

Musik und Klang - Brücken zum Gefühl

Klang hat eine direkte Möglichkeit, das Gehirn und die Nerven zu erreichen. Denn Klang erzeugt Schwingungen und kann damit die Pulsfrequenz regulieren und die Muskulatur entspannen.

Diese Schwingungen spüren wir unmittelbar und direkt, wenn wir mit unseren bloßen Händen das angenehme Ziegenfell der Djembe berühren.

Dabei - und mit besinnlichen Texten und leichten Entspannungsübungen - können wir wunderbar abschalten, unsere Gedanken loslassen und zu unserer Mitte finden.

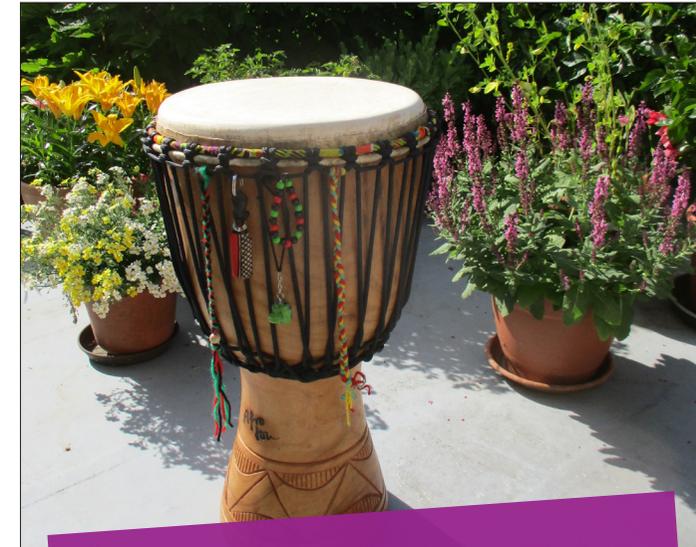
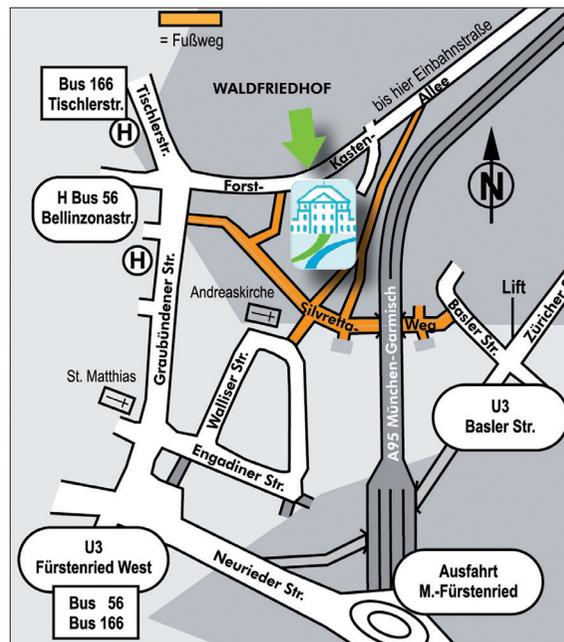
So kommen Sie zu uns:

Vom Hauptbahnhof
Alle S-Bahnen Richtung Ostbahnhof, Umsteigen am Marienplatz in die U3 bis Endstation Fürstenried West, danach zu Fuß (ca. 10 Minuten), oder mit dem Bus Nr. 56 bis Bellinzonastraße, oder Bus Nr. 166 bis Tischlerstraße.

Vom Bahnhof Pasing
Mit dem Bus Nr. 56 Richtung Fürstenried West, Ausstieg „Bellinzonastraße“.

Mit dem Auto
Richtung BAB 95 Garmisch, zweite Ausfahrt Fürstenried West, Zufahrt über Neurieder Straße, Graubündener Straße, rechts in die Forst-Kasten-Allee bis zum Exerzitienhaus. Parkplätze im begrenzten Umfang vorhanden.

Vom Flughafen
S1 oder S8 bis Marienplatz umsteigen in die U3 bis Endstation Fürstenried West, weiter wie „vom Hauptbahnhof“ (siehe oben).



Meditatives Trommeln im Advent

Fr 29.11.2024 - So 01.12.2024

Leitung:
Karin Plötz

Meditatives Trommeln im Advent

Der Advent ist die Zeit der Besinnung, die Zeit, wieder zu sich zu kommen. Durch das achtsame und zugleich intensive Klangerlebnis beim gemeinsamen Trommeln wollen wir an diesem Wochenende dem Trubel des Alltags entfliehen. Mit besinnlichen Texten und leichten Entspannungsübungen finden wir zu unserer Mitte und nutzen den Energiefluss der Trommeln für den Einstieg in eine fröhliche Vorweihnachtszeit.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Herzlich willkommen!



Unser **Gesamtprogramm** finden Sie im aktuellen Heft und auf unserer Website: www.schloss-fuerstenried.de

Organisatorisches

Termin und Zeit

Fr 29. November 2024, 18:00 Uhr bis
So 01. Dezember 2024, 13:00 Uhr

Leitung



Karin Plötz

Gesundheitsmanagerin,
Zusatzausbildung in
Gesundheitsmoderation,
Gesprächsführung und
Gruppenleitung, Eresing

Kostenbeitrag

Unterkunft/Verpflegung: € 170,00

Kursgebühr: € 75,00

ggf. 10,00 € Leihgebühr für die Djembe; bei Bedarf bitte bei Anmeldung angeben. (Wird direkt vor Ort gezahlt.)

Ihre Anmeldung erbitten wir schriftlich oder über die Homepage bis zwei Wochen vor dem Kurs. Ihre Anmeldung wird von uns bestätigt. Bitte beachten Sie unsere AGB, die Sie auf der Homepage einsehen oder anfordern können.

Auskunft/Anmeldung

Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
Forst-Kasten-Allee 103
81475 München
Tel. 089/7450829-34
exerzitien@schloss-fuerstenried.de
www.schloss-fuerstenried.de

Titelbild: Karin Plötz
Referent_in: privat

Anmeldung

zu „**Meditatives Trommeln im Advent**“
im Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
Fr 29.11.2024 - So 01.12.2024

Name

Straße

PLZ, Ort

Tel.

E-Mail

Geburtsdatum

Bes. Kostform
(Allergien)

- ermäßigungsberechtigt (siehe AGB)
- ich möchte den Newsletter des Exerzitienhauses erhalten (ca. 3-mal im Jahr)

Mit Ihrer Anmeldung erklären Sie sich einverstanden, dass die Kursleitenden Ihre Kontaktdaten ausschließlich zu Zwecken der Veranstaltung erhalten.

Datum

Unterschrift