



Spirituelles Zentrum
St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln



Programm
März bis
August 2020

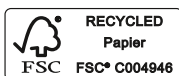
Impressum

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

www.stmartin-muenchen.de

Vertretungsberechtigter Vorstand
Bernd Hawe (1. Vorsitzender)
Hanns-Hinrich Sierck (2. Vorsitzender)
Stefan Eblenkamp (3. Vorsitzender)

epitavi by stock.adobe.com (Titel)
pixabay.com (S. 5, 11, 13)
Ausschnitt aus der Ikone „Franziskus und der Sultan“ von
Nabil Youssef Boushra (S. 7)
Michael Kaminiski (S. 15, 17, 18)
Gedruckt auf 100% Recyclingpapier
Auflage: 5.000
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

Es ist schon etwas Besonderes und Wertvolles, wenn man bedenkt, wie viele Menschen in St. Martin jedes Jahr ein- und ausgehen. Manche davon kommen regelmäßig, andere schnuppern dann und wann rein und etliche kommen vielleicht einmal im Jahr. Hinzu kommen aber auch die, die bei uns ehren-, neben- oder hauptamtlich aktiv sind. Zwei der ehrenamtlich Tätigen möchte ich an dieser Stelle ganz besonders begrüßen: Bernd Hawe ist als Vorsitzender von St. Martin e. V. genauso wie Stefan Eblenkamp bei der jährlich stattfindenden Vereinsversammlung im Oktober neu in den Vorstand gewählt worden. Aus dieser verantwortungsvollen Arbeit in der Leitung verabschiedeten sich Dorothea Hahn, die ehemalige Vorsitzende, und Laureen Koch. Ihnen beiden ein ganz herzliches Dankeschön für all ihren Einsatz, die Zeit und die Liebe, die sie in diese Arbeit gesteckt haben. Als neuen Hauptamtlichen mit einer halben Stelle heißen wir Michael Kaminski zum 01.03.2020 bei uns in St. Martin sehr herzlich willkommen. Mit seiner langjährigen Erfahrung als Pilger und Pilgerbegleiter bereichert er in Zukunft die spirituelle Angebotsvielfalt in St. Martin wesentlich.

Wir laden Sie herzlich ein, aus unserem neuen Programm das auszusuchen, was Sie von Herzen anspricht und sich dann mit Freuden bei uns für die Veranstaltung anzumelden.

Das ganze Team von St. Martin freut sich auf Sie.

Ihr Hanns-Hinrich Sierck



Barbara Kittelberger
Stadtdekanin



Bernd Hawe
1. Vorsitzender
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)

Mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr
Tel. 089 20244294
info@stmartin-muenchen.de

Ab 04.03.20, 14 x mittwochs, 18.00 – 19.15 Uhr

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

Taiji ist ein traditionelles chinesisch-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

04.03. | 18.03. | 25.03. | 01.04. | 22.04. | 29.04. | 06.05. | 20.05. | 27.05. | 17.06. | 24.06. | 01.07. | 15.07. | 22.07.20

140 €, kostenloser Schnupperabend am 04.03.20

Anmeldung bis 26.02.20 erforderlich bzw. spätestens am Schnupperabend

Freitag, 06.03.20, 19.30 Uhr

Vortrag: Spiritualität trifft Positive Psychologie

Was macht das Leben lebenswert? Welche Voraussetzungen braucht ein erfülltes Leben? Statt sich primär mit Defiziten und Krankheiten zu befassen, rücken die dem Menschen innewohnenden Ressourcen in den Fokus der Forschung, etwa positive Emotionen, Charakterstärken, intrinsische Motivation, Authentizität oder Lebenssinn. Die Positive Psychologie (PP) versteht sich als die Wissenschaft vom gelingenden und erfüllten Leben. Der Vortrag gibt eine Einführung in die Welt der PP. Ein Schwerpunkt liegt auf den Berührungspunkten von Positiver Psychologie und Spiritualität – von denen es inzwischen erstaunlich viele gibt! So wird es denkbar, spirituelle Erfahrungen wissenschaftlich zu beschreiben – woraus sich wiederum neue Impulse für unsere Spiritualität ergeben.

Dr. rer. nat. Andreas Lohr, Meditationslehrer und Mentaltrainer, Physiker
Der Vortrag ist keine Voraussetzung für den Besuch des Meditations-Workshops.

8 € / 7 € erm., *Anmeldung erbeten*

Samstag, 07.03.20, 10.00 – 17.00 Uhr

Meditations-Workshop: Spiritualität trifft Positive Psychologie

Im Workshop verbinden wir Übungen der Positiven Psychologie (PP) mit bekannten Meditationen wie Stille oder Metta-Meditation. Ein Akzent liegt dabei auf den positiven Emotionen nach Barbara Fredrickson von der University of North Carolina. Wir spüren deren Vorschlag nach, unsere spirituellen Erfahrungen unter dem Blickwinkel der von der Wissenschaft beschriebenen positiven Emotionen zu reflektieren. Außerdem möchten wir erfahrbar machen, wie wir uns durch die „Macht der guten Gefühle“ (so ein Buchtitel von B. Fredrickson) neue persönliche Kraftquellen erschließen können.

Klara Koller und Dr. rer. nat. Andreas Lohr

65 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 25.02.20 erforderlich

Freitag, 13.03.20, 19.30 – 21.30 Uhr
**Vortrag: „Glauben und kämpfen“
in einer geistigen Gemeinschaft**

In Zusammenarbeit mit dem Offenen Kloster der Stiftung Aham

Seit fast 30 Jahren leben Menschen in Aham in einer Gemeinschaft. Ihr Gemeinschaftsleben ist ein Experiment und ein Versuch, in dieser hoch technisierten Welt in Übereinstimmung mit der Botschaft von Jesus von Nazareth zu leben: in Ehrfurcht vor dem Leben, in Frieden miteinander und mit der Welt. Sie berichten in diesem Vortrag über ihre Erfahrungen. Dafür wählen sie bewusst das Thema „Glauben und kämpfen“: Was bedeutet es für uns, in der Gemeinschaft und auch als eine Gemeinschaft, zu glauben und zu kämpfen? Wir wollen versuchen zu begründen, wie die praktisch gelebte Liebe das Verbindungsglied zwischen diesen beiden scheinbar so widersprüchlichen seelischen Kräften ist: die praktisch gelebte Liebe und nur sie.

Referenten: Renata Egeter, Dr. Rolf Grigat, Dr. Michael Bommer

8 € / 7 € erm., *Anmeldung erbeten*

Samstag, 14.03.20, 09.30 – 17.30 Uhr

Workshop für Anfänger:

Gewaltfreie Kommunikation als gelebte Spiritualität

„Richtet nicht, damit Ihr nicht gerichtet werdet.“ (Mt 7,1) – Ohne dass wir es vielleicht beabsichtigen, haben unsere Worte und unsere Art zu sprechen oft Verletzungen 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. Anhand vieler praktischer Übungen lernen wir die Haltung und das Ziel der GfK nach Marshall B. Rosenberg näher kennen: Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, ohne das Gegenüber zu beschuldigen, zu bewerten oder zu kritisieren; Bitten zu formulieren, ohne anderen zu drohen, sie zu manipulieren oder zu erpressen; Vorwürfe, Kritik und Forderungen nicht mehr persönlich zu nehmen, sondern die unausgesprochenen Gefühle und Bedürfnisse, die hinter diesen Aussagen stehen, wahrzunehmen; wertschätzend und empathisch zu verhandeln, mit dem Ziel, die Bedürfnisse auf beiden Seiten zu erfüllen.

Laureen Koch (GfK-Trainerin in der JVA Stadelheim)

Hanns-Hinrich Sierck (Biblische Impulse zum Thema Gewaltfreiheit)

70 € (Mittagessen: Teilen mitgebrachter Speisen)

Anmeldung bis 03.03.20 erforderlich



Freitag, 27.03.20, 15.00 Uhr bis

Samstag, 28.03.20, 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 7 Veranstaltungen stellen wir einen Zusammenhang zwischen den sieben „Zeichen“ Jesu im Johannes-Evangelium (von der Verwandlung des Wassers in Wein bis zur Auferweckung des Lazarus) zu den im menschlichen Körper verankerten geistigen Gesetzen (Chakren) her.

Die 3. Station: Das Geheimnis unseres schöpferischen Willens

Unter vielen Kranken trifft Jesus auf einen, der schon 38 Jahre gelähmt darniederliegt. Jesus stellt ihm die alles entscheidende Frage: „Willst du gesund werden?“ Der Mann redet mit seiner Antwort um den heißen Brei herum. Jesus sagt schlicht und einfach zu ihm: „Steh auf und geh!“ – Und der Mann steht auf und geht. (Joh 5,1-15) Vor dem Hintergrund des 3. Chakras (Bauch, Solarplexus) gewinnen wir einen vertieften Einblick in das, was sich hier abspielt: unsere menschliche Willenskraft und die Entscheidung, ob wir in einem konstruktiven oder in einem destruktiven Sinne damit umgehen.

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 30 € und Verpflegung 18 €)

Anmeldung in Aham: kontakt@aham-stiftung.de oder Tel. 08744 8550

Donnerstag, 09.04.20, 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, Karl Michael Ranftl und Team

Freiwilliger Beitrag erbeten

Anmeldung bis 05.04.20 erforderlich

Freitag, 10.04.20, 09.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 11.04.20, 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.

Susanne Gribl und Hanns-Hinrich Sierck (Freitag)

Claus Fiedler und Hanns-Hinrich Sierck (Samstag)

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

Anmeldung bis 06.04.20 erforderlich

Samstag, 18.04.20, 10.00 – 17.00 Uhr

Meister Eckharts Spiritualität als Weg zur Fülle

„Ich will sitzen und schweigen und hören, was Gott in mir spricht.“

Die Texte des mittelalterlichen Mystikers Meister Eckhart (um 1260 bis 1328) geben bis heute wertvolle Hinweise für spirituelles Leben. Durch beständiges Üben des „Sich Lassens“ kann sich die Gottesgeburt in der Seele jedes Menschen ereignen. Dafür ist es von entscheidender Bedeutung, sich auf die Stille einzulassen. Anhand ausgewählter Texte von Meister Eckhart und begleitet von Übungen der Stille (Sitzen in Stille, Qigong) können die Teilnehmenden „Gelassenheit“ üben und im Gespräch ihren eigenen spirituellen Weg ergründen.

Erhard Hennen M. A., Studium der Philosophie, Theologie und Erwachsenenbildung, Qigong-Lehrer, IT-Spezialist

Hanns-Hinrich Sierck, Leiter des Spirituellen Zentrums St Martin

80 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 07.04.20 erforderlich

Samstag, 25.04.20, 10.00 – 18.00 Uhr

Pace e bene – As-salāmu ‘alaikum

Die Hymnen des Heiligen Franz von Assisi und der Zikr des Sultan Malik al-Kamil

Vor genau 800 Jahren kam Franz von Assisi von seiner Friedensmission aus dem Nahen Osten zurück, bei der es zu einer freundschaftlichen Begegnung mit Sultan Malik al-Kamil kam. Beeindruckt von der geistigen Offenheit und Mystik der Muslime, schuf der Heilige durch seinen Sonnengesang, seine Gotteslob-Litanei und sein Testament eine interreligiöse Erinnerung an seine orientalischen Erlebnisse und hinterließ ein universelles schöpferisches und friedensspirituelles Vermächtnis, das weit über seinen Orden hinaus wirksam wurde.

Im informativen und musisch-meditativen Kennenlernen der genannten franziskanischen Quellen und des rhythmischen Herzensgebets der Sufis (Zikr) ermöglicht dieser Tag eine ganzheitliche spirituelle Begegnung, die Seele, Körper und Geist gleichermaßen ansprechen will.

Karl Michael Ranftl, Pilger und Begleiter auf musischen Pfaden der Mystik

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

85 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 14.04.20 erforderlich



Freitag, 01.05.20 bis Sonntag, 03.05.20

Der heilende Mensch

In Zusammenarbeit mit dem Offenen Kloster der Stiftung Aham

In diesem Seminar betrachten wir Aspekte, die uns helfen, das Heilwerden einzuüben. Dabei machen wir die Erfahrung, dass wir einander brauchen, um heil zu werden und heil zu bleiben, und wie die Liebe uns einen Zugang zum Heilwerden eröffnet.

Programmpunkte: In der Beziehung zu sich selbst heilen; die heilende Beziehung zum anderen Menschen; das heilende Gespräch; heilende Lebensfelder; die Botschaft Jesu zum Heilwerden.

Renata Egeter, Dr. Michael Bommer von der Stiftung Aham

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

Dr. Tanja Sierck, ganzheitlich arbeitende Ärztin

Ort: Stiftung Aham, Schlossanger 3, 84168 Aham

160 € (zzgl. Unterkunft 60 € und Verpflegung 60 €)

Anmeldung bitte bis 15.04.20 in Aham: kontakt@aham-stiftung.de oder

Tel. 08744 8550



**Infos und Anmeldung unter www.maennerpfade.org
(Angebote / Initiation für junge Männer)**

Männerpfade

Ralf Dieker (55): 0175 4702490
Julian Schertel (24): 0173 2360650
ymrop@maennerpfade.org

Samstag, 02.05.20, 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 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.

Maika Schmauß und Waltraud Braun

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 20 € inkl. Getränke)

Anmeldung bis 29.04.20 erforderlich

Samstag, 16.05.20, 10.00 – 16.30 Uhr

Die Harmonie des aramäischen Vaterunsers 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. An dieser Stelle trifft sich die Lebendigkeit des Vaterunsers mit der Lebenskraft des Qigong, dem Atem, der Bewegung des Herzens und der Energie des Lebens.

In diesem Seminar kommen wir der Bedeutung des aramäischen Vaterunsers näher, indem wir der nahöstlichen Kultur nachspüren und danach fragen, was Jesus mit manchen Begriffen, wie beispielsweise „Versuchung“ oder „tägliches Brot“, wirklich gemeint haben könnte. Hinter allem wollen wir Gottes Geist entdecken und den Atem, unsere Lebensenergie, in stillen Qigong-Übungen in Bewegung bringen.

Bernadett Gera, Qigong-Lehrerin und Therapeutin, Buchautorin

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

85 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 05.05.20 erforderlich

Samstag, 23.05.20, 10.00 – 13.00 Uhr oder 14.00 – 17.00 Uhr

Bach getanzt – Sich bewegen und bewegen lassen

In den Bach'schen Kantaten zu Himmelfahrt und Pfingsten werden Bilder der Freude, aber auch der Innerlichkeit zu Klang. Die starke Bildhaftigkeit der Musik von Johann Sebastian Bach setzt vielfältige Erlebnisbereiche frei, die sich in Tanz und Bewegung wunderbar entfalten. Einfache Choreografien zu Arien, Chorälen oder Chorsätzen stehen neben freien Tanzformen, die sich auch ohne größere tänzerische Vorkenntnisse erschließen. Die Musik anderer Stilarten bildet einen interessanten Gegensatz.

Gerd Kötter, Kantor i. R. und Tanzpädagoge

40 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 12.05.20 erforderlich

Samstag, 30.05.20, 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 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.

Monika Beier und Maria Rost

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 20 € inkl. Getränke)

Anmeldung bis 27.05.20 erforderlich

Ab 17.06.20, 5 x mittwochs, 19.30 – 21.15 Uhr

Vertiefungsexerzitien mit dem Herzensgebet

Auch in diesem Jahr laden wir alle ganz herzlich ein, die schon einen Einführungskurs ins Herzensgebet erlebt haben oder diesen Weg bereits länger praktizieren. Im Austausch und Meditieren wollen wir uns begegnen und voneinander hören. Es tut der Seele gut, gemeinsam in der Gegenwart Gottes zu sitzen und sich von den anderen mitgetragen zu fühlen. Thematische Impulse und praktische Hinweise an jedem Abend unterstützen uns, den Weg des Herzensgebets kontinuierlich weiter zu gehen.

Klara Koller und Hanns-Hinrich Sierck

17.06. | 24.06. | 01.07. | 08.07. | 15.07.20

Freiwilliger Beitrag erbeten

Anmeldung bis 10.05.19 erforderlich

Samstag, 20.06.20, 10.00 – 17.30 Uhr

„Ich bin gekommen damit ihr Leben habt und Fülle“ Die „Ich bin“-Worte Christi und unsere Lebenspraxis

Was bedeuten die sieben „Ich bin“-Worte Christi des Johannesevangeliums für unser tägliches Leben und für unseren Umgang mit der Welt? Was können wir über das Wesen Christi in diesen Worten erfahren? Durch die meditative Vertiefung und den Austausch darüber finden wir gemeinsam einen Weg, das Heilende dieser Worte zu entdecken. Neue motivierende Erkenntnisse und Erfahrungen werden uns dazu führen, mit Gott als dem höchsten Selbst und uns in Berührung zu kommen.

Georg Meier, Autor des Bestsellers „Geh durch deine Wunde und alles ist heilbar“, Leiter des Instituts für integrales Heilen

90 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 09.06.20 erforderlich

Freitag, 26.06.2020, 19.30 Uhr

Vortrag:

Der Segen des keltischen Christentums (Caol Áit)

Wie können wir eine Spiritualität leben, die Körper, Geist und Seele nährt? Wie können wir den großen Segen erkennen, der alles umgibt und durchdringt, der alles lebendig macht und allem Seele einhaucht? Und wie kann unser Glaube dabei mithelfen, die Welt in einer Weise zu gestalten, dass auch kommende Generationen eine lebenswerte Zukunft haben? Mit diesen und anderen Fragen nähern wir uns an diesem Abend dem Sonderweg der keltischen Mystik an, seiner Naturverbundenheit, seinen Bezügen zu den Wüstenvätern und seiner Wirkung auf die christliche Geistesgeschichte. Er verweist darauf, unser Leben als eine Feier an der großen Tafel Gottes zu begreifen und möglicherweise einen neuen „grünen Weg“ in eine lebenswerte Zukunft zu entdecken.

Dirk Grosser, Seminarleiter, Musiker und Autor von „Am Sonntag geht Gott aneln: Die Weisheit des keltischen Christentums“

8 € / 7 € erm., *Anmeldung erbeten*

Samstag, 27.06.2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Der große grüne Geist der Welt (Tá mo Dhia saor)

In diesem Tagesseminar, das auf der keltisch-christlichen Mystik mit ihrem ganz besonderen Verständnis der Schöpfung aufbaut, werden wir uns durch stille und geführte Meditationen dem großen grünen Geist der Welt annähern und unser Aufgehobensein in diesem Wunder verinnerlichen. Mit der uralten Kunst des Segnens werden wir unsere Verbindung zum Göttlichen und grenzenlos Guten stärken und unseren Glauben zu einer spürbaren Wirklichkeit werden lassen. Innere Stille, Liebe und Mitgefühl eines lebensnahen und kontemplativen keltischen Christentums bringen uns in bewussten Kontakt mit uns selbst, unseren Wurzeln und der Welt, die uns umgibt. Ein Tag der inneren und äußeren Segenspraxis, der unserer Seele Heimat schenkt.

Dirk Grosser, Seminarleiter, Meditationslehrer, Autor

95 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 16.06.20 erforderlich



Samstag, 04.07.20, 10.00 – 18.00 Uhr

Der Weg mit dem Schwert – Klarheit, Entschiedenheit und Liebe

Der Ursprung der Schwertarbeit geht zurück auf Karlfried Graf Dürckheim und den initiatischen Lebensweg. Dabei geht es um die Frage: Wer bin ich wirklich? Wir lassen alte eingefahrene Strukturen hinter uns. Wir zerschneiden diese mit dem Schwert und entdecken unseren wahren Kern. Mit dem Schwert erfahren wir in Klarheit und mit Entschiedenheit durch das Leben zu gehen und dabei unsere Liebe fließen zu lassen – zu sich selbst und zum Gegenüber im gegenwärtigen Moment.

Durch einfache Übungen mit dem Bokken (Holzschwert), Hara- und Leibübungen werden wir uns auf diese Reise begeben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Schwerter sind vorhanden. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Tanja Wiedemer, Initiatische Schwertarbeit, Leibarbeit

Oliver Sandoz, Initiatische Schwertarbeit, Meditationsleiter

95 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 23.06.20 erforderlich

Samstag, 11.07.20, 16.00 – 23.00 Uhr

Herzliche Einladung zum Sommerfest in St. Martin

Unser kleiner Garten, eine Oase zwischen den „Wolkenkratzern“ des Glockenbachviertels, wandelt sich zu einem Begegnungsort derjenigen, die St. Martin kennen oder mal ganz neu erleben wollen. Bei Kuchen und Kaffee, kalten Getränken und leckeren Salaten genießen wir zusammen die Sommerfrische, tauschen uns aus – und vielleicht gibt es ja auch ein paar humorvolle Beiträge.

Anmeldung bis 03.07.20 erforderlich, über eine Kuchenspende freuen wir uns.

Freitag, 17.07.20, 19.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 18.07.20, 09.30 – 18.00 Uhr

Yoga-Wochenendseminar mit Yogini Aswathy

Freitag: Einführung in den Yoga-Weg, einfache Hatha-Yoga- und Atem-Übungen, Meditation

Samstag: Erklärung der verschiedenen Chakren und Chakra-Meditation, Hatha Yoga (bei Bedarf auch fortgeschrittene Übungen) Yoga Nidra (Tiefenentspannung), Atemübungen (Pranayama) und Meditation

Aswathy Rekha wuchs in einem indischen Waisenhaus in Trivandrum auf. Dort begegnete sie ihrem späteren Lehrer Swamy Aswathy Thirunal (Meister der Dravida-Schule), der die Waisen im Yoga-Weg unterrichtete. Nach ihrem Abitur studierte sie Soziologie, Englisch und Yoga. Sie lebt heute als Leiterin im Dravida-Yoga-Ashram in Trivandrum. Zusammen mit ihrem Lehrer und ihren Mitschwestern lehrt sie Dravida, den ältesten Yoga-Pfad überhaupt. Darüber hinaus kümmert sich der Ashram um misshandelte Frauen und ausgesetzte Kinder, die bei ihnen aufwachsen dürfen. In ihrem Seminar vermittelt sie meisterhaft, wie wir unsere physischen, emotionellen, intellektuellen, intuitiven und spirituellen Fähigkeiten entwickeln können, um so ein Segen für die Welt zu werden.

115 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 07.07.20 erforderlich

Samstag, 25.07.20, 09.30 – 18.15 Uhr

Befreie Deinen Körper, befreie Deinen Geist!

Eine ganz besondere spirituelle Reise zu Dir selbst

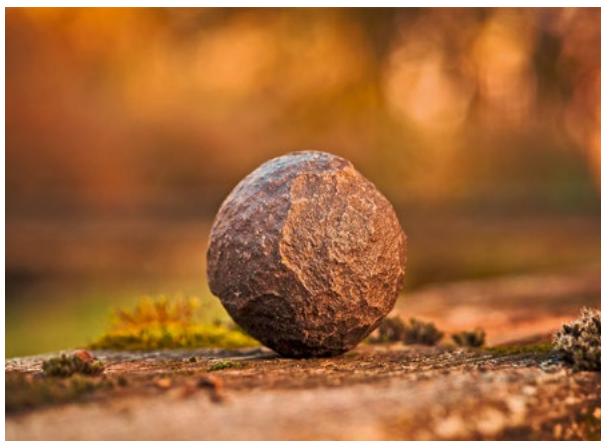
Wir bekommen über Körperübungen, Atmung und einen besonderen Kakao Gelegenheit, Stress abzubauen, Energie zu tanken, Emotionen zu- und loszulassen, Inspiration zu gewinnen, unseren Körper zu spüren, Gedanken abzuschalten, innere Zentrierung zu finden, die eigene Intuition zu reaktivieren, tiefe Entspannung zu finden und vieles mehr. Beginnend mit einer Herzensmeditation, lernen wir dann, in tiefer Achtsamkeit auf unseren Körper zu hören. Fatima Congiu, eine Feldenkrais-Lehrerin aus Sardinien, wird das Bewusstsein für unseren Körper, seine Bewegungen und die Verbindungen zwischen Körper und Geist schärfen. Anschließend genießen wir einen besonderen Kakao, der unser Herz öffnet und uns für die Atemsitzung vorbereitet. In der darauffolgenden Breathwork-Sequenz wird der schon erreichte bewusstseinsweiterter Zustand weiter vertieft, damit auch tieferliegende Blockaden von Körper und Geist freigelassen werden können. Sowohl Körper, Geist als auch Seele regulieren und heilen sich in diesem Prozess selbst. Neben einer spürbaren Befreiung sind tiefe Entspannung, Erleichterung, Freude, Vertrauen und neue Energie die häufigsten Effekte. Ein Austausch über das Erlebte und eine geführte Abschlussmeditation beenden diesen Tag.

Wichtiger Hinweis: Breathwork kann weitreichende Sensationen im Körper auslösen, daher können Personen mit den folgenden Merkmalen an diesem Workshop nicht teilnehmen: hoher Blutdruck, erlebte Psychosen, Epilepsie, Schwangerschaft, Personen unter 20 Jahren und ältere Personen mit Herz- oder Lungenproblemen.

Dr. med. Thomas Ischler, ganzheitlich ausgerichteter Mediziner, praktizierender Arzt in einer ayurvedischen Klinik in Indien

110 € (inkl. Verpflegung, Kakao, Gewürzen und Begleitung)

Anmeldung und Bezahlung bis 07.07.20 erforderlich



Jeden 1. Dienstag im Monat (außerhalb der Ferien)

Pilgertreff in St. Martin

Erfahrene Pilgerinnen und Pilger berichten von ihren Wegerfahrungen. Anschließend Austausch unter Pilgernden.

Freiwilliger Beitrag erbeten

Anmeldung erbeten unter pilgern@stmartin-muenchen.de

Dienstag, 03.03.20, 19.00 Uhr

Best of: Pilgern!

Tipps und Anregungen zum Saisonstart von Barbara Massion

Welche Neuigkeiten gibt es in der Pilgerwelt? Wo mag ich aufbrechen und zu welchem Ziel? Wie kann ich die Ausrüstung verbessern? Aus ihrem reichen Erfahrungsschatz gibt Barbara Massion praktische Tipps rund um das Pilgern und wird auf interessante Wege und Pilgerangebote mit Gruppen hinweisen. Der Abend ist gleichermaßen für Neustarter und erfahrene Pilger und Pilgerinnen geeignet – Erfahrungsaustausch inklusive.

Barbara Massion, Pilgerin aus Leidenschaft, engagiert in der Deutschen und der Fränkischen St.-Jakobus-Gesellschaft. Sie ist qualifizierte Pilgerbegleiterin und war allein oder mit Gruppen auf Jakobswegen in Deutschland, Schweiz, Frankreich, Spanien, Österreich, Italien, Belgien, Luxemburg und Tschechien unterwegs.

Dienstag, 05.05.20, 19.00 Uhr

Long Trail to Tibet

Zu Fuß und ohne Geld von München bis Lhasa

Zu Fuß von München nach Tibet – auf diese Sehnsuchtsreise wollte Stephan Meurisch nicht warten, bis das Geld vorhanden und die Zeit günstig ist – es sollte jetzt sein. Also kündigte er seinen Job und machte sich auf den 13.000 Kilometer langen Weg durch 13 Länder – ohne Geld in der Tasche.

Stephan Meurisch, Coach, Weitwanderer und Abenteurer. Er absolvierte neun Marathons und legte über 780 km auf dem Jakobsweg zurück, bevor er 2012 zu seinem größten Abenteuer aufbrach.

Dienstag, 07.07.20, 19.00 Uhr

Mit drei Lamas nach Rom

Wie einer als Schatten seiner selbst loszog und unterwegs das wahre Leben fand

Drei Männer wollen zu Fuß von Südtirol über die Alpen zum Papst pilgern – mit Lamas, was für eine verrückte Idee! Das finden die drei Freunde selbst. Vor allem Thomas Mohr, der nach seiner Krebserkrankung angeschlagen und in schlechter körperlicher Verfassung ist. Ein Abend über Glauben, Freundschaft und darüber, dass Aufgeben keine Option ist.

Thomas Mohr ist Jurist und betreibt seit 1998 als selbständiger Rechtsanwalt eine Kanzlei in München. Seine Krankheit und seine Reise veränderten den Sinn seines Lebens.

Jeden 3. Dienstag im Monat, 18.00 Uhr

Pilgerstammtisch

Begegnung und Austausch unter Pilgererfahrenen und solchen, die es werden wollen.

Verantwortlich: **Barbara Massion**, erfahrene Pilgerin und qualifizierte Pilgerbegleiterin

Termine: 17.03. | 21.04. | 19.05. | 16.06. | 21.07. | 18.08.20

Ort: Gasthaus Schinken-Peter, Perlacher Straße 53, 81539 München

Jeden 1. Freitag im Monat, 08.00 Uhr

Auf den Weg gesandt – Pilgersegnung

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 und Michael Kaminski

Termine: 06.03. | 03.04. | 01.05. | 05.06. | 03.07. | 07.08. | 04.09.20

Anmeldung erforderlich bis jeweils eine Woche vorher

Jeden letzten Donnerstag im Monat, 16.30 Uhr

Los geht's!

In Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Bildungswerk München

Einfach mal raus und los geht's! Neuen Schwung gewinnen, Inspiration für den eigenen Weg gewinnen. 100 Minuten frische Luft, entspannte Bewegung und Begegnung – jedes Mal geführt von einem Gastgeber, der Ihnen seine Lieblingsstrecke in München zeigt. Begleitung: **Karin Wolf, Maike Telkamp** und diverse Gastgeber und Gastgeberinnen

Den jeweils aktuellen Treffpunkt finden Sie unter www.ebw-muenchen.de

Termine: 26.03. | 23.04. | 28.05. | 25.06. | 23.07.20



Ostermontag, 13.04.20, 11.00 Uhr

Emmausgang – Am Ostermontag auf dem Jakobsweg von Pullach nach Schäftlarn

In Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Bildungswerk München und der Reformations-Gedächtnis-Kirche Großhadern

Traditionell beginnt die evangelische Pilgersaison in Bayern am Ostermontag und stellt sich damit in die Erfahrung der Emmausjünger. Der Weg führt ca. 13 Kilometer an der Isar entlang zum Kloster nach Schäftlarn.

Pilgerbegleitung: **Stefanie Leidel-Krauß**, Religionspädagogin,
Michael Trimborn

Beginn an der evang.-luth. Jakobskirche in Pullach.

10 € für Organisation und Pilgerbegleitung

Anmeldung bis 01.04.20 direkt bei Michael Trimborn:

supervision.trimborn@online.de oder Tel. 089 71019104

Sonntag, 17.05.20, 08.45 – ca. 18.00 Uhr

Das Geheimnis des Wessobrunner Gebets Pilgertag von Dießen nach Wessobrunn

In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Stadtakademie München

Im Wonne- und Marienmonat brechen wir am Marienmünster in Dießen auf und gehen 15 Kilometer auf dem Münchner Jakobsweg zum Kloster Wessobrunn. Unterwegs wird uns der Text des Wessobrunner Gebetes, eines der frühesten poetischen Zeugnisse in althochdeutscher Sprache, begleiten. In Wessobrunn empfängt uns Stein- und Klangfachmann Karl Michael Ranftl, der seinen Blick auf den Gebetstext mit uns teilen wird.

Pilgerbegleitung: **Hanns-Hinrich Sierck** und **Michael Kaminski**

Start- und Endpunkt: Münchner Hauptbahnhof

10 € für Organisation und Pilgerbegleitung, inkl. Bustransfer von Wessobrunn nach Weilheim.

Anmeldung bis 05.05.20 erforderlich

Samstag, 27.06.20, 08.50 – ca. 18.00 Uhr

Meine Füße auf weitem Raum

In Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Bildungswerk München

Der Rundweg leitet uns mit herrlichen Ausblicken über verschiedene Hofkapellen zur modernen Jakobskapelle am Auerberg (bei Miesbach). Der Architekt konzipierte diese als Art „Mantel“ (cappa lat. Mantel; capella lat. Mäntelchen) für den suchenden Menschen. Gleichzeitig wird der Blick ins Weite geführt.

Begleitung: **Birgitta Kalz**, **Ilse Merkle**

Wegstrecke: rund um Hundham, ca. 12 km, Treffpunkt: Münchner Hauptbahnhof (Starnberger Flügelbahnhof)

15 € (zzgl. Fahrtkosten und Verpflegung)

Anmeldung bis 09.04.20 direkt beim Evangelischen Bildungswerk:

service@ebw-muenchen.de oder Tel. 089 5525800

Samstag, 04.04.20 bis Mittwoch, 08.04.20

Gehen – Trauern – Wandeln I

Pilgertage für Trauernde auf dem Jakobsweg von München zum Hohen Peißenberg

In Zusammenarbeit mit Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche bei der Johanniter-Unfall-Hilfe München

Pilger- und Trauerbegleitung: Tobias Rilling, Claudia Wippich, Katarina Messner, Michael Kaminski

Verbindlicher Kennlern- und Vorbereitungsabend am

Freitag, 03.04.20, 18.00 Uhr in der Evangelischen Stadtakademie München

Gruppengröße: 8 – 13 Teilnehmende

Anmeldung bis 04.03.20 erforderlich; bitte Einzelprospekt anfordern unter www.evstadtakademie.de oder Tel. 089 5490270

Freitag, 24.04.20 bis Sonntag, 26.04.20

Gehen – Trauern – Wandeln II

Pilgertage für Trauernde auf dem Jakobsweg von Oberstaufen nach Bregenz

In Zusammenarbeit mit dem Evangelischen Forum Annahof Augsburg, Haus Tobias und Hospizdienst Albatros Augsburg

Pilgerbegleitung: Hans Seemüller, Christine Seifried, Michael Kaminski

Verbindlicher Kennlern- und Vorbereitungsabend am

Montag, 20.04.20, 18.00 Uhr im Evangelischen Forum Annahof

in Augsburg

Gruppengröße: 8 – 12 Teilnehmende

Anmeldung bis 30.03.20 erforderlich; bitte Einzelprospekt anfordern unter pilgern@stmartin-muenchen.de



Mehrtägige Pilgerangebote (Fortsetzung)

Montag, 11.05.20 bis Donnerstag 15.05.20

Unterwegs – Pilgern als Modell für die Jugendarbeit

Fortbildung für Mitarbeitende in der Jugend-, Bildungs- und Gemeindearbeit

In Zusammenarbeit mit dem Studienzentrum für evangelische Jugendarbeit in Josefstal

Leitung: **Anette Daublebsky von Eichhain**, Dipl.-Religionspädagogin, Systemische Beraterin und Trainerin, **Michael Kaminski**

Gruppengröße: 9 – 12 Teilnehmende

Anmeldung bis 13.04.20 erforderlich im Studienzentrum Josefstal unter www.josefstal.de; bitte Einzelprospekt anfordern unter pilgern@stmartin-muenchen.de

Samstag, 30.05.20 bis Donnerstag, 04.06.20

Volle Kraft voraus!

Pilgern für mehr Energie und Resilienz – auf dem hessischen Lutherweg von Grünberg nach Bad Hersfeld

In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Stadtakademie München

Pilgerbegleitung: **Dr. Tanja Sierck**, **Hanns-Hinrich Sierck**, **Michael Kaminski**

Gruppengröße: 8 – 13 Teilnehmende

Anmeldung bis 13.05.20 erforderlich; bitte Einzelprospekt anfordern unter pilgern@stmartin-muenchen.de

Freitag, 21.08.20 bis Freitag, 04.09.20 (voraussichtlich)

Milagros – Wunder(n)

Auf dem spanischen Jakobsweg von den Pyrenäen nach Burgos

In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Stadtakademie München

Pilgerbegleitung: **Michael Kaminski**, **Maria Rummel**

Verbindliches Vortreffen **16.05.20, 14.00 Uhr** in München

Gruppengröße: 8 – 12 Teilnehmende

Anmeldung bis 30.04.20 erforderlich; bitte Einzelprospekt anfordern unter pilgern@stmartin-muenchen.de





4. Montag im Monat, 17.00 – 18.00 Uhr

Meditationsstunde für Kinder

In den Monaten März bis Juli 2020 laden wir ganz herzlich an jedem 4. Montag von 17.00 bis 18.00 Uhr zu einer Meditationsstunde für Kinder zwischen 8 bis 14 Jahren ein. In kindgerechter und liebevoller Weise üben wir das Meditieren. Wir sitzen, gehen und liegen, sprechen miteinander, achten auf unseren Atem, lauschen und staunen, spüren unseren Körper und freuen uns, im Kerzenschein zusammen zu sein.

Termine: 23.03. | 27.04. | 25.05. | 22.06. | 27.07.20

Ort: Meditationsraum St. Martin

Anmeldung erforderlich unter sierck@stmartin-muenchen.de

Ebenfalls ab März werden wir das Meditationsangebot verstärkt in Schulen und Kitas verankern. Dazu sind Eltern von kleinen (3 bis 6 Jahre) und großen (7 bis 14 Jahre) Kindern herzlich eingeladen, auf uns zuzukommen, um den Kontakt zu den Einrichtungen aufzubauen bzw. zu verbessern.

Kontaktadresse:

Pfarrer Hanns-Hinrich Sierck
Spirituelles Zentrum St. Martin
Arndtstraße 8 (Rückgebäude)
80469 München
Tel. 089 20244295

Sonntag, 12.07.20, 16.00 – 17.00 Uhr

Martin-Luther-Musical

des Kinderchores Lukas-Lerchen von St. Lukas
unter Mitwirkung von Michael Grill
und der Leitung von Antonia Schick-Spielkamp

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 jeden Monats laden wir herzlich zu persönlicher Salbung und Segnung ein. Seit Oktober 2019 läuft das Projekt „Vaterunser“. Bis zum Juli 2020 begegnen wir diesem einmaligen Gebet Jesu, welches von den ersten urchristlichen Gemeinschaften bis heute gebetet wird.

08.03. | 15.03. | 22.03. | 29.03. | 12.04. | 19.04. | 26.04. | 10.05. | 17.05. | 24.05. | 31.05. | 14.06. | 21.06. | 28.06. | 12.07. | 19.07. | 26.07.20

1 x monatlich 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

Ansprechpartner: Pfarrer Helmut Gottschling, Tel: 089 212686-27, helmut.gottschling@sanktlukas.de

In der Regel am 2. Sonntag im Monat, 11.45 – 13.30 Uhr

Church 'n' Brunch

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

Wenn sich Taizeklänge mit dem Duft von Kaffee und Croissants mischen, ist Church 'n' Brunch in St. Martin! 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. Und auch an die Kleinen ist mit Kinderbetreuung gedacht! Die Teilnahme ist kostenlos, um Spenden für den Einkauf wird gebeten.

Ehrenamtliches Team der Evang.-Luth. Kirchengemeinde St. Lukas, Kontakt: cnb@sanktlukas.de

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, 10.04.20, 09.00 – 17.00 Uhr

Samstag, 11.04.20, 09.00 – 16.00 Uhr

Stille Kartage (Siehe S. 6)

Samstag, 02.05.20, 09.30 – 17.00 Uhr

Samstag, 30.05.20, 09.30 – 17.00 Uhr

Tag der Stille (Siehe S. 9 und S. 10)

Gruppen und Arbeitskreise

1 x 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 Teilnehmenden vorgeschlagen und eventuell auch vorbereitet. Dabei geht es uns weniger um tiefgründiges Eindringen in die Denkstrukturen von Autoren und Autorinnen, als vielmehr um die Frage, ob sie uns Hilfe für eine lebendige Spiritualität im Heute sein können. Neue „Mitdenkende“ sind immer herzlich willkommen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir – auch ganz kurzfristig – um Anmeldung!

Termine: 17.03. | 21.04. | 19.05. | 16.06.20

Ansprechpartner: Eugen Sell, Tel. 089 12762101, 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

Jeden 2. Dienstag im Monat, 19.00 – 20.30 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: Laureen Koch, Tel. 0171 8315227,

info@laureenkoch.de, www.gewaltfreie-haltung.de

10 € pro Abend, Termine: 10.03. | 12.05. | 14.07.20

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18.30 – 21.30 Uhr

Übungsgruppe zum Handauflegen

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

Ansprechpartner: Lynne Hromek, Heilpraktikerin, Lehrerin der Open-Hands-Schule von Anne Höfler, über 30-jährige Erfahrung in der Praxis des Handauflegens, lynne.hromek@gmx.de, Tel. 08191 3056771 und

Hanns-Hinrich Sierck

10 € pro Abend, Termine: 11.03. | 08.04. | 13.05. | 10.06. | 08.07.20

Jeden 3. Mittwoch im Monat, 19.00 Uhr

Soundspur: Ich bin ich und mein Klang ... ist mein Name

Eintauchen zum Wohlfühlkonzert: Wir legen uns in ein Klangbad und entdecken uns selbst als Klangwunder in der Gemeinschaft von Klangkörpern. Probiere aus, was du in meinem Klanginstrumentenkoffer finden wirst – für dich. Einmal im Monat kannst du in deine ureigene Resonanz gehen und dich der Schönheit deines Wesens öffnen. Bitte bringe bequeme Kleidung mit, in der du dich gut bewegen und entspannen kannst.

Ansprechpartner:

Ed Schmitt, Klangbademeister, barandalla@gmx.de

10 € pro Abend, Termine: 18.03. | 15.04. | 20.05. | 17.06. | 15.07.20

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

Christian Mackel, 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. 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

oder Facebook-Gruppe „Sacred Harp Munich“

Kostenlos, Anmeldung erbeten, bitte Termine erfragen

Arbeitskreis „Martin & Marikas“

Wir unterstützen ehrenamtlich „Marikas“, eine Anlaufstelle des Evangelischen Hilfswerks für anschaffende 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

Aus dem Programm der Evangelischen Stadtakademie München

Information und Anmeldung zu den folgenden Vorträgen
in der Evangelischen Stadtakademie München

Dienstag, 03.03.20, 19.00 Uhr **Erfolgreich durch Meditation?**

Zum Diskurs über Meditation und Achtsamkeit

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

Michael Seitlinger, Achtsamkeitslehrer und Zen-Praxis

Ort: Evangelische Stadtakademie München

8 € / 7 € erm., *Anmeldung erbeten*

Donnerstag, 10.03.20, 19.00 Uhr **Das menschliche Selbst als letzte Ressource**

Ein Blick von der modernen Neurowissenschaft zurück zu Viktor Frankl

Viktor Frankl verdanken wir die Einsicht, dass der Mensch über etwas verfügt, was man ihm nicht nehmen kann, wenn er es zu bewahren weiß: Das Selbst und die sich in ihm zeigende innere Haltung bilden einen inneren, unzerstörbaren Kern.

Prof. Dr. med. Joachim Bauer, Neurowissenschaftler, Psychotherapeut und Arzt

Ort: Evangelische Stadtakademie München

8 € / 7 € erm., *Anmeldung erbeten*

Mittwoch, 11.03.20, 19.00 Uhr **Auf (Groß-)Vaters Spuren: Vater und Sohn auf dem Kilimandscharo**

Ein Weg von Selbstfindung und Freundschaft

Woher rührt Achill Mosers Faszination für die Ferne? Das wird ihm klar, als er mit 28 Jahren seinen leiblichen Vater Harry kennenlernt. Dessen Lebenstraum ist die Besteigung des Kilimandscharo. Weil Achill sich einen Kreuzbandriss zuzieht, geht der Vater allein. Als er Jahre später stirbt, hinterlässt er seinem Sohn eine Tonbandkassette, auf der er von seiner Ostafrikareise erzählt. Erst zehn Jahre später ist Achill bereit, sich die Aufnahmen anzuhören: Mit den Aufzeichnungen im Gepäck macht er sich gemeinsam mit seinem Sohn Aaron nach Tansania auf, um mit Massai-Nomaden zur Wiege der Menschheit zu wandern.

Achill Moser studierte Wirtschaftswissenschaften, Afrikanistik und Arabisch, freier Journalist und Fotograf in Hamburg

Aaron Moser, Kameramann und Autor, NDR, freiberuflicher Fotograf

Ort: Evangelische Stadtakademie München

8 € / 7 € erm., *Anmeldung erbeten*

Donnerstag, 19.03.20, 19.00 Uhr

„Was haben Sie nur für ein Interesse an der Kirche?“

Martin Niemöllers „Gedanken über den Weg der christlichen Kirche“ (1939)

Prof. Dr. Alf Christophersen, Systematische Theologie,

Bergische Universität Wuppertal

Ort: Evangelische Stadtakademie München

8 € / 7 € erm., *Anmeldung erbeten*

Donnerstag, 02.04.20, 19.00 Uhr

Kontaktabbruch in Familien

Wenn ein gemeinsames Leben nicht mehr möglich scheint

Claudia Haarmann, Journalistin, Psychotherapeutin (HP) mit eigener Praxis in Essen. Schwerpunkt ihrer Arbeit sind die Bindungs- und Beziehungsdynamiken in Familien und deren Auswirkungen im Erwachsenenalter.

Ort: Evangelische Stadtakademie München

8 € / 7 € erm., *Anmeldung erbeten*

Dienstag, 12.05.20, 19.00 Uhr

Der Jude Jesus – Eine Heimholung

Wir stellen Walter Homolkas neues Buch in der Woche vor der Eröffnung der Passionsspiele Oberammergau vor.

Rabbiner Prof. Dr. Walter Homolka, Geschäftsführender Direktor der School of Jewish Theology, Universität Potsdam, Autor von „Der Jude Jesus – Eine Heimholung“

Ort: Evangelische Stadtakademie München

8 € / 7 € erm., *Anmeldung erbeten*

Montag, 13.07.20, 19.00 Uhr

Auf die Seele hören

Wegweiser in ein selbstbestimmtes Leben

Michael Tischinger zeigt, wie wir mit unserer Seele in Kontakt treten und unseren Kompass entdecken und einsetzen können.

Für ein Ankommen in uns selbst und in unserer Welt.

Dr. Michael Tischinger, Dipl.-Theologe, Chefarzt der Adula-Klinik Oberstdorf

Ort: Evangelische Stadtakademie München

8 € / 7 € erm., *Anmeldung erbeten*

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

Evangelische Stadtakademie München

Herzog-Wilhelm-Straße 24 | 80331 München

Tel. 089 549027-0 | info@evstadtakademie.de

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

www.evstadtakademie.de

Kennen Sie unseren Rundbrief/Newsletter?

Mit unserem monatlichen Rundbrief halten wir Rückschau, laden zu kommenden Veranstaltungen ein und berichten über aktuelle Themen in St. Martin.

Den jeweils aktuellen Rundbrief können Sie auf unserer Internetseite lesen. Dort können Sie sich auch für das Newsletter-Abo registrieren:



www.stmartin-muenchen.de/zur-newsletter-anmeldung.html

Regelmäßige Meditationsangebote in St. Johannes



St. Johannes

Preysingplatz 1, 81667 München

www.stjohannes.de, Tel. 089 481522

Ansprechpartner: Pfarrer Peter Dölfel, Tel. 089 44449856

Montags, 09.30 – 11.00 Uhr

Bewegung und Meditation am Morgen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: Maja Tavan, Tel. 089 4489429

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, ein geistliches Wort und zehn 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

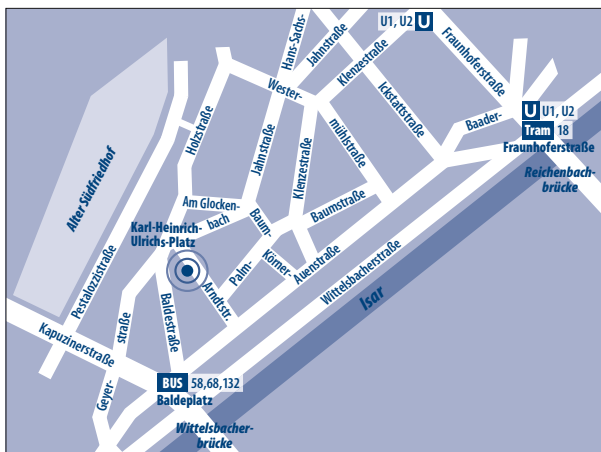
Sitzen in Stille für Geübte

Körperübungen, drei Einheiten Sitzen in der Stille.

Leitung: Hans Rave

Anfahrt

Nutzen Sie möglichst die öffentlichen Verkehrsmittel (Anfahrt siehe 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
- online über das Anmeldeformular im Veranstaltungsprogramm auf 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
www.stmartin-muenchen.de

