

Unsere Tage zu zählen, lehre uns...

Du, Ewige, meine Herzensfreundin.
Du bist ja gar nicht weit weg.
Du machst dich mir leicht, federleicht -
Bist einfach still unter allem.
Du gehst auf in unserer Verbundenheit,
Im Verstehen und Zusammenschwingen,
In der auflodernden Freude, am Leben zu sein
Und im plötzlichen Gedanken an mein Sterben:
Wenn ich nichts mehr vermag,
wenn ich mich überlassen muss, wirst du mich halten?
Werde ich dich einmal schauen?
Wirst du mir aufleuchten und mich mit Seligkeit umhüllen?
Für jetzt lasse ich niemanden mehr zwischen dich und mich,
Und ich entziehe mich denen, die dich für mich verwalten wollen,
Die mit ihren verknöcherten Worthülsen Anspruch auf dich erheben
Und dich dabei so starr und langweilig erscheinen lassen.
Gut, dass du so viel größer bist, du wunderbar Lebendige,
Und so inniglich nah bei mir.
Vorsichtig bahne ich mir einen Weg durch die Mühen unserer Ohnmacht
Vor allem, was wir nicht verhindern können
Behutsam, um dich nicht zu verlieren,
Und mit dir meine Zuversicht.
Aber auch wenn du mir entglittest,
Du wärst der Boden, der mich trotz allem trägt.
Du, du Heilige über allem,
Glanz und Licht:
Meine Herzensfreundin,
Ich lasse dich nicht.

Annette Jantzen

So kommen Sie zu uns:

Vom Hauptbahnhof

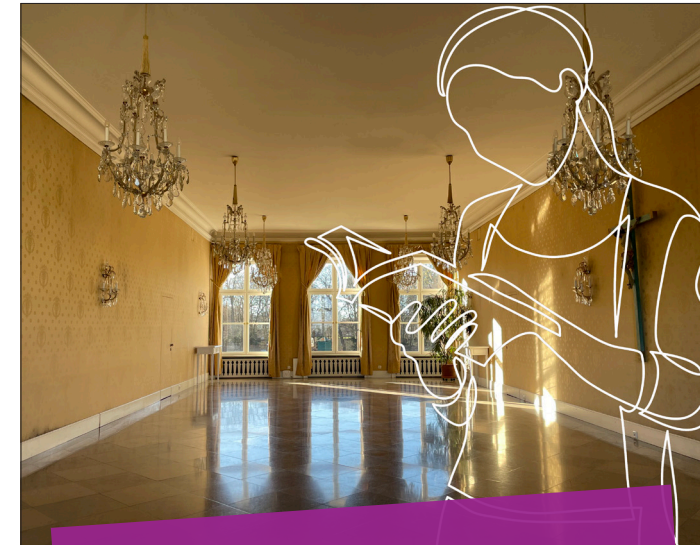
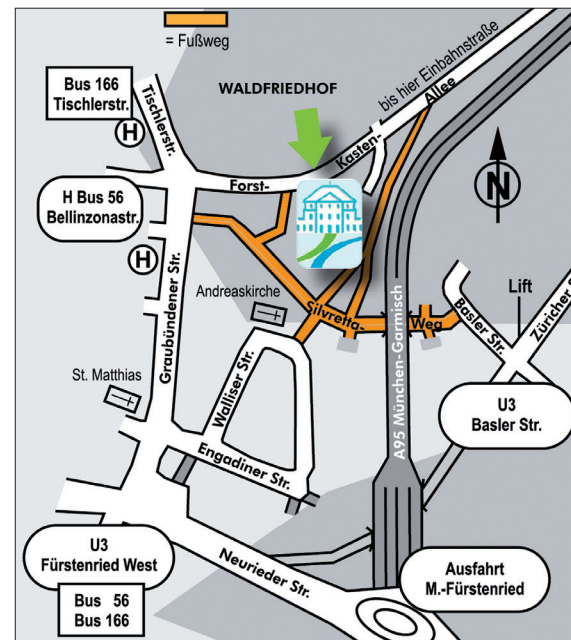
Alle S-Bahnen Richtung Ostbahnhof, Umsteigen am Marienplatz in die U3 bis Endstation Fürstenried West, danach zu Fuß (ca. 10 Minuten), oder mit dem Bus Nr. 56 bis Bellinzonastraße, oder Bus Nr. 166 bis Tischlerstraße.

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.



**Du, Ewige, siehst das
Verborgene und das
Offenliegende**

Feministische Exerzientage

Mittwoch, 25.03.26, bis Sonntag, 29.03.26

Leitung: Dr. Annette Jantzen
Astrid Herrmann

www.schloss-fuerstenried.de

Feministische Exerzientage

Ruhe suchen und finden – Abstand zum oft vollgestopften Alltag nehmen.

Zeit für Gebet und begleitende Gespräche - in Beziehung gehen mit Gott und sich öffnen für das, was verborgen oder verschüttet ist.

Sich der Heiligen Geistkraft anvertrauen - sich neu finden und ansprechen lassen.

Manchmal sind es Worthülsen, die mir Eigentliches und Wesentliches verstellen.

Wir wollen Räume zulassen, in denen neu Ruhe, neue Worte mich berühren und die Kraft des Gebets sich entfalten kann, damit daraus mein Beziehungsbild zu Gott wachsen kann.

Finden, was meine Seele nährt. Biblische Worte ins eigene Leben lassen.

Mit Gott ganzheitlich ins Gebet kommen - dir Gott, der Ewigen, singen und tanzen.

Die eigene Spiritualität soll zu einem ganzheitlichen Beziehungsgeschehen wachsen können. Dafür bieten wir geschlechtergerechte Räume, sowie Möglichkeiten für Gedanken, Gebet, geistlich-ganzheitliche Ausdrucksformen.

Und lassen Sie sich durch gutes Essen verwöhnen.

Herzlich willkommen!

Der Tag ist strukturiert durch:

- Stille Zeit und Meditation
- Gemeinsame Gebetszeiten
- Ein begleitendes bzw. seelsorgliches Gespräch am Tag
- Atem- und Körperübungen
- Essenszeiten



**direkt zur
Anmeldung**



Unser **Gesamtprogramm**
finden Sie im aktuellen Heft
und auf unserer Webseite:

www.schloss-fuerstenried.de

Organisatorisches

Termine und Zeit

Mittwoch, 25. März 2026, 09:30 Uhr bis
Sonntag, 29. März 2026, 13:00 Uhr

Leitung



Dr. Annette Jantzen

Theologin: Studium in Bonn,
Jerusalem, Tübingen, Strasbourg.
Mittlerweile evangelische kathol-
ische Theologin, Pastoral-
praktische Ausbildung, Seelsorgerin;
bis 2024 Frauenseelsorgerin im
Bistum Aachen, Autorin, Bloggerin, Mutter

Astrid Herrmann

Fachreferentin im Exerzitienhaus
Schloss Fürstenried,
Religionspädagogin, Bildungsreferentin,
Coach und Trainerin, Trauerbegleitung,
Seelsorge, Ausbildung Stimme und
Gestalt, Body2Brain (CCM)



Kostenbeitrag

€ 590,00 für Unterkunft, Verpflegung und Kursgebühr

Ihre Anmeldung erbitten wir schriftlich
oder über die Homepage bis vier 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

Bildnachweis
Titelbild: Exerzitienbereich Fürstenried
Referent_in: privat

Anmeldung

zu **Du, Ewige, siehst das Verborgene und das
Offenliegende - Feministische Exerzientage**
Mittwoch, 25.03.2026, bis Sonntag, 29.03.2026

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 einverstan-
den, dass die Kursleitenden Ihre Kontaktdaten aus-
schließlich zu Zwecken der Veranstaltung erhalten.

Datum

Unterschrift