

Lassen Sie sich mitnehmen, bewegen und inspirieren zum:

- 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.
- Impulse, Vertiefung und Begleitung
So finden wir unseren Weg, fokussiert und ermutigt

Nicht müde werden
sondern
dem Wunder
leise
wie einem Vogel
die Hand hinhalten

Hilde Domin

So kommen Sie zu uns:

Vom Hauptbahnhof

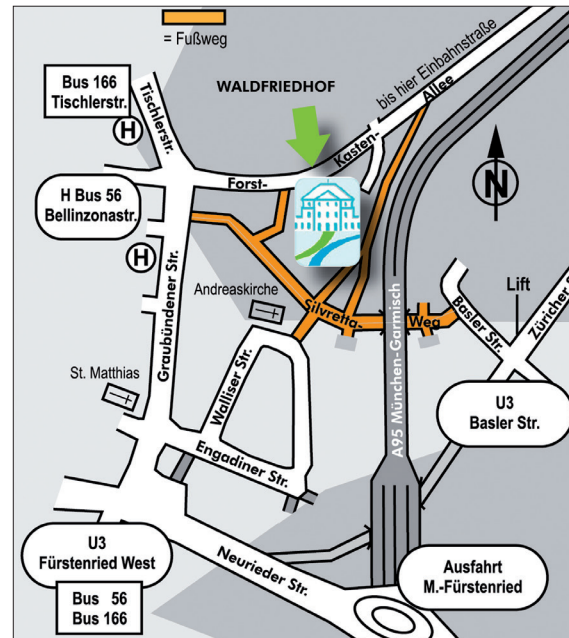
Alle S-Bahnen Richtung Ostbahnhof, Umsteigen am Marienplatz in die U3 bis Endstation Fürstenried West, danach zu Fuß (ca. 10 Minuten), oder mit dem Bus Nr. 56 bis Bellinzonastraße, oder Bus Nr. 166 bis Tischlerstraße.

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 Aufatmen,
Singen und Orientieren**

Freitag, 08.05., bis Sonntag, 10.05.2026

Leitung: Astrid Herrmann
Christine Kölbl

Der Stimme meines Herzens folgen und mutig neue Wege gehen

Singende Menschen bewältigen ihr Leben leichter
und erleben dieses glücklicher.

Neue Wege gehen, heißt immer auch,
Veränderungen Raum geben. Veränderungen zu
wagen ist nicht immer einfach.

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 eigen-
en Rhythmus geben.

Sie bringen Ihren eigenen Wunsch nach
Veränderungen mit und wir bieten Ansatzpunkte
und Begleitung.

Gutes Essen hält Leib und Seele zusammen
An diesem Wochenende werden Sie mit sehr
gutem Essen über die ganze Zeit verwöhnt

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!



**direkt zur
Anmeldung**



Unser **Gesamtprogramm**
finden Sie im aktuellen Heft
und auf unserer Webseite:
www.schloss-fuerstenried.de

Organisatorisches

Termine und Zeit

Freitag, 08. Mai 2026, 18:00 Uhr bis
Sonntag, 10. Mai 2026, 13:00 Uhr
Bitte bequeme Kleidung dabei haben

Leitung



Astrid Herrmann,
Schloss Fürstenried,
Religionspädagogin, Bildungs-
referentin, Coach und Trainerin,
Trauerbegleitung, Seelsorge,
Ausbildung Stimme und
Gestalt, Body2Brain (CCM)

Christine Kölbl,

Dipl. Religionspädagogin,
Fachreferentin für Spiritualität
Dietrich Bonhoeffer Akademie;
Lehrauftrag TU München Individual
Change Management



Kostenbeitrag

€ 290,00 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
www.schloss-fuerstenried.de

Titelbild: Astrid Herrmann
Referent_in: privat

Anmeldung

zu „**Der Stimme meines Herzens folgen und
mutig neue Wege gehen**“ - **Wochenende zum
Aufatmen, Singen und Orientieren**

Freitag, 08.05.2026, bis Sonntag, 10.05.2026

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 _____