

Lass dich nicht abhalten,  
wirkliches Leben zu suchen.  
In dir und um dich.  
In Genuss und Verzicht.  
In Arbeit und Freizeit.  
Mit Kopf und Herz.  
Mit schmerz und Freude.  
Allein und mit anderen.  
Du bist nicht allein auf der Suche.  
Es gibt nichts Faszinierenderes  
als einen wirklich lebendigen Menschen.

Ulrich Schaffer

## So kommen Sie zu uns:

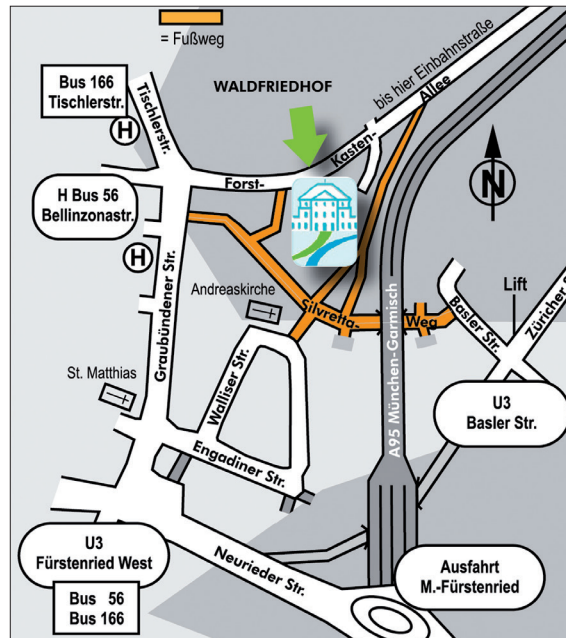
Vom Hauptbahnhof  
Alle S-Bahnen Richtung Ostbahnhof, Umsteigen am  
Marienplatz in die U3 bis Endstation Fürstenried  
West, danach zu Fuß (ca. 10 Minuten), oder mit  
dem Bus Nr. 56 bis Bellinzonastraße, oder Bus Nr.  
166 bis Tischlerstraße.

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

Mit dem Auto  
Richtung BAB 95 Garmisch, zweite Ausfahrt Fürsten-  
ried West, Zufahrt über Neurieder Straße,  
Graubündener Straße, rechts in die Forst-Kasten-  
Allee bis zum Exerzitienhaus. Parkplätze im  
begrenzten Umfang vorhanden.

### **bogenfreude (vormals eifachbogenschießen)**

Axel Kelp  
Alte Ziegelei  
85386 Eching



## Meditation und intuitives Bogenschießen

Montag, 28.09.26, bis Dienstag, 29.09.26

Leitung: Astrid Herrmann und Axel Kelb

Ort: Schloss Fürstenried  
und Eching Alte Ziegelei

## Meditation und intuitives Bogenschießen

Einen Tag zum „Runterkommen“ und durch meditative Übungen die Alltäglichkeit verlassen, um zur Ruhe zu kommen und sich mit der Liebe Gottes verbinden.

Wir laden Sie ein, am ersten Tag aus dem Termin- oder Zeitdruck auszusteigen, sich in Ruhe auf sich selbst und das Leben im Jetzt einzulassen. Mich als von Gott beschenkt und geliebt zu erfahren.

Mit Impulsen und Zeit-Räumen, die zur Ruhe und Meditation einladen, für Körper und Geist.

Am 1. Tag sind wir im Schloss Fürstenried, übernachten da und den 2. Tag verbringen wir in Eching am Parcours „bogenfreude“.

Beim intuitiven Bogenschießen mit Axel Kelp werden wir unsere Achtsamkeit trainieren und fokussieren trainieren, das Ziel, was wir anstreben, zu erreichen.

Körper, Pfeil und Bogen lehren uns erspüren, was ist wichtig und wesentlich in meinem Leben.

### Praktisch sieht das so aus:

Sie reisen bei uns für den 1.Tag an – öffentliche Verkehrsmittel oder Auto, übernachten bei uns und am 2. Tag machen wir uns mit dem jeweiligen Verkehrsmittel auf den Weg. (Fahrkarten dafür sind nicht im Kursbeitrag enthalten.)

Es können auch Fahrpatenschaften entstehen, welche wir vor Ort organisieren. Für Speisen und Getränke ist an beiden Tagen gesorgt.

Bei Fragen dazu bitte gerne melden!

**Herzlich willkommen!**



**direkt zur  
Anmeldung**



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

## Organisatorisches

### Termine und Zeit

Montag, 28. September 2026, 09:30 Uhr in Schloss Fürstenried, bis Dienstag, 29. September 2026, 15:30 Uhr in der Alte Ziegelei in Eching

### Leitung



#### Axel Kelp

Mitglied im Deutschen Feldbogen Sportverband e.V., bei Henry Bodnik weitergebildet. Seit 2013 zertifizierter Trainer (Seminar I), seit 2018 Leistungstrainer der deutschen Archery Academy, Eching

#### Astrid Herrmann

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



### Kostenbeitrag

€ 180,00 für Unterkunft, Verpflegung, Kursgebühr, Bogenschießen und Ausrüstung

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)

Bildnachweis  
Titelbild: Astrid Herrmann  
Referent\_in: privat

## Anmeldung

### zu **Meditation und intuitives Bogenschießen**

Montag, 28.09.2026, bis Dienstag, 29.09.2026  
in Schloss Fürstenried und der Alte Ziegelei in Eching

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 \_\_\_\_\_