

## Lassen Sie sich mitnehmen, bewegen und berühren von:

- Liedern, Klängen, Tönen  
So erkunden wir Resonanzräume und verbinden uns mit dem, was uns Kraft und Heil schenkt.
- Atem- und Körperübungen, Spüren und Tanzen  
So bringen wir Körper und Geist in Bewegung, was unserer Glückshormone anregt.
- Meditation, Gebet und Andacht  
So verbinden wir uns mit dem, was uns Orientierung und Halt im Leben gibt.

Wäre Gesanges voll  
unser Mund,  
voll wie das Meer und sein Rauschen,  
klänge der Jubel von Herzensgrund  
schön,  
dass die Engel selbst lauschen.

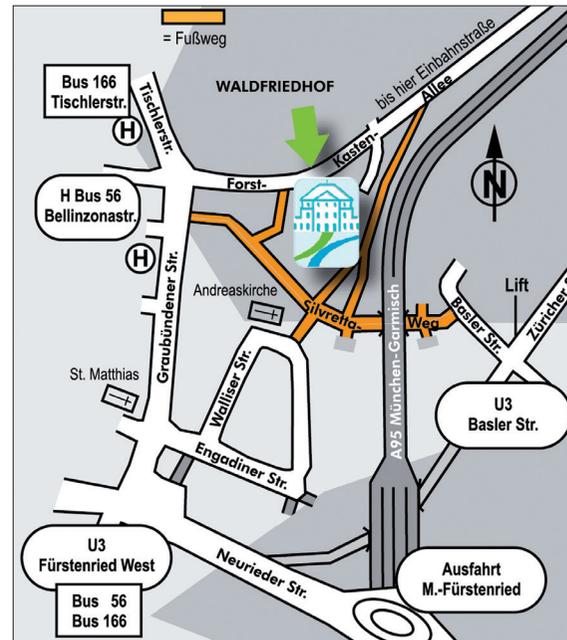
Eugen Eckert

## 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.



Der Stimme meines  
Herzens folgen  
und mutig neue Wege gehen

## Wochenende zum Durchatmen, Singen und Orientieren

Freitag 07. bis Sonntag 09.06.2024

Leitung: Astrid Herrmann  
Christine Kölbl

## Singen, Stimmig sein, Durchatmen, und mutig neue Wege aufspüren

Singende Menschen bewältigen ihr Leben leichter und erleben dieses glücklicher.

Die Zeit im Schloss bietet Ihnen die Möglichkeit zur Verschnaufpause und zum Durchzuatmen. Töne und Klänge, Lieder und Tänze als Kraftquelle zu erfahren. Zeiten der Stille, Zeit für Meditation und Pausen werden dem Wochenende einen eigenen Rhythmus geben.

Neue Wege gehen, heißt immer auch, Veränderungen Raum geben.

Durch Gedanken und Impulse werden Sie begleitet auf dem Weg der eigenen inneren Orientierung für persönliche Veränderungen, die anstehen.

Der Stimme meines Herzens folgen  
Und mutig neue Wege gehen.  
So kann Glück entstehen.  
So kann Heilung geschehen (Arunga Heiden)

Nehmen Sie sich Zeit und spüren Sie nach, was Ihr Herz bewegt.

### Herzlich willkommen!



Unser **Gesamtprogramm** finden Sie im aktuellen Heft und auf unserer Website: [www.schloss-fuerstenried.de](http://www.schloss-fuerstenried.de)

## Organisatorisches

### Termine und Zeit

Freitag, 07. Juni 2024, 18:00 Uhr bis  
Sonntag, 09. Juni 2024, 13:00 Uhr  
Bitte bequeme Kleidung dabei haben

Leitung



**Astrid Herrmann,**  
Religionspädagogin, Coach und  
Trainerin, Ausbildung Gestalt  
und Gesang, Fachreferentin im  
Exerzitienhaus Schloss Fürstenried

### Christine Kölbl,

Dipl. Religionspädagogin,  
Vorständin und theol.päd. Leitung  
Evangelisches Bildungswerk  
Rosenheim - Ebersberg e.V.;  
Lehrauftrag TU München Individual  
Change Management



### Kostenbeitrag

Unterkunft/Verpflegung: € 170,00  
Kursgebühr: € 75,00

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](mailto:exerzitien@schloss-fuerstenried.de)  
[www.schloss-fuerstenried.de](http://www.schloss-fuerstenried.de)

Titelbild: Astrid Herrmann  
Referent\_in: privat

## Anmeldung

zu „**Der Stimme meines Herzens folgen und mutig neue Wege gehen - Wochenende zum Durchatmen, Singen und Orientieren**“  
Freitag 07. bis Sonntag 09.06.2024

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 \_\_\_\_\_