

Tage zum Anknüpfen...

- ... einen Ort aufsuchen, an dem ich aufatmen kann
- meinen Teppich ausbreiten
- ... mich anlehnen und Kraft tanken - meinen Baum finden
- ... das Schöne am Wegrand entdecken - meinen Strauß pflücken
- ... zwischen den Zeilen des Alltags lesen - mein Buch aufschlagen
- ... das innere Gepäck sortieren – meinen Koffer abstellen
- ... dem Ruf lauschen - meiner Sehnsucht folgen

Mehr als nur Pause machen...

So kommen Sie zu uns:

Vom Hauptbahnhof

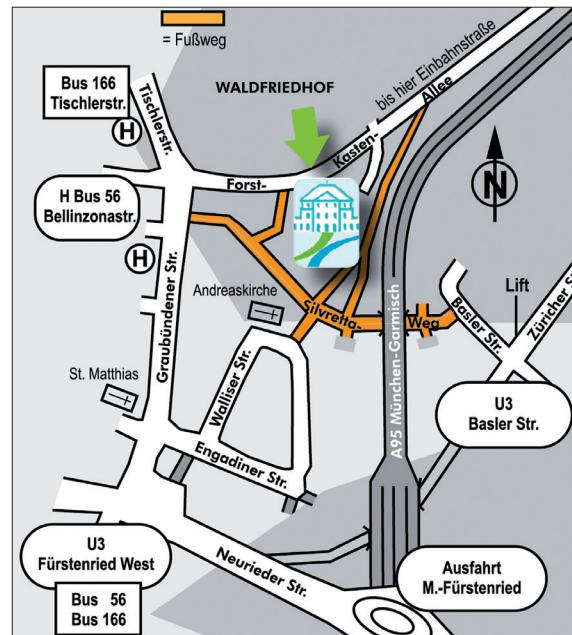
Alle S-Bahnen Richtung Ostbahnhof, Umsteigen am Marienplatz in die U3 bis Endstation Fürstenried West, danach zu Fuß (ca. 10 Minuten), oder mit dem Bus Nr. 56 bis Bellinzonastraße, oder Bus Nr. 166 bis Tischlerstraße.

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.



**Meiner Seele Raum
geben**

Tage zum Anknüpfen

Montags, 13.04. / 04.05. / 08.06.
06.07. / 03.08.2026

Beginn 10:00 Uhr Ende 16:00 Uhr

Leitung: Astrid Herrmann

Meiner Seele Raum geben...

Sich einmal im Monat einen Tag Zeit gönnen und der Seele bewusst Raum geben.

In einer kleinen festen Gruppe von bis zu acht Teilnehmer:innen werden wir mit:

- biblischen und kreativen Elementen
- Körperübungen
- Austausch
- Zeiten der Stille

anknüpfen an das, was uns trägt.

Neu gestärkt stellen wir uns dann den Herausforderungen des Alltags bis wir einen Monat später wieder zusammenkommen.

In der Zeit zwischen den Treffen, besteht die Möglichkeit für Begleitgespräche.

Für die Mittagspause bringen Sie bitte Ihre Brotzeit mit. Kaffee, Tee und Wasser, so wie kleine Snacks stehen für Sie bereit.

Herzlich willkommen!



direkt zur
Anmeldung



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

Organisatorisches

Termine und Zeit

Montags: 13.04. / 04.05. / 08.06.

06.07. / 03.08.2026

Beginn 10:00 Uhr bis Ende 16:00 Uhr

Die Termine bilden eine Einheit. Eine Anmeldung ist nur für alle fünf Tage zusammen möglich.

Leitung



Astrid Herrmann,
Schloss Fürstenried,
Religionspädagogin, Exerzitien- und
Geistliche Begleiterin, Coach und
Trainerin, Trauerbegleitung,
Ausbildung Stimme und
Gestalt, Body2Brain (CCM)

Kostenbeitrag

Kursgebühr: € 150,00 für alle fünf Tage

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

Bildnachweis
Titelfoto: book-g9450a94a5_1920 by Pixabay
Referentenbild: privat

Anmeldung

zu „**Meiner Seele Raum geben -
Tage zum Anknüpfen**“

Montags: 13.04. / 04.05. / 08.06.

06.07. / 03.08.2026

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 einverstanden, dass die Kursleitenden Ihre Kontaktdaten ausschließlich zu Zwecken der Veranstaltung erhalten.

Datum _____

Unterschrift _____