

## Besinnungstag

Bienen sind faszinierende Geschöpfe, die nicht nur für die Bestäubung von Pflanzen und ihren Honig bekannt sind, sondern auch wertvolle Lektionen für unser eigenes Leben bieten.

Wenn wir innehalten und beobachten, können wir lernen, im Moment zu sein. Die Bienen lehren uns, die kleinen Dinge zu schätzen, die oft übersehen werden. Ihr Summen ist ein sanfter Ruf zur Achtsamkeit, ein Hinweis darauf, dass wir die Natur um uns herum spüren sollen.

In der Welt der Bienen finden wir Inspiration, um achtsamer, verbundener und resilenter zu leben. Sie erinnern uns daran, dass wir Teil eines größeren Ganzen sind und dass unser Handeln Auswirkungen hat – auf uns selbst und auf die Welt.

### So kommen Sie zu uns:

#### Vom Hauptbahnhof

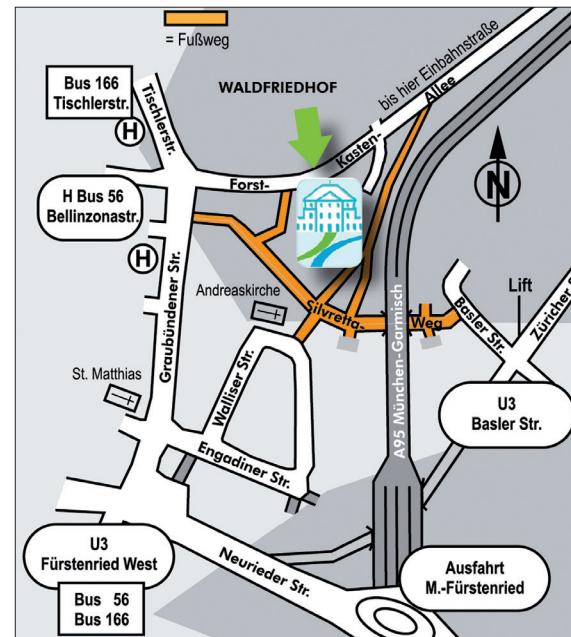
Alle S-Bahnen Richtung Ostbahnhof, Umsteigen am Marienplatz in die U3 bis Endstation Fürstenried West, danach zu Fuß (ca. 10 Minuten), oder mit dem Bus Nr. 56 bis Bellinzonastraße, oder Bus Nr. 166 bis Tischlerstraße.

#### 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.



## Sinne wecken – Seele stärken

**Besinnungstag im Schlosspark  
mit unseren Fürstenrieder Schloss-Bienen**

**Freitag, 23. Juli 2026**

Beginn: 09:30 Uhr

Ende: 16:30 Uhr

Leitung: Dr. Alfred Anton Fliegerbauer  
und Astrid Herrmann

## Besinnungstag – im Schlosspark mit unseren Fürstenrieder Schloss-Bienen

Das Leben der Bienen und das eines Bienenstocks geben uns an diesem Tag interessante und aufschlussreiche Anregungen, das eigene Leben und Arbeiten zu überdenken.

Sinn- und besinnlich verbringen wir den Tag in einer kleinen Gruppe und zeitweise auch allein.

Über unsere Sinne verbinden wir uns mit der Schöpfung, die uns Kraft geben kann, um uns für den Alltag zu stärken.

Wir lassen uns von dem Gedanken führen, Gottes Geschöpfe zu sein und achtsam damit umzugehen.

Wir laden ein, Dankbarkeit zu spüren.

### Elemente des Tages:

- Wir beobachten die Bienen im Schlossgarten und erfahren durch unseren Imker mehr über Bienenvölker
- Wir sehen und spüren, wir lauschen und fühlen, wir gehen und nehmen uns Zeit
- Wir wollen durch die Schöpfung mit Gott in Berührung kommen
- Wir genießen gemeinsam köstliches Essen aus der Schlossküche
- Jede und jeder hat Zeit für sich aber auch Zeit für den Austausch mit anderen

Seien Sie 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)

## Organatorisches

### Termin und Zeit

Freitag, 23. Juli 2026  
Beginn: 09:30 Uhr  
Ende: 16:30 Uhr

### Leitung



**Dr. Alfred Anton Fliegerbauer,**  
Zahnarzt und Imker, Gründer der  
Anton-Fliegerbauer-Kinderstiftung



### Astrid Herrmann

Fachreferentin im Exerzitienhaus  
Schloss Fürstenried, Religions-  
pädagogin, Bildungsreferentin,  
Coach und Trainerin, Trauerbeglei-  
tung, Seelsorge, Ausbildung Stimme  
und Gestalt, Body2Brain (CCM)

### Kostenbeitrag

€ 90,00 für Raum, 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: Astrid Herrmann  
Referent\_in: privat

## Anmeldung

zum **Sinne wecken – Seele stärken**  
**Besinnungstag im Schlosspark mit unseren**  
**Fürstenrieder Schloss-Bienen**  
in Schloss Fürstenried am Freitag, 23.07.2026

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 \_\_\_\_\_