

Reise nach innen

In diesem gegenwärtigen Augenblick, lasse ich alle meine Sorgen, Pläne und Ängste los.
Ich lege sie jetzt in Deine Hände, Herr.
Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte, und lasse sie Dir.
Für den Augenblick überlasse ich sie Dir ganz.
Ich warte auf Dich – erwartungsvoll.
Du kommst auf mich zu und ich lasse mich von Dir tragen.
Ich beginne die Reise nach innen.
Ich reise in mich hinein, zum innersten Kern meines Seins, wo Du wohnst.
An diesem tiefsten Punkt meines Wesens bist Du immer schon vor mir da,
schaffst und belebst, stärkst ohne Unterlass meine ganze Person.

Dag Hammarskjöld
ehem. UN-Generalsekretär, Friedensnobelpreisträger, † 1961

Adresse: _____

bogenfreude (vormals eifachbogenschießen)

Axel Kelp
Alte Ziegelei
85386 Eching

Anfahrt aus München:

A9 Ausfahrt Eching/Neufahrn (IKEA), dann aber links richtung Eching. An der ersten Ampel in Eching rechts nach Günzenhausen. Dort am Berg oben rechts Richtung Fürholzen.
Oder über B13 Richtung Fahrenzhausen/Ingolstadt bis zur Abzweigung rechts Richtung Günzenhausen/Freising. Auf der ST2339 weiter Richtung Fürholzen.

Dann ca. 600 m nach Ortsende Günzenhausen an der kleinen Bushaltestelle "Ziegelei" links abbiegen. Geradeaus durch, bis zum Ausbildungszentrum. Parkplätze sind direkt bei der blauen Containeranlage.

Anfahrt ÖPNV:

S-Bahn bis Eching, Bus 695 bis „Ziegelei“, dann ca. 200 m zu Fuß.



**Mit Pfeil und Bogen
zur eigenen Mitte
finden**

Intuitives Bogenschießen

Freitag, 24. Juli 2026

10:30 Uhr bis 16:00 Uhr

Leitung: Axel Kelp und Jonas Weinzier

Ort: Alte Ziegelei, Eching Krs. Freising

Intuitives Bogenschießen Mit Pfeil und Bogen zur eigenen Mitte finden

Intuitives Bogenschießen ist ein faszinierender Weg, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Dabei sind sich intuitives Bogenschießen und die spirituelle Suche nach Gott näher, als man gemeinhin vermutet. Beide Übungswege beruhen auf ähnlichen und grundlegenden Elementen wie Körperhaltung, Atmung, Ruhe, Fokussierung, Spannung aushalten und dem Loslassen. Sie führen zu einer gesunden Selbstdistanz und öffnen den Weg zur Selbsttranszendenz. *

An diesem Tag werden wir eingeführt in die Technik des intuitiven Bogenschießens mit traditionellen Bögen.

In Atem-, Einzel- und Partnerübungen erlernen wir die Abläufe, die sich dann durch zahlreiche immer gleiche Wiederholungen festigen. Das hohe Maß an Konzentration, das dabei nötig ist, führt dazu, dass wir ganz im Hier und Jetzt sind. Dies kann ein Weg sein, zur eigenen Mitte zu finden, und verhilft uns zu mehr Aufmerksamkeit, Achtsamkeit und Gelassenheit.

Die Veranstaltung findet im Freien und bei (fast) jedem Wetter statt.

Seien Sie herzlich willkommen!

* vgl. <https://www.erzbistum-paderborn.de/veranstaltungen/exerzitien-mit-bogen-und-bibel-4/>



**direkt zur
Anmeldung**



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

www.schloss-fuerstenried.de

Organisatorisches

Termin und Zeit

Freitag, 24. Juli 2026, Beginn: 10:30 Uhr bis 16:00 Uhr

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

Jonas Weinzierl,

Theologe, Exerzitien- und Geistlicher Begleiter, Leitung Fachbereich Exerzitien in Schloss Fürstenried



Kostenbeitrag

€ 65,00 Kursgebühr inkl. Leihausrüstung, bitte Verpflegung für die Mittagspause mitbringen.

Ort

Alte Ziegelei, Eching Krs. Freising

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

Titelbild: giovannaorlando-target auf Pixabay
Referenten: privat

Anmeldung

zu **Intuitives Bogenschießen - Mit Pfeil und Bogen zur eigenen Mitte finden**

Ort: Alte Ziegelei, Eching Krs. Freising

Freitag, 24. Juli 2026

Name _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Tel. _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

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 _____