packages können persönliche Wege, aber auch Team- und Führungskräfteentwicklungen erreicht werden, um neue Ziele ins Visier zu nehmen. „In meinen Kursen geht es nicht primär um den Leistungssport, sondern um Stressmanagement und die Steigerung von Konzentration und gleichzeitiger Gelassenheit“, erklärt Coach und Organisationsberaterin Kirsten Degenhart

Bogensport-Coaching zur Entspannung

Bogenschießen ist weit mehr als eine Disziplin bei den Olympischen Spielen. Es gilt als eine Sportart, bei der man eigene Ressourcen entdeckt, seine Strategien erweitert und Ziele fokussieren lernt. Dabei werden die eigenen Sinne für Außen und Innen geschärft, die Konzentration trainiert und vor allem der Fokus auf die innere Ruhe gelegt. Bogenschießen ist somit ideal geeignet, um Stress abzubauen. Eine gezielte professionelle Begleitung hilft die Anzeichen rechtzeitig zu erkennen. Nicht nur die richtige Handhabung von Pfeil und Bogen, sondern auch die Weiterentwicklung der eigenen Sozialkompetenz spielt beim Bogenschießen eine große Rolle. „Durch gezielte, professionelle Begleitung kann jede Persönlichkeit ohne Altersgrenzen bewusster entwickelt und gestärkt werden“, weiß Sozialpädagogin und Psychotherapeutin (HP) Kirsten Degenhart

Corporate Data

Bernhard Badegruber gründete 2010 mit dem „Bogensportzentrum Breitenstein“ das größte Bogensportzentrum Österreichs. Das in Kirchsschlag bei Linz ansässige Bogensportzentrum betreibt drei 3D-Parcours mit mehr als 65 Stationen. Alle Parcours sowie die Bogenhalle sind 365 Tage im Jahr geöffnet. Als einer der wenigen Bogensportanbieter kann das Bogensportzentrum Breitenstein seinen Gästen eine rund um die Uhr zugängliche Bogenhalle mit 300 m² präsentieren. Der traditionelle Bogensportshop verfügt über ein breit gefächertes Sortimentsangebot und bietet jedem Bogenfreund, Hobby- oder Profischützen das Richtige.

Weitere Informationen unter: www.drei-b.at

Für Rückfragen steht Ihnen gerne zur Verfügung:
Wincon – DI (FH) Erwin Eber MBA
Eichenstraße 13, 4622 Eggendorf
Tel.: +43 676 64 111 96
E-Mail: erwin.eber@wincon.at