



INTUITIVES BOGENSCHIESSEN FÜR FRAUEN

– AUSZEITTAG AUF DER QUINTA DAS PALMEIRAS (bei Urs + Isabella)

Was Dich erwartet

Es gibt Momente im Leben, in denen etwas zu Ende geht. Der Tod oder die Trennung vom langjährigen Golfpartner kann eine tiefe Leere hinterlassen – aber auch einen Raum öffnen. Einen Raum zum Aufatmen, zum Neuorientieren und zum Wiederentdecken der eigenen Lebendigkeit.

An einem wunderschönen Ort mitten in der Natur bei Messines auf der Quinta das Palmeiras von Urs und Isabella betreten wir genau diesen Raum. Einen Tag lang darfst du dir Zeit nehmen – für dich selbst, für dein Wohlbefinden, für deine innere wie äußere Kraft.

An diesem besonderen Tag erlebst du die Wirkung des intuitiven Bogenschießens in einer kleinen und vertrauensvollen Frauengruppe.

Du erlebst ...

- wie **kraftvoll, fokussiert und wirksam du bist**, wenn du mit Pfeil und Bogen arbeitest.
- wie **befreiend gesunder Egoismus und Selbstfürsorge** sein können, wenn das eigene Wohlbefinden steigt.
- wie beim Loslassen der Sehne **innerer Raum entsteht - für Kreativität, Leichtigkeit, Verbindung und neue Perspektiven.**
- wie **du deiner Intuition vertraust und so dein Ziel erreichst.**

Das intuitive Bogenschießen eröffnet dir eine neue Art der Selbstwahrnehmung. Schon das Spannen des Bogens schärft deine Aufmerksamkeit. Die wiederkehrende Bewegung bringt dich Schritt für Schritt in einen Zustand von Klarheit und Ruhe. Der Flug des Pfeils gibt dir ein direktes Feedback – zu deiner (inneren wie äußeren) Haltung, deinen Gedanken und dem, was dich in diesem Moment bewegt.

Dieser Tag ist für dich, wenn du ...

- Stress oder innere Unruhe loslassen möchtest.
- entspannen und wieder näher bei dir selbst sein willst.
- achtsam und gut mit dir umgehen möchtest.
- deine Neugier und Lebensfreude neu wecken willst.
- etwas Wichtiges in den Blick nehmen willst – vielleicht einen Neubeginn, vielleicht ein Thema, das gerade auftaucht.
- dich intuitiv und mit Leichtigkeit einem neuen Ziel nähern möchtest.
- dich mit und von anderen Frauen inspirieren lassen möchtest.

Du fokussierst dich auf das, was im Hier und Jetzt wirklich da ist. Ohne Druck. Ohne Bewertung. Nur du, dein Atem, der Bogen – und dieser besondere Ort.

Ein Tag, der berührt. Ein Tag, der stärkt. Ein Tag, der dir wieder Farbe schenkt.



Schweizer Club Algarve SCA Club Suisse Algarve CSA

INTUITIVES BOGENSCHIESSEN FÜR FRAUEN – AUSZEITTAG AUF DER QUINTA DAS PALMEIRAS (bei Urs + Isabella)

Rahmenbedingungen

- Ort: Quinta das Palmeiras Gregorios bei Messines in Portugal (bei Urs und Isabella)
- **Datum: 12. Mai 2026**
- Dauer: 10:00 Uhr – 16:30 Uhr
- Gruppengröße: **10 Frauen**
- **Preis: Bei 10 Teilnehmerinnen je 140 Euro** und kleiner Lunch/Getränke ca. **20 Euro**
- Barzahlung vor Ort. **Bitte um Verständnis: Die Anmeldungen sind verbindlich**
- Material: Alle Bögen, Pfeile und Schutzausrüstung werden gestellt.
- Vorkenntnisse: Nicht erforderlich.
- Körperliche Anforderungen: normale Beweglichkeit genügt.
- Sprache: Deutsch
- Hinweis: Der Kurs findet im Freien bzw. in einer geschützten Aussenanlage statt.
Bei ungewöhnlichem Wetter wird der Ablauf entsprechend angepasst.

Extras auf Wunsch (gegen Aufpreis):

- persönliche 30-minütige Kurz-Coaching-Session

Ich bin Ute Zumkeller. Als Mutschenkerin und Coach begleite ich Frauen auf ihrem Weg zu mehr Klarheit, gesunder Selbstführung und wirksamer Kompetenz – verbunden mit der besonderen Erfahrung des intuitiven Bogenschießens.

Weitere Infos über mich findest du auf meiner Homepage:

<https://selbstbewegendes.de/>

Auskünfte und Anmeldungen (E-Mail, WhatsApp)
bis 15. April 2026 bei:

- Heidi Kamm (heidi@deep.ch; +41 79 405 91 94)
- Guido Ranzi (guido@ranzi.ch; +41 79 405 92 93)



**Schweizer Club Algarve SCA
Club Suisse Algarve CSA**

INTUITIVES BOGENSCHIESSEN FÜR FRAUEN – AUSZEITTAG AUF DER QUINTA DAS PALMEIRAS (bei Urs + Isabella)

ABLAUF vom 12. Mai 2026

10:00 Uhr – Ankommen auf der Quinta das Palmeras

Begrüßung, kleines Ankommensritual, Kennenlernen bei Tee/Kaffee.
Achtsamkeitsübung zur Zentrierung.

10:30 Uhr – Einführung ins intuitive Bogenschießen

Grundhaltung, Atem, Fokus, Körperwahrnehmung.
Erste Schiessrunden in Ruhe und Achtsamkeit.

12:30 Uhr – Gemeinsamer Lunch

Zeit für Austausch und Auftanken.

14:00 Uhr – Vertieftes Bogenschießen & Selbstreflexion

Übungen zu Kraft, Fokus, Loslassen und Intuition.
Impulse zu Selbstfürsorge, innerer Balance und persönlichem Neubeginn.

15:30 Uhr – Kreative oder stille Sequenz

Je nach Gruppe: Schreiben, kleine Reflexionsrunde, Naturgang, stilles Nachspüren.

16:00 Uhr – Abschlussrunde

Erkenntnisse teilen, Integration in den Alltag, Abschlussritual.

16:30 Uhr – Ausklang

**Auskünfte und Anmeldungen (E-Mail, WhatsApp)
bis 1. Mai 2026 bei:**

- Heidi Kamm (heidi@deep.ch; +41 79 405 91 94)
- Guido Ranzi (guido@ranzi.ch; +41 79 405 92 93)