



viarcus ®  
Christoph Mroczek & Martin Scholz GbR  
Meditation und Bogenschießen  
Aldinghofer Str. 10, 44263 Dortmund  
[mail@viarcus.de](mailto:mail@viarcus.de)  
[www.viarcus.de](http://www.viarcus.de)

**Herzlich willkommen bei viarcus ®** [von lat.: *via arcus* = *der Weg des Bogens*]

## **Mehr Ruhe, weniger Stress – durch Meditation und Bogenschießen**

Die Angebote in unseren Räumen in Dortmund-Hörde schaffen mit der Kombination von Meditation und Bogenschießen die Möglichkeit für nachhaltige Stressreduktion, Selbstfürsorge und Stabilität – physisch, psychisch, emotional.

Wetterunabhängig bieten wir auf 200 qm Zeit und Raum für unsere Übungen zu Meditation und Bogenschießen:

### **Zeit-Räume für Wohlbefinden**

Die Übungen zu Meditation und Achtsamkeit werden von Christoph Mroczek angeleitet, das meditative Bogenschießen von Martin Scholz. In unseren Kursen haben beide Teile jeweils den gleichen zeitlichen Umfang. Beim freien Üben kann die zeitliche Aufteilung nach eigenen Wünschen erfolgen.

**Die Anzahl der Teilnehmenden ist bei allen Angeboten auf jeweils 8 Personen begrenzt.**

Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich. Alle Materialien werden gestellt. Eigene Bögen dürfen gerne genutzt werden, außer Compound.

**Mitzubringen sind Hallensportschuhe, dicke Socken o. ä. Bitte keine Straßenschuhe in den Kursräumen.**

Bei unseren 3-stündigen Kursen und beim freien Üben stehen Mineralwasser und Obst bereit. An den Wochenenden gibt es zusätzlich Kaffee und Tee sowie vegetarische und vegane Snacks. Für die Mittagspause am Samstag und Sonntag gibt es im direkten Umfeld diverse Imbissangebote.

Anmeldungen bitte per Mail an [mail@viarcus.de](mailto:mail@viarcus.de) Wir senden dann eine Anmeldebestätigung zusammen mit der Rechnung zu. Nach erfolgtem Zahlungseingang wird die Anmeldung verbindlich. Bei anschließender Absage bleibt der bereits bezahlte Betrag als Guthaben erhalten und kann innerhalb von drei Monaten für eine neue Anmeldung genutzt werden.

**Bei Absage eines Termins durch uns wird der komplette bereits bezahlte Betrag umgehend erstattet.**

Unsere Räume befinden sich ca. 200 m vom Bahnhof Dortmund-Hörde entfernt. Parkmöglichkeiten – teils frei, teils kostenpflichtig – sind im direkten Umfeld vorhanden. Adresse für das Navi: Aldinghofer Str. 10, 44263 DO

Der Zugang zu unseren Räumen im 1. OG ist leider **nicht** barrierefrei.

Fragen jederzeit gerne an [mail@viarcus.de](mailto:mail@viarcus.de)