

## 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.

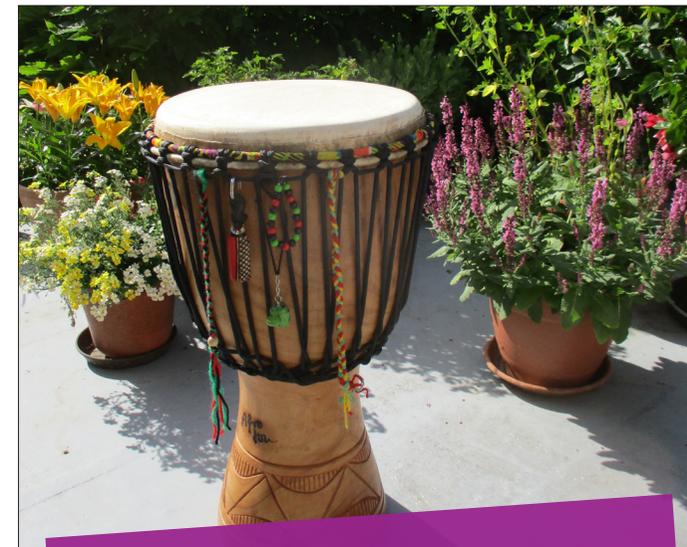
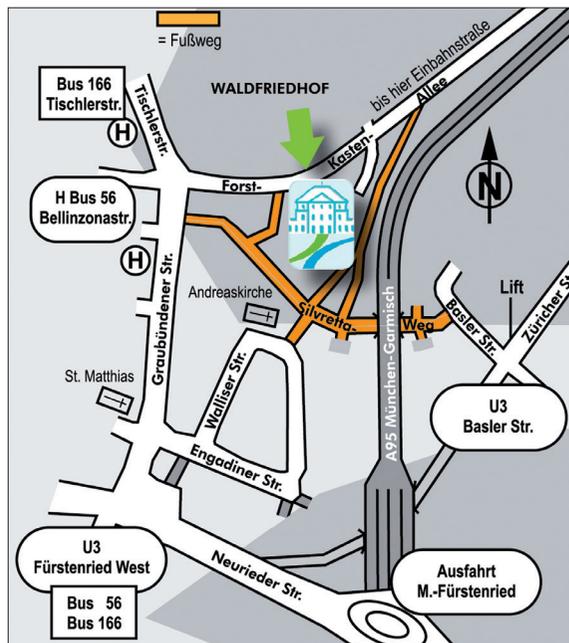
## So kommen Sie zu uns:

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).



## Eine Auszeit mitten im Sommer mit der Djembe

### Meditatives Trommeln

Fr 18.07.2025 - So 20.07.2025

Leitung: Karin Plötz

## Eine Auszeit mitten im Sommer mit der Djembe

Sonne, blauer Himmel, laue Luft und klangvolle Abende, so ist ein Traumsommer. Aber auch ein Sommer kann manchmal herausfordern. Da tut eine kleine Auszeit mit der Djembe gut.

Das achtsame und zugleich intensive Klangerlebnis beim gemeinsamen Trommeln und der Energiefluss der Djemben sorgen für ein sommerliches Wohlgefühl.

Besinnliche Texte und leichte Entspannungsübungen runden unser meditatives Wochenende ab.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Herzlich willkommen!**



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

## Organisatorisches

### Termin und Zeit

Fr 18. Juli 2025, 18:00 Uhr bis  
So 20. Juli 2025, 13:00 Uhr

### Leitung



#### Karin Plötz

Gesundheitsmanagerin,  
Zusatzausbildung in  
Gesundheitsmoderation,  
Gesprächsführung und  
Gruppenleitung, Eresing

### Kostenbeitrag

€ 260,00 für Unterkunft, Verpflegung und Kursgebühr  
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](mailto:exerzitien@schloss-fuerstenried.de)  
[www.schloss-fuerstenried.de](http://www.schloss-fuerstenried.de)

Titelbild: Karin Plötz  
Referent\_in: privat

## Anmeldung

zu „**Eine Auszeit mitten im Sommer mit der  
Djembe - Meditatives Trommeln**“  
im Exerzitienhaus Schloss Fürstenried  
Fr 18.07.2025 - So 20.07.2025

Name \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ, Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Bes. Kostform \_\_\_\_\_

- 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 \_\_\_\_\_