

Die längste Reise ist die zu sich selbst.

Das mystische Erlebnis ist jederzeit: hier und jetzt. In Freiheit, die Distanz ist, in Schweigen, das aus Stille kommt.

Du wagst dein Ja und erlebst einen Sinn.  
Du wiederholst dein Ja und alles bekommt Sinn. Wenn alles Sinn hat, wie kannst du anders leben als ein Ja.

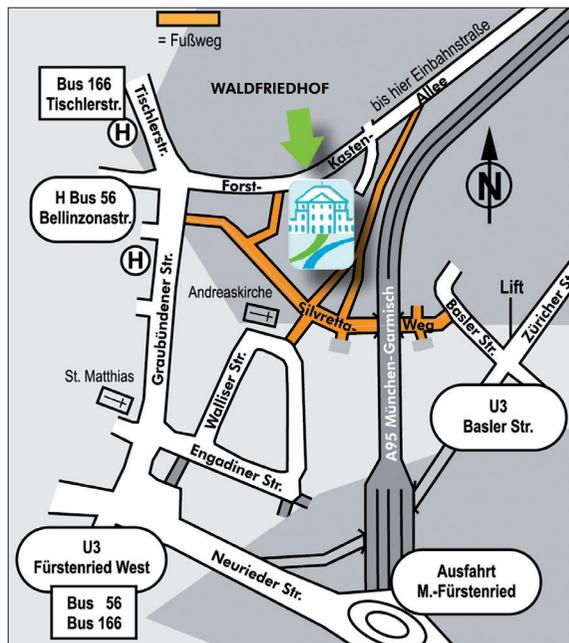
Dag Hammarskjöld

## 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.



**Zeit haben,  
zur Mitte finden,  
Verbundenheit erfahren**

## Kurz-Sabbatical

Mi 28.05.25 bis So 01.06.25

Stefanie Langel und  
Jonas Weinzierl

## Zeit haben, zur Mitte finden, Verbundenheit erfahren

Das Hamsterrad anhalten, für ein paar Tage aussteigen. Endlich Zeit haben. Zu sich finden, bei sich bleiben und aus der eigenen Mitte heraus in Kontakt treten.

Mit verschiedenen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, beim Meditieren im Sitzen, aber auch in Bewegung haben wir die Chance, wieder mehr in Kontakt zu uns selbst zu kommen.

In Zeiten der Stille, aber auch im wohlwollenden Austausch innerhalb der Gruppe üben wir einen wertfreien, dafür aufmerksamen und liebevollen Blick auf uns selbst, das Gegenüber und die Welt, in der wir leben, ein. So finden wir wieder mehr zur eigenen Mitte und können von dort aus auch verstärkt Verbundenheit erfahren.

Wir begehen diese Tage langsam, bewusst und wertschätzend.

Aufgetankt und sinnerfüllt kehren wir nach dieser Zeit gestärkt in den Alltag zurück, der dadurch vielleicht auch ein bisschen verwandelt wird.

Seien Sie 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

Mittwoch, 28. Mai 2025, 18:00 Uhr bis  
Sonntag, 01. Juni 2025, 13:00 Uhr

### Leitung



#### Stefanie Langel

Dipl. Soz.Pädagogin, M.A.  
Sozialmanagement, Exerzitien und  
Geistliche Begleiterin, München

#### Jonas Weinzierl,

Theologe, Exerzitien- und  
Geistlicher Begleiter, Leitung  
Fachbereich Exerzitien in  
Schloss Fürstenried



### Kostenbeitrag

€ 440,00 für Unterkunft, Verpflegung und Kursgebühr

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: hammock by Mircea Iancu auf Pixabay  
Referent\_in: privat

## Anmeldung

zu „**Zeit haben, zur Mitte finden, Verbundenheit erfahren - Kurz-Sabbatical**“

Mittwoch, 28.05.2025, bis Sonntag, 01.06.2025

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 \_\_\_\_\_