

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

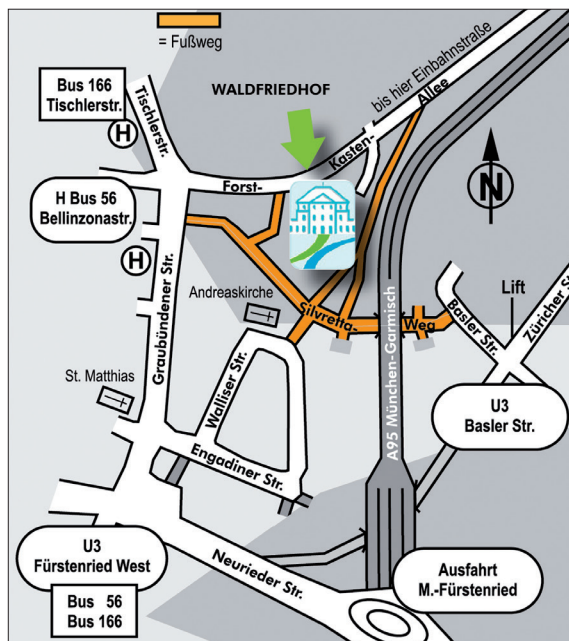
Mit dem Bus Nr. 56 Richtung Fürstenried West, Ausstieg „Bellinzonastraße“.

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 Herbst

Fr 17.10.2025 - So 19.10.2025

Leitung: Karin Plötz

Meditatives Trommeln im Herbst

Der Herbst mit seinen bunten Farben steht für die Fülle in unserem Leben, für die wir danken dürfen. Wenn die Tage wieder kürzer werden, richtet sich der Fokus auf unseren inneren Reichtum.

Durch das achtsame und zugleich intensive Klangerlebnis beim gemeinsamen Trommeln sowie mit besinnlichen Texten und leichten Entspannungsübungen finden wir zu unserer Mitte und nutzen den Energiefluss der Trommeln, um unsere Akkus wieder aufzuladen.

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 17. Oktober 2025, 18:00 Uhr bis
So 19. Oktober 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
www.schloss-fuerstenried.de

Titelbild: Karin Plötz
Referent_in: privat

Anmeldung

zu „**Meditatives Trommeln im Herbst**“
im Exerzitienhaus Schloss Fürstenried
Fr 17.10.2025 - So 19.10.2025

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