



Spirituelles Zentrum  
St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln



Programm  
März bis  
August 2019

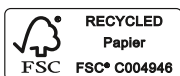
## Impressum

Spirituelles Zentrum St. Martin e.V  
Arndtstr. 8 (Rückgebäude)  
80469 München  
Tel. 089 20244294  
eMail: [info@stmartin-muenchen.de](mailto:info@stmartin-muenchen.de)

[www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de)

Vertretungsberechtigter Vorstand  
Dorothea Hahn (1. Vorsitzende)  
Hanns-Hinrich Sierck (2. Vorsitzender)  
Lauren Koch (3. Vorsitzende)

Fotos: Michael Kaminski, Stiftung Aham (S. 18)  
gedruckt auf 100% Recyclingpapier  
Auflage: 4500  
Irrtümer und Änderungen vorbehalten.  
Inhaltlich verantwortlich: Hanns-Hinrich Sierck



Ein Angebot der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern



Evangelisch-Lutherische  
Kirche in Bayern

## Herzlich willkommen in St. Martin

Laut einem britischen Hellseher scheinen die weltweiten Konflikte, die Not und die wachsenden Umweltprobleme die Leute zusammen zu bringen und den Wunsch nach der wahren Bestimmung des Menschen zu entfachen. Klingt verheißungsvoll und erinnert an apokalyptische Gedanken der Johannesoffenbarung. Doch was ist die wahre Bestimmung des Menschen? Im Spirituellen Zentrum begegnen wir solchen Fragen mit großer Offenheit, ohne vorschnelle Antworten zu formulieren. Zwar glauben und bekennen wir Christen eine Erlösung menschlicher Abhängigkeit und Unfreiheit durch die einmalige Liebestat Jesu Christi, aber hinter dieser Erkenntnis darf niemals eine alleinbestimmende Wahrheit einer Religion für alle Menschen dieser Erde abgeleitet werden. Deshalb öffnen wir uns in St. Martin ganz bewusst auch anderen Glaubensausrichtungen und begegnen darin der Vielfalt religiöser und universeller Antworten auf den Sinn des Lebens. Wir laden Sie herzlich ein, die Angebote der unterschiedlichsten Veranstaltungen kennenzulernen und daran teilzunehmen.

Das Team von St. Martin freut sich auf Sie.



**Barbara Kittelberger**  
Stadtdekanin



**Dorothea Hahn**  
Vereinsvorsitzende  
St. Martin



**Hanns-Hinrich Sierck**  
Spiritueller Leiter  
St. Martin

### **Pfarrer Hanns-Hinrich Sierck**

Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin und  
Beauftragter der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern  
für geistliche Übung (Südbayern)  
Sprechzeiten nach Vereinbarung, Tel. 089 20244295  
sierck@stmartin-münchen.de

### **Sekretariat (Frank Andrae, Elisabeth Koch)**

Montags, 14.30 – 16.30 Uhr, mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr,  
Tel 089 20244294  
info@stmartin-muenchen.de

## Gottesdienste

2. bis letzter Sonntag im Monat, 18.00 – 19.30 Uhr

### Martinsmesse

der Stille lauschen – die Bibel erleben – das Mahl feiern

Ein Gottesdienst, ganz anders und doch tief verwurzelt in christlicher Tradition und Praxis. Am letzten Sonntag eines Monats laden wir herzlich zu persönlicher Salbung und Segnung ein.

10.03. | 17.03. | 24.03. | 31.03. | 14.04. | 21.04. | 28.04. | 12.05. | 19.05. | 26.05. | 09.06. | 16.06. | 23.06. | 30.06. | 14.07. | 21.07.19

1x mtl. sonntags, 11.45 Uhr

### Haupt- und Kindergottesdienst zur besten Sonntagszeit

Die Kirchengemeinde St. Lukas feiert einmal monatlich Gottesdienst mit Abendmahl in der Kapelle St. Martin. Kinder von 5 Jahren aufwärts starten mit ihren Eltern im Erwachsenengottesdienst und gehen nach dem Tagesgebet in den Kindergottesdienst, der im Gemeindesaal stattfindet. Das Kindergottesdienstteam singt, spielt, malt und bastelt mit den Kindern rund um eine biblische Geschichte. Beim anschließenden Kirchenkaffee im Foyer kommen Erwachsene und Kinder wieder zusammen.

Termine unter [www.sanktlukas.de](http://www.sanktlukas.de)

Ansprechpartner: Pfarrer Helmut Gottschling, Tel: 089 212686-27, [helmut.gottschling@sanktlukas.de](mailto:helmut.gottschling@sanktlukas.de)

1. oder 2. Sonntag im Monat, 11.45 – 13.30 Uhr

### CHURCH 'N' BRUNCH

Andacht | Psalm | Stille | Segen – anschließend gemütlicher Familienbrunch und Sonntagstalk

Ein neues Konzept, inspiriert von den Frühstückskirchen, bringt Junge und Alte, Singles und Familien am Sonntagmittag zusammen. Nach einem meditativen Auftakt mit Gebet und Stille im Kirchenraum geht es an die liebevoll gedeckte Tafel, wo ein leckeres Essen in wechselnder Zusammenstellung wartet. An die Kleinen ist mit Kinderbetreuung gedacht! Eingeladen sind alle, die den Sonntagmittag gerne gemeinsam verbringen. Die Teilnahme ist kostenlos, um Spenden für den Einkauf wird gebeten.

Team: Ehrenamtliche der Evang-Luth. Kirchengemeinde St. Lukas, Kontakt: [cnb@sanktlukas.de](mailto:cnb@sanktlukas.de)

Termine: 10.03. | 07.04. | 05.05. | 02.06. | 14.07.19

## **Meditationszeiten:**

Unsere Meditations-Angebote „Sitzen in der Stille“ bedeuten, dass wir 25 Minuten auf dem Meditationskissen, dem Meditationshocker oder einem Stuhl im Sitzen aufgerichtet meditieren - anschließend meditatives Gehen. Die Meditationsart ist jedem freigestellt: Herzensgebet, Atemgebet, inneres Wort, Zen. Die Meditation schließt mit einem geistlichen Impuls und Segen ab.

Für alle folgenden Angebote gilt, dass man jeweils zur halben und vollen Stunde den Raum betreten oder verlassen kann.

**Montags und freitags, 06.30 – 07.30 Uhr  
(außer an Feiertagen)**

### **Still in den Tag**

Im Anschluss treffen wir uns zum gemeinsamen Frühstück.

**Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr**

### **Sitzen in der Stille**

Eine kurze angeleitete Körperübung leitet das Sitzen ein, den Abend lassen wir mit einer Teerunde ausklingen. Ungeübte bekommen um 18.45 Uhr eine kurze Einführung.

**Freitags, 15.00 – 17.00 Uhr (außer in den Schulferien):**

### **Schweigemeditation**

Zur Stille kommen - die Woche abschließen - der Segen begleitet uns ins Wochenende.

Unsere regelmäßigen Mediationsangebote sind kostenfrei.  
Dennoch freuen wir uns über jeden freiwilligen Beitrag.

## **Meditationstage:**

Freitag, 19.04.19, 09.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 20.04, 09.00 – 16.00 Uhr

**Stille Kartage (S. 15)**

Samstag, 18.05, 09.30 – 17.00 Uhr

**Tag der Stille (S. 16)**

Samstag, 08.06.19, 9.30 – 17.00 Uhr

**Tag der Stille (S. 17)**

## Gruppen und Arbeitskreise

1x monatlich dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr

### Exkursionen in die Welt der Spiritualität

Mit kurzen Texten aus Theologie und Philosophie machen wir uns einmal im Monat auf den Weg, um über unsere Spiritualität und Gott und die Welt ins Gespräch zu kommen. Respektvolles Hinhören und die Bereitschaft zu einem offenen Gedankenaustausch sind unser Werkzeug dafür. Themen und Texte werden von den Teilnehmern vorgeschlagen und eventuell auch vorbereitet. Dabei geht es uns weniger um tiefgründiges Eindringen in die Denkstrukturen von Autoren als vielmehr um die Frage, ob sie uns Hilfe für eine lebendige Spiritualität im Heute sein können. Neue „Mitdenker“ sind uns immer herzlich willkommen. Aus organisatorischen Gründen (z. B. Ferien, andere Veranstaltungen) bitten wir um Anmeldung!

Kontakt und Info: Eugen Sell, Tel. 089 12762101 oder 0151 10721334, eugen.sell@posteo.de

Dienstags, 18.45 – 20.00 Uhr (nicht in den Schulferien)

### Yoga

Information und Anmeldung: Corinna Thomas,

Tel: 089 26024718, [www.jetzt-yoga-muenchen.de](http://www.jetzt-yoga-muenchen.de)

Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat, 19.30 – 21.30 Uhr

(außer in den Schulferien und an Feiertagen)

### Übungsgruppe „Gewaltfreie Kommunikation“

Ohne dass wir es vielleicht beabsichtigen, haben unsere Worte und unsere Art zu sprechen, oft Verletzung und Leid zur Folge – bei anderen und auch bei uns selbst. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) hilft uns, bewusster zuzuhören und unserem Gegenüber respektvolle Aufmerksamkeit zu schenken. Gleichzeitig lernen wir, uns ehrlich und klar auszudrücken. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber nicht notwendig. Ein Einstieg ist jederzeit möglich und unverbindlich, gerne auch zum „Schnuppern“.

Ansprechpartnerin: Lauren Koch, Tel. 0171 8315227,

[laureen.koch@gewaltfreie-haltung.de](mailto:laureen.koch@gewaltfreie-haltung.de), [www.gewaltfreie-haltung.de](http://www.gewaltfreie-haltung.de)  
10 € pro Abend

Termine: 12.03. | 09.04. | 14.05. | 09.07.19

### Arbeitskreis „Martin & Marikas“

Wir unterstützen ehrenamtlich „Marikas“, eine Anlaufstelle des Evangelischen Hilfswerks für anspruchsvolle junge Männer, die größtenteils aus Osteuropa stammen. Mittwochs bis freitags öffnen wir um 6.30 Uhr die Einrichtung zum Schlafen für die jungen Männer. Mittags bereiten wir Ihnen ein Essen.

Ansprechpartner: Hanns-Hinrich Sierck

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18.30 – 21.30 Uhr  
(außer in den Schulferien)

## Übungsgruppe zum Handauflegen

In diesen Übungsstunden wollen wir das achtsame Handauflegen an uns selber und anderen praktizieren, theologische Impulse weitergeben und über unsere Erfahrungen sprechen. Das Handauflegen ist seit Jahrhunderten durch die heilende Segenskraft Gottes, die durch die Hände fließt, eine Möglichkeit, Heilung und inneren Frieden zu erfahren. Voraussetzung ist der Einführungskurs im Handauflegen (Open Hands Schule von Anne Höfler).

Ansprechpartner: **Lynne Hromek**, Lehrerin der Open Hands Schule von Anne Höfner, über 30-jährige Erfahrung in der Praxis des Handauflegens, Heilpraktikerin, email: [Lynne.hromek@gmx.de](mailto:Lynne.hromek@gmx.de), Tel.:

08191 3056771 und **Hanns-Hinrich Sierck**

10 € pro Abend

Termine: 13.03. | 10.04. | 12.06. | 10.07.19

14-tägig donnerstags, 19.30 – 21.30 Uhr

## Männergruppe in St. Martin

Wir treffen uns, weil die offene und wertschätzende Begegnung mit anderen Männern jeden von uns bereichert, uns auf unseren Wegen unterstützt und wir uns selbst immer besser kennenlernen. Wir sind auf der Suche nach neuen Perspektiven unserer Männlichkeit. Wir teilen Aspekte des Alltags und unsere Sehnsucht nach spiritueller Begegnung. Ein Einstieg in die Gruppe ist jeweils im Februar und September möglich.

Ansprechpartner:

**Reinhard Barthelmes**, [r.barthelmes@gmx.net](mailto:r.barthelmes@gmx.net)

**Christian Mackel**, [chmackel@hotmail.de](mailto:chmackel@hotmail.de)

Vsl. jeden 1. Sonntag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr

## Sacred Harp – Afternoonsinging

In der Regel am ersten Sonntag im Monat treffen sich Sangesfreudige aus mehreren Nationen in St. Martin, um eine Tradition zu pflegen, die derzeit weltweit ein Revival erlebt. Sacred Harp („Heilige Harfe“) ist eine Form des mehrstimmigen Gesangs, die ursprünglich aus den US-amerikanischen Südstaaten stammt – roh, laut archaisch und fromm (siehe YouTube, Stichwort Sacred Harp). Die Sänger sitzen dabei einander zugewandt in einem Quadrat (dem „Square“); ein spezifisches einfaches Notensystem („Shape Notes“) ermöglicht auch Ungeübten, schnell die eigene Stimme zu finden. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ansprechpartner: **Peter Kocher**, [sacredharpmunich@gmail.com](mailto:sacredharpmunich@gmail.com)  
oder Facebook-Gruppe: „Sacred Harp Munich“

Kostenlos, Anmeldung erbeten, bitte Termine erfragen!

## Meditation mit Kindern

Samstag, 30.03.19, 14.00 – 16.00 Uhr

### Töne der Schöpfung – aktiver Klangraum für Kinder

Wir wollen spielerisch Klangschale, Klangstäbe, Rasseln, Monochord, Klangspiel, Ocean-Drum, Rahmentrommel, Heulrohr, Zimbel erforschen und auf unsere ganz eigene Weise zum Schwingen bringen. Mal nur Du. Mal zu zweit. Mal alle zusammen. Wow! Wir erleben, wie wir die Welt zum Klingen und Schwingen bringen wie am siebten Tag der Schöpfung, zur Feier des Lebens in der bunten Gemeinschaft als Gottes Kinder. Wir hören und werden gehört, staunen und lauschen auch in die Stille und vielleicht entdeckst du sogar ein Instrument, das genau zu dir passt.

Eingeladen sind alle Kinder von 3-10 Jahren. Jüngere Kinder können gerne auch nur eine Stunde teilnehmen. Eigene Klanginstrumente sind willkommen.

**Ed Schmitt**, Klangarbeiter, Monochord, Rahmentrommel

Performancekünstler, Potentialentfaltung für Kinder

8 €, begleitende Eltern frei, *Anmeldung erbeten*

Mittwoch, 01.05.19, 09.00 – ca. 18.00 Uhr

### Das Glück ist ein Schmetterling – Pilgern für Kinder

Stillsitzen wie ein Frosch, achtsam gehen wie ein Löwe, lauschen wie ein Luchs – all das wollen wir auf unserem Pilgerweg versuchen, wenn wir von St. Martin nach Schäftlarn gehen. Eingeladen sind alle Kinder zwischen 7 und 12 Jahren, entweder alleine oder in Begleitung ihrer Eltern/Großeltern. Der Pilgerweg führt uns ab Buchenhain mit mehreren Pausen auf dem Jakobsweg zum Kloster Schäftlarn, von wo wir mit der S-Bahn zurückfahren.

Ausrüstung: Wanderschuhe, Regenschutz, Tagesrucksack, Brotzeit und mind. 1 Liter Wasser

#### Team „Meditation mit Kindern“

Wir treffen uns um 09.00 Uhr in St. Martin und fahren dann gemeinsam mit der S-Bahn nach Buchenhain.

8 € (zzgl. Fahrtkosten), Treffpunkt St. Martin

*Anmeldung erbeten*

Bei Rückfragen wenden Sie sich bitte an Pfarrer Hanns-Hinrich Sierck.

Zum Team „Meditation mit Kindern“ gehören:

**Michaela Bias, Petra Liedl, Ed Schmitt, Hanns-Hinrich Sierck und Martin Vollhaber.**



## Von der Mitte gehalten

lautet das neue Buch von Gernot Candolini (Innsbruck), das gemeinsam mit der Fotografin Miriam Ferstl (München) entstanden ist. Das Zentrum einer Stadt, die Mitte des Labyrinths, der Punkt, aus dem der Zirkel einen Kreis macht – die Mitte von Dingen ist überall. Es gibt die Sehnsucht nach der Mitte, denn sie ist wie das ruhige Zentrum, das alles zusammenhält. Bilder, wie Mandalas, die um eine Mitte kreisen, haben eine besondere Anziehung. Sie beruhigen und erinnern uns an diesen Halt der innersten Balance. Von der Mitte ausgehend bildet sich Ordnung. Viele natürliche Strukturen folgen dieser Ordnung und gruppieren sich symmetrisch um die Mitte an.

Die Bilder von Kronleuchtern, zentral von unten fotografiert, strahlen diese Schönheit von Strukturen, die sich symmetrisch um eine Mitte anordnen, aus. Sie hängen zwischen Himmel und Erde. Sie tragen das Licht. Aus der Perspektive der Mitte bilden sie oft eine faszinierende und berührende Symmetrie. Sie erinnern an bekannte Muster. Wo haben wir das schon gesehen? Waren es Kirchenfenster, Mandalas, Schneesterne, Mikroorganismen oder andere natürliche Gebilde? Ist diese Gleichheit Zufall? Bauen sich Natur und menschliche Kulturwerke, die sich aus einer Mitte ordnen, aus den gleichen Prinzipien auf? Warum haben wir die Schönheit der Leuchter noch nie so bemerkt, bis eine Fotografin den einen Punkt der Mitte einnimmt und aufblickt.

Freitag, 01.03.19, 19.30 Uhr

### **Buchvorstellung: Von der Mitte gehalten**

*In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Stadtakademie*

Bilder, Lesung und Gespräch mit den AutorInnen Miriam Ferstl und Gernot Candolini

8 € / erm. 7 €, *Anmeldung erbeten*

Samstag, 02.03.19, 10.00 – 17.00 Uhr

### **„Die Mitte spüren“ und „in der Mitte sein“**

*In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Stadtakademie*

Dieser Seminartag kreist um das Thema Mitte, innere Mitte und das Erleben der Mitte. Die Themen des Tages sind: Das Gleichgewicht in uns; das Labyrinth als Lebensweg, der zur Mitte führt; Mitte, innere Mitte, Erleben der Mitte; Eine Mitte gestalten.

Gernot Candolini, Labyrinthbauer, Autor, Seminarleiter, Mitgründer und Direktor der Montessorischule in Innsbruck

Miriam Maria Ferstl, freischaffende bildende Künstlerin und Autorin, studiert aktuell Freie Kunst an der Akademie der Bildenden Künste in München. Das Licht, seine unterschiedlichen Qualitäten und Erscheinungsformen, spielen eine zentrale Rolle in ihrer Arbeit.

100 € (inkl. Verpflegung)

*Anmeldung erforderlich bis 19.02.19*

Mittwoch, 06.03.19, 18.00 Uhr

## **Sieben Wochen ohne Lügen – Gottesdienst zum Aschermittwoch**

Wie in jedem Jahr beginnen wir die Fastenzeit in St. Martin mit einem meditativen Gottesdienst am Aschermittwoch, bei dem wir auch das Aschenkreuz empfangen. Die Asche erinnert uns an die Vergänglichkeit unseres irdischen Daseins. Die Fastenzeit lädt uns ein, bewusster und wacher zu leben. Spiritualität ist eher eine Subtraktion, ein Weglassen, statt eine Addition, ein Hinzufügen.

**Hanns Hinrich-Sierck und Dorothea Hahn**

Freitag, 08.03.19, 18.30 – 21.30 Uhr

Samstag, 09.03.19, 10.00 – 16.30 Uhr

## **Familie – Verstrickung und Segen**

„Familie ist immer lebenslänglich“ heißt es im Volksmund. Und es stimmt: Zahlreiche Dauerkonflikte unseres Lebens haben ihre Ursachen in der Familiengeschichte. Erbschaftsstreit, Gewalt, Suchtverhalten, Suizide, Schwangerschaftsabbrüche oder totalitäre Ideologien können über Generationen wirken. Die Folgen dieser Konstellationen für unsere Familien sind uns oft nicht bewusst. Sie werden totgeschwiegen, rühren Tabus an und erscheinen uns schon immer wie selbstverständlich.

Trotz der Verletzungen, die wir über Generationen hinweg durch unser eigenes Familiensystem erleiden, ist Versöhnung in der Familie einer der tiefsten Sehnsuchtspunkte unseres Lebens. Ohne versöhnte Familienstrukturen fällt es schwer, die eigene Persönlichkeit zu entfalten und das gesellschaftliche Leben mitzugestalten. Auch die Bibel kennt die Beziehungsmechanismen in den Familien sehr genau. Sie beschreibt Fluch und Segen bis in die dritte, vierte Generation hinein.

Das Seminar bietet einen analytischen und einen geistlichen Weg, das verborgene Geschehen in unserem Familiengefüge zu erkennen, es zu benennen und aus dem Glauben heraus zu stärken und wandeln zu lassen. Mit Hilfe eines „Genogramms“ (Stammbaummodell) machen wir tiefe familiäre Strukturen und Verstrickungen transparent. In einem Gottesdienst mit Abendmahl bringen wir unsere spezifischen Anliegen vor Gott.

**Hanns-Hinrich Sierck**, Spiritueller Leiter St. Martin

**Annette Salzbrenner**, Familientherapeutin

**Stefan Eblenkamp**, Regens-Wagner-Fachakademie für Sozialpädagogik

110 € (inkl. Verpflegung)

*Anmeldung bis 26.02.19 erforderlich*

Material zur Vorbereitung wird vor dem Seminar zugeschickt.

Samstag, 16.03.19, 10.00 – 17.00 Uhr

## **Meine Grenzen – Deine Grenzen – Gottes Grenzen Gelebte Meditation**

*Ein Tag auch für Stille liebende Nichtmeditierende*

In der Fastenzeit verzichten wir auf dies und jenes, setzen uns mit Werken der Nächstenliebe auseinander oder halten uns bewusst von Fastenaktionen fern. Aus welcher Haltung heraus? Ichbezogenheit – Dubezogenheit sind keine moralischen Fragen, sondern Aufgaben. Mit entspanntem Blick wahrgenommen führen sie uns in die Wirklichkeit, deren Mitte Gott ist. In die heilende, wandelnde Gottbezogenheit.

Stille, Übungen und Austausch lassen sie uns an diesem Samstag konkret werden.

**Klara Koller**

85 € (inkl. Verpflegung)

*Anmeldung erforderlich bis 05.03.19*

Ab 20.03.19, 13 x mittwochs 18.00 – 19.15 Uhr

## **Taiji (Tai-Chi) – Sich loslassen in Ruhe und Bewegung**

Taiji ist ein traditionelles, chinesisches-taoistisches Übungssystem, das zunächst als Kampfkunst praktiziert wurde. Ein aus verschiedenen Bildern bestehender Bewegungsablauf wird geübt, wobei die Bewegungen langsam und harmonisch fließend ausgeführt werden. So können Achtsamkeit erlangt und Bewegungsmuster optimiert werden. Die am Körper geschulte Achtsamkeit kann allmählich unser Denken und Handeln und somit sämtliche Lebensbereiche durchdringen, so dass eine spirituelle Entwicklung einsetzt, die zu dem führen kann, was man in China als das „Eins werden mit dem Dao“, in unserem Kulturkreis als mystische Erfahrung bezeichnen würde. **Ingrun Köb**, Taiji-Lehrerin.

20.03. | 27.03. | 03.04. | 17.04. | 24.04. | 15.05. | 22.05. | 29.05. |  
05.06. | 26.06. | 03.07. | 17.07. | 24.07.19

130 €, Kostenloser Schnupperabend am 10.03.19

*Anmeldung bis 10.03.19 erforderlich bzw. spätestens am Schnupperabend*

Samstag, 23.03.19, 10.00 – 15.00 Uhr

## **Das Offene Kloster AHAM stellt sich vor – Aham, ein Ort für Gespräche, Stille und Gebet**

Wir leben seit etwa 15 Jahren in einer kleinen Gemeinschaft, um zu erforschen, was das Wesen von „Gemeinschaft“ ist, wie sie wirkt und was sie bewirken kann. Wir folgen dabei den Anregungen und den Anweisungen Jesu von Nazareth. Wir versuchen im konkreten Alltag die Erkenntnisse der modernen Psychotherapie und das alte Wissen klösterlicher Gemeinschaften in eine sinnvolle Beziehung zu bringen. Wir erfahren dabei, dass das Modell „Gemeinschaft“ wichtig ist für eine persönliche wie für eine gesellschaftliche Transformation, ohne die wir nicht weiterkommen. An diesem Tag im Spirituellen Zentrum stellen wir AHAM vor, durch Bild und Wort, durch Gespräch und Stille, durch gemeinsames Essen und des gemeinsamen Miteinanders.

**Team von AHAM**

Kostenfrei, Spenden erbeten

*Anmeldung bis 13.03.19 erforderlich*

# Pilgern – ein spiritueller Übungsweg

Am ersten Freitag im Monat, 08.00 Uhr (März – September)

## **Auf den Weg gesandt**

*Pilgersegnung in Zusammenarbeit mit der Evangelischen Stadtakademie München*

Wer zum Pilgern aufbricht, möchte mehr als nur wandern. Um dem inneren Prozess des Pilgerns einen Rahmen zu geben, sind traditionelle Pilgerwege wie der Jakobsweg hilfreich. Um ihrem Weg auch einen spirituellen Rahmen zu geben, wünschen sich viele Pilgerinnen und Pilger, für ihr Vorhaben gesegnet zu werden.

Im Rahmen eines kleinen Rituals werden im Spirituellen Zentrum St. Martin jeweils am ersten Freitag im Monat Pilger und Pilgerinnen von Hanns-Hinrich Sierck, Michael Kaminski oder einer Vertretung gesegnet.

Hanns-Hinrich Sierck, Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin

Michael Kaminski, Dipl.-Religionspädagoge (FH), Pilgerbegleiter

Termine: 01.03. | 05.04. | 03.05. | 07.06. | 05.07. | 02.08. | 06.09.19

Ort: Spirituelles Zentrum St. Martin

*Anmeldung erforderlich bis jeweils eine Woche zuvor,*

*direkt bei Michael Kaminski in der Evangelischen Stadtakademie*

*unter: [kaminski@evstadtakademie.de](mailto:kaminski@evstadtakademie.de)*

Mittwoch, 01.05.19, 09.00 – 16.00 Uhr

## **Ich will mich aufmachen**

Pilgertag auf dem Jakobsweg von Grafrath nach Schondorf

*In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Stadtakademie München*

Manche tanzen in den Mai, wir pilgern in den Wonnemonat hinein.

Auf dem Weg von der Wallfahrtskirche St. Rasso gehen wir nach

Süden, treffen in Stegen auf den Ammersee und wandern weiter zur

romanischen Jakobskirche in Schondorf. Wir werden von einem

biblischen Text begleitet, der sich mit Themen beschäftigt wie Seh-

sucht, Ausgelassenheit, Krisenmanagement, Perspektivwechsel, Fa-

miliensystemen, Um- und Heimkehr. Einige Facetten nehmen wir

als Impulse mit auf das zwölf Kilometer lange Wegstück.

Hanns-Hinrich Sierck, Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin

Michael Kaminski, Dipl.-Religionspädagoge (FH), Pilgerbegleiter

Beginn und Ende am Münchner Hauptbahnhof

10 € (zzgl. Fahrtkosten)

*Anmeldung erforderlich bis 28.04.19*

*in der Evangelischen Stadtakademie, [info@evstadtakademie.de](mailto:info@evstadtakademie.de),*

*Tel 089-5490270 oder über [www.evstadtakademie.de](http://www.evstadtakademie.de)*

Pfingstmontag, 10.06. bis Samstag, 15.06.19

## Lass dich gehen!

### Pilgern zur Entschleunigung und Burnout-Prävention

*In Zusammenarbeit mit: Evangelische Stadtakademie München, Evangelisches Forum Annahof (Augsburg), Pilgerzentrum St. Jakob (Nürnberg), Spirituelles Zentrum im Eckstein (Nürnberg)*

Stress lass nach! Manchmal ist es wie verhext, im Beruf oder im Privatem, alles wächst über den Kopf, man weiß nicht mehr ein noch aus, und worin liegt nochmal der Sinn? Das sind typische Lebensumstände, die Menschen auf einen Pilgerweg bringen können. Um zu Fuß in einer menschenfreundlichen Geschwindigkeit unterwegs zu sein. Um sich nur um das Naheliegende zu kümmern: gehen, essen, schlafen. Um auf diese Weise einem Burnout aus dem Weg zu gehen.

Auf dem hessischen Lutherweg pilgern wir entschleunigt täglich rund 20 Kilometer. Biographische und spirituelle Impulse helfen, unsere Situation einzuordnen und zu verändern. Es gibt Zeiten der Stille und Zeiten des Austauschs, geschlafen wird in Doppel- und Mehrbettzimmern. Jede und jeder trägt den eigenen Rucksack selbst. Sich gehen lassen – um ein Stück heil zu werden...

**Hanns-Hinrich Sierck**, Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin  
**Dr. Tanja Sierck**, ganzheitlich arbeitende Ärztin aus Gaimersheim,

Erfahrung mit Burnout-Prävention und – Behandlung

**Michael Kaminski**, Dipl.-Religionspädagoge (FH), Pilgerbegleiter,  
München

*Weitere Infos und Anmeldung erforderlich bis 27.05.19*

*in der Evangelischen Stadtakademie, [info@evstadtakademie.de](mailto:info@evstadtakademie.de),*

*Tel. 089-5490270 oder über [www.evstadtakademie.de](http://www.evstadtakademie.de)*



Freitag, 29.03.19, 15.00 Uhr bis

Samstag, 30.03.19, 12.00 Uhr

## **Die sieben Zeichen Jesu im Johannes-Evangelium als Spiegel der sieben Chakrensymbole**

*In Zusammenarbeit mit dem Offenen Kloster der Stiftung Aham*

In sieben Veranstaltungen an je zwei Tagen stellen wir einen Zusammenhang zwischen den sieben Zeichen Jesu im Johannes-Evangelium und den sieben Symbolen der im menschlichen Körper verankerten Chakren (Energie – und Bewusstseinszentren) her. Diese zwei Tage werden gefüllt durch Vortrag, Gespräch, Meditation und Stille.

**Die 1. Station:** Jesus Christus als Grundlage und Urbild christlichen Lebens, ganz Mensch und Gott zugleich. Das Wurzelchakra steht für Erdung und Urvertrauen. In Bezug auf Jesus macht es deutlich, dass Jesus ganz Mensch ist, letztlich der Urtyp der Menschheit. Das erste Zeichen Jesu im Johannesevangelium, mit dem sich Jesus als Gottes-Sohn zu erkennen gibt, ist sein Auftreten bei einer Hochzeit. Dort verwandelt er Wasser in Wein. Das Wurzelchakra als das unterste Chakra, auch als Steißchakra bezeichnet, spiegelt diese Erzählung in dem Bewusstsein, dass Jesus menschlichen Bedürfnissen nicht im Wege steht. Wein steht hier für das Geschenk der Freude. Hochzeit steht für die Feier des Lebens und der Liebe. Vor dem Hintergrund unserer geistigen Situation heute fragen wir uns: Wie kommen wir zur Liebe, wenn wir Gott aus den Augen verloren haben?

**Rolf Grigat**, Psychotherapeut und Leiter der Gemeinschaft AHAM

**Hanns-Hinrich Sierck**, Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin

Ort: Stiftung Aham, Schlossanger 3, 84168 Aham

€100 (zzgl. Unterkunft € 25 und Verpflegung € 18)

Anmeldung: [kontakt@aham-stiftung.de](mailto:kontakt@aham-stiftung.de) oder Tel: 08744 8550

Freitag, 05.04.19, 19.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 06.04.19, 09.30 – 18.00 Uhr

## **Einführung in die Praxis des Handauflegens**

In dieser Einführung soll das achtsame Handauflegen praktiziert und erfahren werden. Beim Handauflegen gilt es, sich der Heilkraft Gottes, die immer da ist, zu öffnen, sich in seinem „ich“ zurückzunehmen, im Sinne von „Dein Wille geschehe“, damit diese Kraft ungehindert fließen kann.

Ob Heilung geschieht, liegt nicht in unserer Hand. Heilung kann auch heißen, die Krankheit oder sogar den Sterbeprozess anzunehmen oder inneren Frieden zu finden.

Handauflegen ist eine sehr alte und natürliche Art, Menschen zu begleiten. Durch Handauflegen bekommt Seelsorge eine leibhaftige Dimension.

**Lynne Hromek**, Lehrerin der Open Hands Schule des Handauflegens,

Hospizbegleiterin, 35 Jahre Praxis in Handauflegen

90 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 26.03.19 erforderlich

Donnerstag, 18.04.19, 19.00 – 22.00 Uhr

### **Christliche Pessachfeier**

Seit Jahren begehen wir in St. Martin den Gründonnerstag mit einer festlich – fröhlichen Mahlfeier, die zentrale Elemente und Symbole der jüdischen Pessachliturgie aufnimmt. Wir erinnern uns auf diese Weise an die jüdischen Wurzeln unseres Glaubens und an die Befreiungstradition der Bibel, ohne die die Botschaft Jesu und die Bedeutung des Abendmahles nur unzureichend verständlich sind.

Peter Spiel, Hanns-Hinrich Sierck und Team

Spende erbeten

*Anmeldung bis 15.04.19 erforderlich*

Freitag, 19.04.19, 09.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 20.04, 09.00 – 16.00 Uhr

### **Stille Kartage**

Wir verbringen Karfreitag und Karsamstag im Schweigen, nur unterbrochen vom Gottesdienst am Freitag um 11.45 Uhr, den wir für uns und die Gemeinde mitgestalten. Die Teilnahme ist für Geübte – auch jeweils für eine Tageshälfte möglich (Freitag ab 14.30 Uhr, Samstag bis 12.00 oder ab 13.30 Uhr). Nachmittags besteht die Möglichkeit eines geistlichen Begleitgesprächs.

Monika Beier, Susanne Gribl und Hanns-Hinrich Sierck (Freitag),

Maria Rost, Claus Fiedler und Hanns Hinrich Sierck (Samstag)

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € /Tag inkl. Verpflegung)

*Anmeldung bis 16.04.19 erforderlich*

Samstag, 04.05.19, 10.00 – 16.30 Uhr

### **Der Einklang des aramäischen Vater Unsers mit Qigong**

Im aramäisch ursprünglichen Sinn bedeutet Gebet „Gott eine Falle stellen“. Dies heißt eigentlich nichts anderes, als Gottes Gedanken einzufangen, die einen berühren und verändern. Gott wird im Aramäischen nicht in erster Linie mit theologischen Fachausdrücken bedacht, sondern mit der Bedeutung der Erfahrung: Gott ist mein Atem, mein Herzschlag, mein Leben. Und an dieser Stelle trifft sich die Lebendigkeit des Vater Unsers mit der Lebenskraft des Qigongs – dem Atem – der Bewegung des Herzens und der Energie des Lebens. In dem Seminar wollen wir der Bedeutung des aramäischen Vater Unsers näher kommen, indem wir der nahöstlichen Kultur nachspüren und danach fragen, was könnte Jesus mit manchen Begriffen, wie z. B. Versuchung oder tägliches Brot, wirklich gemeint haben. Hinter allem wollen wir Gottes Geist entdecken und dies nicht nur im Erforschen und Nachdenken, sondern den Atem, unsere Lebensenergie, in den Übungen des Qigong in Bewegung bringen. So werden sich Gedanken – und kurze Gesprächseinheiten mit Übungen und Meditation abwechseln und in Einklang kommen.

Bernadett Gera, Qigong - Lehrerin und - Therapeutin, Buchautorin

Hanns-Hinrich Sierck, Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin

85 € (inkl. Verpflegung)

*Anmeldung bis 23.04.19 erforderlich*

**Samstag, 11.05.19, 14.00 – 18.00 Uhr**

## **Übers Wasser gehen**

Wie lerne ich, mich abzugrenzen, Nein zu sagen und bei meinem Nein zu bleiben? Wie finde ich die Balance zwischen Nähe und Distanz? Was hilft mir gegen meine Ängste - Angst vor der Zukunft, Angst vor Konflikten, Angst vor Überforderung? Wie lerne ich Ver-söhnung – besonders auch mit mir selbst? Tatsächlich hat die Bibel Antworten auf solche aktuellen Lebensfragen – häufig versteckt in Geschichten.

In ihrem Buch „Übers Wasser gehen – Wie die Bibel hilft, nicht im Alltag zu versinken“ geben Pfarrerin Dr. Iris Geyer und Maika Schmauß mit verblüffend einfachen Impulsen den Lesern einen Schlüssel in die Hand, der ihnen eine Tür zur Botschaft der bibli-schen Texte öffnet. An einigen Beispielen wollen wir in kleinen gemeinsamen Übungen, in Gespräch und Meditation entdecken, wie aktuell und hilfreich die Bibel ist.

**Dr. Iris Geyer**, Pfarrerin und Buchautorin

**Maika Schmauß**, Meditationsanleiterin und Buchautorin

35 € (inkl. Getränke)

*Anmeldung bis 30.04.19 erforderlich*

**Samstag, 18.05, 09.30 – 17.00 Uhr**

## **Tag der Stille – Meditationstag**

Wir verbringen den Tag im Schweigen. Leichte Körperübungen und Gehmeditationen unterbrechen das meditative Sitzen. Für Ungeübte gibt es um 09.00 Uhr eine kurze Einführung in das kontemplative Herzensgebet. Nachmittags besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen und geistlicher Begleitung. Die Teilnahme nur vormittags oder nachmittags (ab 14.15 Uhr) ist möglich.

**Waltraud Braun und Frieder Centmayer**

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € inkl. Verpflegung)

*Anmeldung bis 15.05.18 erforderlich*

**Ab 22.05.19, 5 x mittwochs, 19.30 – 21.15 Uhr**

## **Vertiefungsexerzitien mit dem Herzensgebet**

An fünf Abenden laden wir alle ein, die einmal einen Einführungskurs ins Herzensgebet gemacht haben und/oder diesen Weg schon länger praktizieren. Wir wollen uns austauschen, voneinander lernen, gemeinsam meditieren und uns gegenseitig ermutigen, diesen Weg konsequent weiterzugehen. Praktische Hilfe für den Alltag und thematische Impulse je nach Fragestellung der Teilnehmer.

**Klara Koller und Hanns-Hinrich Sierck**

22.05. | 29.05. | 05.06. | 26.06. | 03.07.19

Freiwilliger Beitrag erbeten

*Anmeldung bis 14.05.19 erforderlich*



**Samstag, 25.05.19, 09.00 – 17.30 Uhr**

## **Zen-Übungstag**

Zen ist Lebenspraxis. Wir müssen nichts erreichen, nirgendwo hinkommen. Aber „Selbsttäuschung und Sinnenverhaftung, deren Basis die Selbstbezogenheit und das begriffliche Denken sind, verdunkeln das Leben“ (Robert Aitken Roshi). In der Praxis des Zen sind wir unseres wahren Wesens gewahr und erkennen das wahre Wesen aller Erscheinungsformen.

Ablauf: Einführung in die Zen-Übung, Zazen (Meditation im Sitzen) im Wechsel mit Kinhin (Meditation im Gehen). Es besteht Gelegenheit zum Dokusan (Einzelgespräch mit dem Meister). Vortrag und gemeinsame Aussprache.

Der Zen-Übungstag ist für Anfänger und Geübte. Zen Übung ist unabhängig von Religion oder Weltanschauung. Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Erwartet wird, dass Sie sich auf Schweigen und Übungen einlassen.

**Franz Xaver Jung**, (\*1944), Übung des Zen seit 1983, 2012 Dharmaübertragung durch Rolf Drosten Roshi

90 € (inkl. Verpflegung)

*Anmeldung bis 14.04.19 erforderlich*

**Samstag, 01.06.19, 10.00 – 17.30 Uhr**

## **Yoga – Klang – Mediation**

### **als Vereinigung körperlicher und seelischer Erfahrung**

Yoga und Klang bilden eine Synthese, in der ein Raum für körperliche und seelische Erfahrung geöffnet wird. Bewegung und Atmung gehen mit der Klangschwingung in Resonanz. Die Tiefenentspannung durch Klang (Klangschalen, Monochord, Gong) und Atemtechniken sind die Vorbereitungen für Konzentration und Meditation. Im Mittelpunkt steht die Einsicht, dass jeder Mensch besonders ist. Dieses Yogaverständnis wird auch als „Viniyoga“ beschrieben. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

**Christine Schramm**, Klangmassage nach Peter Hess, Yogalehrerin, unterrichtet Yoga in Anlehnung an die Tradition T.K.V. Desikachar und Krishnamacharya

**Wolfgang Baier**, Meditationsanleiter, Klangmassagepraktiker nach Peter Hess und Klangpädagoge

85 € (inkl. Verpflegung)

*Anmeldung bis 21.06.19 erforderlich*

**Samstag, 08.06.19, 9.30 – 17.00 Uhr**

## **Tag der Stille – Meditationstag**

Wir verbringen den Tag im Schweigen. Leichte Körperübungen und Gehmeditationen unterbrechen das meditative Sitzen. Für Ungeübte gibt es um 9.00 Uhr eine kurze Einführung in das kontemplative Herzensgebet. Nachmittags besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen und geistlicher Begleitung. Die Teilnahme nur vormittags oder nachmittags (ab 14.15 Uhr) ist möglich.

**Maria Rost und Hanns-Hinrich Sierck**

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € inkl. Verpflegung)

*Anmeldung bis 05.06.19 erforderlich*

## Einladung zum Evangelischen Kirchentag

Vom 19.06. – 23.06.2019 findet der 37. Deutsche Evangelische Kirchentag in Dortmund statt. Er steht unter der Losung „Was für ein Vertrauen“ aus dem 2. Buch der Könige, Kapitel 18, Vers 19.

Dieser Kirchentag ist nicht nur ein großes Schaufenster vieler Angebote seitens der evangelischen Kirche, sondern gerade auch die Möglichkeit mit Christen ins Gespräch zu kommen.

So ein Kirchentag als Großveranstaltung ist gewiss nicht jedermanns Sache. Gut so. Doch wer sich diesem Spektakel in einer Großstadt anvertraut, erlebt eine lebendige Dynamik, die einer sich entleerenden Kirche, die Chance zu einem Neuaufbruch geben kann.

Info unter: [www.kirchentag.de](http://www.kirchentag.de)

Freitag, 28.06.19, 18.30 – 22.00 Uhr

Samstag, 29.06.19, 10.00 – 17.00 Uhr

„... dem Feuer nah ...“

### Kreativseminar über die Mystik des Thomasevangeliums

Der mystische Jesus - nirgendwo begegnet er uns so intensiv wie in den 114 Sprüchen (Logien) des Thomasevangeliums. Fast 2000 Jahre verschollen, wurde es erst 1945 von einem Schafhirten in einer Höhle in der Nähe von Nag Hammadi im heutigen Ägypten gefunden. Erst nach und nach erkannte man die Bedeutung des Fundes für das mystische Christentum. In einfachen Sätzen, kurzen Dialogen und prägnanten Gleichnissen ist uns in dieser Sprüchesammlung durch Jesus selbst ein Schlüssel in die Hand gegeben, der einen tiefen mystischen Zugang zu zahlreichen bekannten Bibelstellen eröffnet. Mit kreativen Ansätzen und Aufgabenstellungen (malen, schreiben, bewegen, spielen, ...) werden wir uns in diesem Seminar den kurzen Texten nähern, sie meditieren und so eigene Sichtweisen entwickeln und Erfahrungsebenen erweitern.

Andreas Ebert, Pfarrer i.R., Buchautor

Stefan Eblenkamp, Regens-Wagner-Fachakademie für Sozialpädagogik  
95 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 18.06.19 erforderlich



Freitag, 05.07.19, 19.00– 21.30 Uhr

## **Weil (es) mir gut tut – was Meditation und Körperwahrnehmung Kindern und Jugendlichen geben kann**

*Ein praxisorientierter Vortrag mit kleinen Übungen*

Wie können wir Kinder/Jugendliche Erfahrungen der Stille ermöglichen und wie können Sie die Balance zwischen Stille und Aktivität finden? Stille gehört zum Leben, genauso wie das tägliche Brot. Ein Leben, das Stille nicht (mehr) kennt, kann krank machen. Es geht nicht nur um den Mangel an äußerer Stille, sondern wir brauchen genauso innere Stille. Dem Lauten und der Unruhe in unserer Gesellschaft entspricht eine innere Unruhe, die einerseits voller Hast und Gedankenflut ist. Gleichzeitig gibt es eine große emotionale und spirituelle Sehnsucht. Oft spürt der Mensch diese Sehnsucht nicht oder kaum mehr. Manchmal liegt das auch an der Art der Vermittlung und der mangelnden Offenheit gegenüber der mystischen Tradition bzw. der erfahrungsorientierten Seite des Christentums. Wir wollen an diesem Abend Wege zur Stille im und für den pädagogischen Alltag aufzeigen und einladen, selbst kleine Erfahrungen mit Stille zu machen.

**Rüdiger Maschwitz**, Pfarrer i.R., Diplom- Pädagoge, Eutoniepädagoge (GAS) und Kontemplationslehrer VIA CORDIS

8 € / erm. 7 €, *Anmeldung erbeten*

Freitag, 12.07.19, 19.30 – 21.30 Uhr

## **Das Vater Unser-Gebet (Vortrag und Gespräch)**

*In Zusammenarbeit mit dem Offenen Kloster der Stiftung Aham*

Seit gut 2000 Jahren haben Menschen die Möglichkeit, den lebenskräftigen Segen, der von dem Vaterunser-Gebet ausgeht, zu erproben. Das tun wir. Wir üben dieses Gebet. täglich, und das mit Leib und Seele. Langsam wagen wir, auch mit anderen Menschen über dieses Gebet und über das Beten zu sprechen. Das wollen wir an diesem Abend tun.

**Joseph Egeter**, Meditationsanleiter, Gesprächsbegleiter, Schreiner, Vorstandsmitglied der Stiftung Aham

**Dr. med. Jutta Kusmider**, ärztliche Psychotherapeutin, Seminarleiterin Stiftung Aham

8 € / erm. 7 €, *Anmeldung erbeten*

## Aus dem Programm der Evangelischen Stadtakademie München

Die ausführlichen Ausschreibungen zu den folgenden Angeboten finden Sie im Programm der Evangelischen Stadtakademie, das Sie anfordern können unter:

Evangelische Stadtakademie München,  
Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München  
Tel. 089 549027-0, [info@evstadtakademie.de](mailto:info@evstadtakademie.de)  
[www.evstadtakademie.de](http://www.evstadtakademie.de)

Mo mit Do 9.00 – 16.00 Uhr, Fr 8.00 – 12.00 Uhr

**Information und Anmeldung in der Evangelischen Stadtakademie**

**Montag 15.04.19, 19.00 Uhr**

### **Erwachen und Erlösung**

Was Christentum und Buddhismus verbindet

Sylvia Wetzel, Publizistin, Autorin und Meditationslehrerin

Ort: Evangelische Stadtakademie München

€ 8.-/7.-; *Anmeldung erbeten*

**Mittwoch 26.06.19, 19.00 Uhr**

### **Ken Wilber und die Integrale Theorie**

Diese Abendveranstaltung dient auch als Einführung in den Kurs  
Integrale Spiritualität

Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming, Philosophin und Theologin

Ort: Evangelische Stadtakademie München

€ 8.-/7.-; *Anmeldung erbeten*

**Sonntag, 30.06.19, 10.00 – 16.00 Uhr**

### **Integrale Spiritualität nach Ken Wilber**

In diesem Seminar sollen die wesentlichsten Aspekte beleuchtet werden, die eine gesunde und bereichernde Spiritualität ermöglichen. Die Grundgedanken der Integralen Theorie sind Grundlage dieses Kurses und sollten bekannt sein.

Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming, Philosophin und Theologin

Ort: Evangelische Stadtakademie München

€ 60.-; *Anmeldung erforderlich*

## Auf der Suche nach authentischer Spiritualität

In Kooperation mit dem Spirituellen Zentrum St. Martin

Menschen suchen nach neuen Wegen, eine Spiritualität zu leben, die zu ihnen persönlich passt. Wir stellen vier Menschen vor, die anregende, außergewöhnliche, spannungsreiche und vor allem sehr persönliche und aus ihrer Biographie entstandene Ideen haben, wie man Gott und sich selbst neu begegnen kann:

**Mittwoch, 27.03.19, 19.00 Uhr**

### **Himmel beginnt im Kopf**

100 Experimente, Gott neu kennen zu lernen

**Susanne Niemeyer**, langjährige Redakteurin bei „Andere Zeiten“, Kolumnistin, Schriftstellerin, Hamburg

Ort: Evangelische Stadtakademie München

€ 8,-/7,- erm.; *Anmeldung erbeten*

**Montag, 01.04.19, 19.00 Uhr**

### **Heilige Wut**

Mönch sein heißt radikal sein

**Prof. Dr. Thomas Quartier** OSB, geb. 1972, Mönch der Abtei St. Willibrord in Doetinchem (NL)

Ort: Evangelische Stadtakademie München

€ 8,-/7,- erm.; *Anmeldung erbeten*

**Mittwoch, 05.06.19, 19.00 Uhr**

### **Barfuß und wild**

Ursprüngliche Spiritualität: franziskanisch, mystisch, natürlich, ganz

**Jan Frerichs**, OFS, Theologe, Gründer und Leiter der „Franziskanischen Lebensschule“, ZDF-Redakteur, Mainz und Bingen am Rhein

Ort: Evangelische Stadtakademie München

€ 8,-/7,-; *Anmeldung erbeten*

**Mittwoch, 26.06.19, 19.30 Uhr**

### **Wunder finden**

Eine kleine Spiritualität des Alltags

**Barbara Pachel-Eberhart**, Musikerin, Schriftstellerin, Ausbildung in Poesie- und Bibliothherapie, Wien

Ort: Evangelische Stadtakademie München

€ 8,-/7,-; *Anmeldung erbeten*

## Meditationsangebote in St. Johannes (Haidhausen)



### Ort/Information:

Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Johannes

Preysingplatz 1, 81667 München

www.stjohannes.de, Tel. 089 481522

pfarramt.stjohannes.m@elkb.de

Ansprechpartner: Pfarrer Peter Dölfel, Tel. 089 44449856

### Regelmäßige Meditationsangebote im Meditationsraum

(Eingang Glastür links neben der Apsis; nicht in den Ferien und an Feiertagen; die Angebote sind kostenlos; Spenden herzlich willkommen)

Montags, 09.30 – 11.00 Uhr:

#### **Bewegung und Meditation am Morgen**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Maja Tavan, Tel. 448 94 29

Montags, 19.00 – 20.30 Uhr

#### **Das Jesusgebet – ein spiritueller Weg (für Geübte)**

Interessierte und Anfänger vereinbaren bitte im Pfarramt einen Einführungstermin (Tel. 089 481522). Leitung: Birgit Grundler

Dienstags, 09.30 – 11.00 Uhr

#### **Atem – Bewegung – Meditation**

Einfache Übungen, wohltuend für Körper und Geist, helfen Bewegung und Bewusstsein harmonisch zu verbinden.

Leitung: Ingrid White-Rönnebeck

Mittwochs, 08.00 – 08.20 Uhr

#### **Morgenmeditation: Aus der Stille in den Tag**

Lied, Gebet, einem geistlichen Wort und 10 Minuten Sitzen in der Stille. Leitung: Pfarrer Holger Forssmann

Mittwochs, 19.00 – 19.45 Uhr

#### **Abendmeditation mit geistlicher Begleitung**

Körper- und Atemübungen, Geistlicher Impuls, Geführte Meditation.

19.45 – 20.30 Uhr

#### **Sitzen in der Stille**

Donnerstags, 17.00 – 18.30 Uhr

#### **Sitzen in Stille für Geübte**

Körperübungen, drei Einheiten Sitzen in der Stille. Leitung: Hans Rave

Samstag, 16.03.18, 10.00 – 17.00 Uhr

#### **Meditations- und Schweigetag**

(Vertiefung im Herzensgebet)

Verbindliche Anmeldung: Tel. 089 481522. Leitung: Birgit Grundler

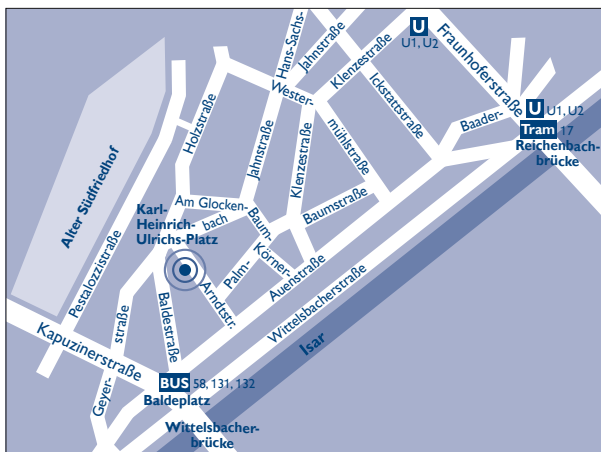
Samstag, 06.04.18, 10.00 – 17.00 Uhr

#### **Kontemplationstag**

Verbindliche Anmeldung: Tel. 089 481522. Leitung: Klauss Stüwe

## Anfahrt

Nutzen Sie möglichst die öffentlichen Verkehrsmittel (Anfahrt siehe [www.stmartin-muenchen.de/anfahrt/](http://www.stmartin-muenchen.de/anfahrt/)), da wir leider kein Parkplatzangebot haben.



## Anmeldung

Ihre Anmeldung zu Veranstaltungen ist möglich

- per E-Mail an [anmeldung@stmartin-muenchen.de](mailto:anmeldung@stmartin-muenchen.de)
- online über das Anmeldeformular im Veranstaltungsprogramm auf [www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de)
- per Post unter:  
Spirituelles Zentrum St. Martin  
Arndtstraße 8 // Rgb.  
80469 München

Wir bitten um frühzeitige Anmeldung vor dem genannten Anmeldeabschluss. Bitte überweisen Sie Seminargebühren erst nach Erhalt unserer schriftlichen Zusage.

Bei Wochenendseminaren gibt es in der Regel vegetarische Verpflegung.

Viele Angebote in St. Martin haben spirituelle und therapeutische Aspekte. Die Teilnahme setzt normale seelische Belastbarkeit voraus und geschieht selbstverantwortlich.

## Bankverbindung

Kreissparkasse München - Starnberg - Ebersberg

IBAN: DE22 7025 0150 0017 0323 68

BIC: BYLADEM1KMS

Spirituelles Zentrum St. Martin e.V.  
Arndtstraße 8 (Rgb.) | 80469 München  
Tel. 089 20244294 | [info@stmartin-muenchen.de](mailto:info@stmartin-muenchen.de)  
[www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de)

