



Spirituelles Zentrum
St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln



Programm
März bis
August 2018

Impressum

Spirituelles Zentrum St. Martin e.V
Arndtstr. 8 (Rgb.)
80469 München
Tel. 089 20244294
Fax 089 20244295
eMail: info@stmartin-muenchen.de

www.stmartin-muenchen.de

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

Fotos: Frank Andrae
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

Wodurch lassen Sie sich locken? Was spricht Sie an? Das fragen wir, um Sie für das neue Frühjahr/Sommer-Programm von St. Martin zu begeistern. Dieses bietet wieder eine Vielzahl an interessanten spirituellen Veranstaltungen. So laden wir Sie unter anderem ein zum „meditativen Tanz mit Bach“ unter der Leitung von Gerd Kötter, zur christlichen Pessachfeier an Gründonnerstag, zu einem Übungstag im Zen mit Doris Zölls, zu einem dreitägigen Seminar mit Anne Höfler zum Thema Handauflegen und nicht zuletzt zu einem Vortrag mit einem der großen spirituellen Lehrer unserer Zeit – Richard Rohr. Genauso aber laden wir Sie ein zu Gewohntem in St. Martin: zu Meditation und Martinsmesse, zu Yoga und Taiji. Wir freuen uns, wenn Sie etwas in diesem Heft für sich entdecken, das Sie anspricht und Sie sagen: „Da will ich hin!“ Dahinter steckt dann vielleicht nicht nur der Wille, sondern auch die Sehnsucht, angesprochen zu werden. Wozu? – Um den Blick zu weiten, mit anderen Augen die Welt zu betrachten, zur inneren Sammlung zu gelangen, Angst zu überwinden und vielleicht ganz einfach, still und leise in Gottes Gegenwart zu treten. Was immer Sie für sich in Anspruch nehmen, St. Martin heißt Sie herzlich willkommen.



Barbara Kittelberger
Stadtdekanin



Dorothea Hahn
Vereinsvorsitzende
St. Martin



Hanns-Hinrich Sierck
Spiritueller Leiter
St. Martin

Pfarrer Hanns-Hinrich Sierck, Spiritueller Leiter,
Beauftragter der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern
für geistliche Übung (Südbayern)
Sprechzeiten nach Vereinbarung, Tel. 08458 3459998
sierck@stmartin-muenchen.de

Sekretariat (Elisabeth Koch, Frank Andrae)
Mittwoch, 14.00 – 17.00 Uhr, Freitag, 10.00 – 12.00 Uhr
Tel 089 20244294, info@stmartin-muenchen.de

Raumanfragen

Frank Andrae (Hausbetreuer)
Tel 089 2010427, andrae@stmartin-muenchen.de

Gottesdienste

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

Martinsmesse

Ein Gottesdienst, so ganz anders und doch tief verwurzelt in christlicher Tradition und Praxis. Drei Pfeiler tragen diesen Gottesdienst: Eine angeleitete Meditation, ein vielgestaltiger Austausch zu einem Bibeltext und eine Mahlfeier. Am letzten Sonntag eines Monats laden wir herzlich ein zu persönlicher Salbung und Segnung.

11.03. | 18.03. | 25.03. | 08.04. | 15.04. | 22.04. | 29.04. | 13.05. |
20.05. | 27.05. | 10.06. | 17.06. | 24.06. | 08.07. | 15.07. | 22.07. |
29.07.18

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 einem Segen ab.

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

Montags und freitags; 6.30 – 7.30 Uhr (außer in den Schulferien)

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.

Donnerstag, 17.05.18, 21.00 – 22.00 Uhr

Freitag, 17.08.18, 21.00 – 22.00 Uhr

Quarterly Meditation on Loving Kindness – Liebende Güte – Meditation

Vierteljährlich verbinden sich auf der ganzen Erde tausende Menschen zu einer Meditation des Mitgefühls. St. Martin nimmt daran teil. Zu Beginn gibt es eine kurze Einführung.

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

Gruppen und Arbeitskreise

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

Yoga

Information und Anmeldung: Corinna Thomas,
Tel: 089 26024718, 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: **Laureen Koch**, Tel. 0171 8315227
laureen.koch@gewaltfreie-haltung.de, www.gewaltfreie-haltung.de
10 € pro Abend

1x monatlich dienstags, 19.30 – 21.00 Uhr

LiteraTouren zu Glaube und 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. Neben dem Kennenlernen klassischer Texte geht es uns vor allem um die Auseinandersetzung mit spirituellen Autoren der Gegenwart.

Kontakt und Info: **Eugen Sell**, Tel. 089 12762101 oder
0151 10721334, eugen.sell@posteo.de
Termine: 06.03. | 10.04. | 08.05. | 05.06. | 03.07.18

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 kennen lernen. Wir sind auf der Suche nach neuen Perspektiven unserer Männlichkeit, die unverfälscht, sinnstiftend und verheißungsvoll sind. Die Gruppe ist eine leiterlose Männergruppe

Ansprechpartner: **Peter Spiel**, peter.spiel@gmx.de
Norbert Stammberger, norbert.stammberger@web.de

Fortsetzung auf der nächsten Seite

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

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.

Ansprechpartnerin: **Ilse Wagenknecht**, i.wagenknecht@freenet.de

St. Martin erhalten – St. Martin gestalten!

Als Vereinsmitglied des Spirituellen Zentrums St. Martin

- können Sie die Zukunft von St. Martin mitplanen und mitbestimmen
- tragen Sie dazu bei, dass Menschen Stille, Inspiration und geistliche Begleitung finden
- bauen Sie mit an einem zukunftssträchtigen Modell von Kirche

Monatsbeitrag 10 € (ermäßigt 5 €)

Infos, Satzung und Mitgliedsantrag auf www.stmartin-muenchen.de

Samstag, 03.03.18, 10.00 – 13.00 Uhr oder 14.00 – 17.00 Uhr

Bach getanzt

sich bewegen und bewegen lassen

Meditation im Tanz mit Gerd Kötter

Die Musik Johann Sebastian Bachs mit ihrer starken Bildhaftigkeit und intensiven Motorik gibt vielfältige Impulse für Tanz und Bewegung. Dazu gehören Ruhe und Entspannung, aber auch Emotion und Leidenschaft. Einfache Choreografien zu den Arien und Chor-sätzen stehen neben freien Tanzformen. Die Musik anderer Stilarten bildet einen interessanten Kontrast.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

KMD Gerd Kötter, Kantor i.R. und Tanzpädagoge

40 €, *Anmeldung bis 21.02.18 erforderlich*

Ab 07.03.18, 15 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.

07.03. / 14.03. / 21.03. / 11.04. / 18.04. / 25.04. / 02.05. / 09.05. / 16.05. / 06.06. / 13.06. / 20.06. / 27.06. / 04.07. / 11.07.18

150 €, Kostenloser Schnupperabend am 07.03.18

Anmeldung bis 28.02.18 erforderlich bzw. spätestens am Schnupperabend

Freitag, 09.03.18, 19.00 – 21.00 Uhr

Atme dich frei (Vortrag)

Die Bedeutung des Atems für Gesundheit und spirituelle Entwicklung

Meist wird Atemtherapie als Atemtechnik verstanden, etwa zur Behandlung von Lungenerkrankungen, doch der Atem hat eine tiefergehende körperlich-seelische und geistige Bedeutung für den Menschen. In dem Vortrag geht es um ein erweitertes Verständnis des vom Atem beseelten Körpers. Wie ist es möglich, mit dem Atem die Gesundheit zu stärken? Welche Bedeutung hat der Atem für die Entwicklung unserer Liebesfähigkeit und unserer Willensbildung? Prof. Ilse Middendorf wird in einem Film-Auszug ebenfalls zu Wort kommen.

Roland G. Krügel, Atemtherapeut AFA®, Heilpraktiker

10 € / erm. 8 € (Abendkasse), *Anmeldung erbeten*

Samstag, 10.03.18, 10.00 – 18.00 Uhr

Atme dich frei (Seminar)

Atemtherapie für Gesundheit und spirituelle Entwicklung

In der Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf geht es um das Erleben des natürlichen Atemflusses, um die innere Balance unserer Wahrnehmung und ein Wachwerden. Dabei ist es möglich sich tiefer zu entspannen, zu vitalisieren und dem näher zu kommen, was es heißt, Mensch zu sein, als Wunder der Schöpfung. Im gesellschaftlichen Wandel kann die Heilkraft des Atems Orientierung schaffen, die Willensbildung und die Liebesfähigkeit stärken. Das Seminar ist für jede/n geeignet, auch ohne Vorerfahrungen.

Roland G. Krügel, Atemtherapeut AFA®, Heilpraktiker

100 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 28.02.18 erforderlich

Samstag, 17.03.18, 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 **Hanns-Hinrich Sierck**

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 14.03.18 erforderlich



Freitag, 23.03.18, 19.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 24.03.18, 09.30 – 17.00 Uhr

Endlich kraftvoll Sitzen – Tipps und Tricks für Einsteiger und Fortgeschrittene

Behindern Sie immer wieder muskuläre Verspannungen, Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in Ihrer Meditation? Wissen Sie, worauf Sie Ihre Achtsamkeit richten müssen, um kraftvoll und ausdauernd sitzen zu können? In diesem Seminar werden Sie das Sitzen, Stehen und Gehen mit einfachen Power-Response-Basisübungen noch einmal ganz neu lernen und einüben. Um die Wechselwirkung von Körper und Geist besser zu verstehen, werden wir uns mit der Zen-Geschichte vom Ochs und dem Hirten auseinandersetzen. Arbeitsphasen und Kurzvorträge werden sich mit stillem Sitzen abwechseln. Auf diese Weise haben Sie die Möglichkeit, das Gelernte gleich in Ihre praktische Übung zu integrieren.

Dieter Mayer, Ausbilder für Qigong, Taiji und Kampfkunst im ASS-Institut, Entwickler des Power-Response-Trainings, Buchautor

110 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 13.03.18 erforderlich

Donnerstag, 29.03.18, 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

Freiwilliger Beitrag erbeten (Richtempfehlung € 10)

Anmeldung bis 20.03.18 erforderlich

Freitag, 30.03.18, 09.00 – 18.00 Uhr

Samstag, 31.03.18, 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 14.00 Uhr, Samstag bis 12.00 oder ab 13.30 Uhr). Nachmittags besteht die Möglichkeit eines geistlichen Begleitgesprächs.

Susanne Gribl, Claus Fiedler und Hanns-Hinrich Sierck

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

Anmeldung bis 27.03.18 erforderlich

Ostermontag, 02.04.18, 8.00 – 18.00 Uhr

Blütezeit

Österlicher Pilgertag auf dem Jakobsweg von Dachau nach Fürstenfeldbruck

In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Stadtakademie München

Wenn wir am Ostermontag zum Pilgern aufbrechen, erwartet uns vermutlich schon eine erste Blütenpracht. Auf dem Weg zwischen der Jakobskirche in Dachau und dem Kloster Fürstenfeld könnte uns die blühende Umgebung zu Fragen anregen wie: Was will in unserem Leben endlich blühen? Wo könnte ich bei anderen Menschen dazu beitragen, dass sich eine Knospe öffnet und die Fülle aufbricht? Und wo treibt das Geschehen um mich manchmal seltsame Blüten? Wie jedes Jahr eröffnet die Evangelisch-lutherische Kirche in Bayern die Pilgersaison am Ostermontag an unterschiedlichen Orten mit verschiedensten Tagespilgerangeboten und Emmausgängen.

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

Beginn und Ende am Münchner Hauptbahnhof

10 € (zzgl. Fahrtkosten)

Anmeldung erforderlich bis 20.03.18 an Evangelische Stadtakademie

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



Samstag, 14.04.18, 14.00 – 18.00 Uhr

Das denkende Herz

Meditativer Nachmittag zu Tagebuchaufzeichnungen von Etty Hillesum

„Das ist unsere einzige Aufgabe: in sich selbst große Flächen urbar zu machen für immer mehr Ruhe, so dass man diese Ruhe wieder auf andere ausstrahlen kann. Je mehr Ruhe in den Menschen ist, desto ruhiger wird es auch in dieser aufgeregten Welt sein“, schreibt die holländische Jüdin Etty Hillesum (1914 – 1943) kurz vor ihrem Tod in Auschwitz. Wir versuchen, in der Begegnung mit ihren Tagebuchaufzeichnungen im Hören, im Gespräch, in Meditation wenigstens eine kleine Fläche in uns „urbar“ zu machen für solch eine Ruhe.

Maïke Schmauß, Meditationslehrerin und Prädikantin

25 € (inkl. Getränke)

Anmeldung bis 04.04.18 erforderlich

Samstag, 28.04.18, 10.00 – 17.00 Uhr

Erlösung ist eine Erfahrung – Gelebte Meditation

Ein Tag auch für Stille liebende Nichtmeditierende

Wir bezeichnen uns Christen, nennen Jesus Christus unseren Erlöser und suchen unser Heil in der Medizin, Psychologie, in Fitnessprogrammen und Ernährungsvorschriften. Des Vaterunsers „Erlöse uns vom Bösen“ ist uns zu Gewohnheit geworden und erreicht uns nur bedingt. Erlösung ist nicht ein lebloses theologisches Konstrukt. Sie ist erfahrbar im Gebet und Leben. Wache Aufmerksamkeit eröffnet uns den Zugang.

Ein Tag im Wechsel von Körperübungen, Impulsen, Stille und Erfahrungsaustausch.

Klara Koller, Kontemplationslehrerin

80 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 18.04.18 erforderlich

Sonntag, 06.05.18, 19.00 Uhr

Die Musik, die wir sind – Ein west-östlicher Diwan

Konzert in Kooperation mit Klangraum St. Lukas

Der Sänger & Gitarrist **Arash Sasan** und die Performerin & Sprecherin **Ruth Geiersberger** zeigen ein anderes Gesicht von Islam und Sufismus. Im musikalischen persisch – deutschen Lyrikvortrag mit Texten von Rumi, Hafiz, Saadi und Goethe üben sie den Dialog der Religionen und den Austausch der Kulturen.

Begleitung am Klavier von **Josef ReBle**.

Eintritt frei (Kollekte am Ausgang)

Freitag, 11.05.18, 19.00 Uhr

Jederzeit Erwachen – Zen und Achtsamkeit (Vortrag)

In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Stadtakademie München

Der Zen-Weg führt von einem unbewussten und selbstvergessenen Leben zu einem wachen präsenten Dasein. In den traditionellen Zehn Ochsenbildern ist dieser Weg anschaulich nachgezeichnet. Sie helfen bei der Orientierung, was auf dem Übungsweg geschieht. Doris Zölls erschließt in ihrem neuen Buch „Disziplin als Anfang. Der Zen-Weg zur Liebe“ diese Bilder neu für unsere Zeit. Es geht darum, sich selbst zu finden und die Erfahrungen auf dem Übungsweg in den Alltag zu integrieren.

Doris Zölls, Myô-en An, geboren 1954, ist seit 2003 spirituelle Leiterin des Benediktushofs. Die evangelische Theologin wurde von Willigis Jäger, Kyo-un Roshi im Jahr 2000 als Zen-Meisterin autorisiert – Autorin zahlreicher Bücher

Ort: Evangelische Stadtakademie München, Herzog-Wilhelm-Str. 24, 80331 München

8 € / 7 €, *Anmeldung erbeten unter Tel. 089 549027-0 oder info@evstadtakademie.de*

Samstag, 12.05.18, 10.00 – 17.00 Uhr

Zen – Ein Einführungs- und Übungstag

In Zusammenarbeit mit der Evangelischen Stadtakademie München

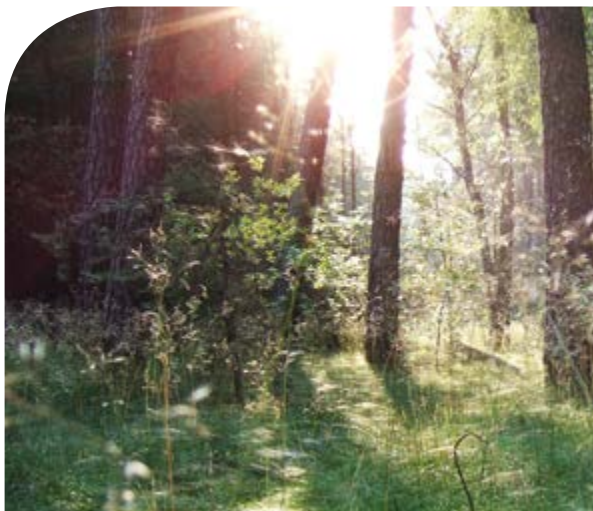
Zen lernt man nicht durch Denken, sondern durch Erfahrung. Im Anschluss an den Vortrag am Vorabend verbindet der Übungstag Zazen (Sitzen in Stille), Kinhin (bewusstes Gehen) praktizieren, ein Teisho (allgemeine Unterweisung) halten, Dokusan (individuelle Unterweisung) und ein gemeinsames Teetrinken.

Doris Zölls, Myô-en An, geboren 1954, ist seit 2003 spirituelle Leiterin des Benediktushofs.

Die evangelische Theologin wurde von Willigis Jäger, Kyo-un Roshi im Jahr 2000 als Zen-Meisterin autorisiert – Autorin zahlreicher Bücher

80 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung erforderlich bis 02.05.18



Samstag, 19.05.18, 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.

Maria Rost und Hanns-Hinrich Sierck

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 16.05.18 erforderlich

Freitag, 01.06.18, 19.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 02.06.18, 10.00 – 16.00 Uhr

Wahrnehmung im Fluss – Einführung in das kontemplative Beten

Ziel dieser zwei Tage ist, uns im inneren Wahrnehmen einzuüben. Wir konzentrieren uns dafür auf das, was Franz Jalics als die „dritte Zeit“ bezeichnet. Hier geht es darum, von der Ichbezogenheit zur Gottbezogenheit zu finden. Wir wollen dazu die uns innewohnende kontemplative Fähigkeit lebendig werden lassen und kontemplativ mit unserer Seele „gleiten“ wie ein Boot auf dem Wasser. Wahrnehmen, Gewahrsein, in der Gegenwart sein, da sein, im Hier und Jetzt sein, wach, aufmerksam, interessiert sein, ohne uns wegreißen zu lassen, sind Umschreibungen der einen kontemplativen Grundhaltung.

Dr. Moritz Fischer, Pfarrer, Theologischer Referent und Religionswissenschaftler (Ausbildung bei Franz Jalics) und **Hanns-Hinrich Sierck**

75 € (inkl. Verpflegung am Samstag)

Anmeldung bis 23.05.18 erforderlich



Ab 06.06.18, 5 x mittwochs, 19.30 – 21.15 Uhr
Vertiefungsexerziten 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

06.06. / 13.06. / 20.06. / 27.06. / 04.07.18

Freiwilliger Beitrag erbeten

Anmeldung bis 25.05.18 erforderlich

Samstag, 09.06.18, 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 10.06.18, 10.00 – 18.00Uhr

**Kunst, Kultur und Soziales im Stadtbezirk 2 –
IsarLudwig 2018**

Der Bezirksausschuss 2 der Landeshauptstadt München möchte mit diesem Wochenende der offenen Türen, Bühnen und Säle allen Künstlerinnen und Künstler, Kulturschaffenden, Sozialen Einrichtungen und Vereinen die Möglichkeit geben, sich gemeinsam an einem Wochenende im Juni 2018 zu präsentieren. Wir sind dabei!! Das Spirituelle Zentrum St. Martin stellt sich an diesem Kulturwochenende mit all seinem Reichtum an spirituellem Wirken den Menschen in der Ludwigsvorstadt und der Isarvorstadt vor. Wir laden ein zu Tagen der „Offenen Tür“.

Bitte den Informationsflyer ab 14.05.18 anfordern



Freitag, 15.06.18, 19.00 – 21.30 Uhr (Vortrag)

Samstag, 16.06.18, 09.30 – 18.00 Uhr

Sonntag, 17.06.18, 09.30 – 12.30 Uhr

Handauflegung als kontemplative Praxis – Einführung und Vertiefung

Das heilende Handauflegen ist ein unübersehbarer Teil der Praxis Jesu und der ersten Christen. In jedem Menschen angelegt, kann diese Gabe auch heute bewusstgemacht und eingeübt werden. Wie in der Kontemplation geht es bei ihr um eine innere Haltung, die sich der Wirkkraft Gottes öffnet und gleichzeitig die Weise, in der Heilung geschieht, ganz Gott überlässt. Anne Höfler führt in diesem Kurs in die Praxis des Handauflegens ein. Teile des Seminars finden im Schweigen statt.

Der Kurs beginnt am **Freitag, 15.06. um 19.00 Uhr** mit einem Vortrag zum Thema, der auch einzeln besucht werden kann. (10 € /erm. 8 €, Abendkasse)

Anne Höfler, Autorin des Buches „Open Hands“ (Grundlagen und Praxis des Handauflegens)

150 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 05.06.18 erforderlich

Samstag, 23.06.18, 09.30 – 18.00 Uhr

Fortbildung und Anleitung:

Meditation mit Kindern im Alter von 3 – 9 Jahren

Für alle Erzieher/innen, Religionspädagogen/innen, Lehrer/innen und Pfarrer/innen, die mit Kindern in Kitas, Schulen oder in der Gemeinde beschäftigt sind, wird von 9.30 – 15.30 Uhr eine Einführung in das Meditieren an Hand des Herzensgebetes in verschiedenen Modulen stattfinden. Von 16.00 bis 17.30 Uhr lernen wir dann mit Kindern in dem angegebenen Alter die Praxis des Erlernten.

Rüdiger Maschwitz, Meditationslehrer, Landespfarrer und Leiter der Arbeitsstelle „Kirche mit Kindern“ der Ev. Kirche im Rheinland – Autor zahlreicher Bücher zu Spiritualität und Meditation

85 € (inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 13.06.18 erforderlich

Samstag, 07.07.18, 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.

Martin Vollhaber und Waltraud Braun

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € inkl. Verpflegung)

Anmeldung bis 04.07.18 erforderlich

Dienstag, 17.07.18, 20.00 Uhr

Geheimnis und Gnade (Vortrag)

Impulse für eine spirituelle Lebensreise

*In Zusammenarbeit mit: Evangelische Stadtakademie München,
St. Johannes, Claudius-Verlag, Stiftung für Spiritualität und inter-
religiösen Dialog, München*

Was ist Mystik? Worin liegt der Reiz der franziskanischen Spiritualität? Auf welchem Weg finde ich Zugang zur Kontemplation? Wie kann ich als Mann, ich als Frau meinen jeweils eigenen Weg der Spiritualität entdecken? Und was hat die Bibel ganz konkret mit meinem Leben zu tun? Richard Rohr ist einer der großen spirituellen Lehrer unserer Zeit. Seine Bücher haben unzähligen Menschen zu innerer Heilung und spirituellem Wachstum verholfen. Seine Herzensthemen: innere Verwandlung, die liebende Annahme unserer Schwächen und die befreiende Kraft der Botschaft Jesu.

Richard Rohr, Franziskanerpater, Seelsorger, Autor von *Geheimnis und Gnade*, 2017

Übersetzung aus dem Englischen:

Andreas Ebert, Theologe, spiritueller Lehrer und langjähriger Weggefährte von Richard Rohr

Ort: St. Johanneskirche, Preysingplatz 1, 81667 München

10 €, *Anmeldung erbeten*



Freitag, 20.7.18, 19.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 21.7.18, 10.00 – 17.30 Uhr

Vertiefungsseminar Gewaltfreie Kommunikation

Aufbauend auf dem Gelernten des Einführungskurses bietet dieses Seminar eine Vertiefung der Kenntnisse und Fähigkeiten der Gewaltfreien Kommunikation an. Diese Angebote dienen vor allem dazu, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu integrieren und die Umsetzung im Alltag zu festigen. Wir werden neue Prozesse anhand von Übungen und Rollenspiele zu folgenden Themen kennenlernen:

- Die Kraft der Bitte
- Nein sagen und Nein hören
- Der konstruktive Umgang mit Wut
- Differenziertes Feedback geben
- Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken

Teilnahmevoraussetzung: Einführungsseminar oder ähnliche Vorerfahrungen mit den Grundlagen der GFK.

Laureen Koch (GFK Trainerin in der JVA Stadelheim)

Hanns-Hinrich Sierck (Biblische Impulse zum Thema Gewaltfreiheit)

75 € (Mittagessen: Teilen mitgebrachter Speisen)

Anmeldung bis 10.07.18 erforderlich

St. Martin unterwegs



... mit *Maike Schmauß*:

Kloster Bernried

(Diese Veranstaltungen sind nur direkt in Kloster Bernried buchbar.

Infos und Anmeldung: www.bildungshaus-bernried.de,

Telefon: 08158 255-0)

Stilles Wochenende: „Dem Wunder leise wie einem Vogel die Hand hinhalten“ (Hilde Domin)

23.03.18, 18.00 Uhr – 25.03.18, 14.00 Uhr

Besinnungswochenende: Abbrechen, zerbrechen, aufbrechen

13.07.18, 15.30 Uhr – 15.07.18, 14.00 Uhr

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
www.evstadtakademie.de

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

Information und Anmeldung in der Evangelischen Stadtakademie

Mittwoch, 07.03.18, 19.00 Uhr

Glücksgefühle

Wie kommt das Glück ins Gehirn

Prof. Dr. Christof Kessler, Inhaber des Lehrstuhls für Neurologie und Direktor der Klinik für Neurologie am Universitätsklinikum Greifswald, Autor von Glücksgefühle, 2017

€ 8.-/7.-; *Anmeldung erbeten*

Sonntag, 11.03.18, 18.00 Uhr

Buchvorstellung: Nelson Mandela

Die neue Biographie zum 100. Geburtstag

In Zusammenarbeit mit dem Thienemann-Verlag

Christian Nürnberger, Autor, Journalist mit Theologie-Studium

Dr. Stefan Kaußen, freier Journalist, Politikwissenschaftler und Südafrikaexperte,

Eintritt frei; *Anmeldung erbeten*

Mittwoch, 21.03.18, 19.00 Uhr

Bäume auf die Dächer – Gärten in die Stadt

Ideen und Visionen für mehr städtische Lebensqualität

In Zusammenarbeit mit Green City e.V.

Conrad Amber, Naturfotograph, Baumnetzwerker „Die Stimme der Bäume“, Dornbirn, Autor von Bäume auf die Dächer – Gärten in die Stadt, 2017

€ 8.-/7.-; *Anmeldung erbeten*

Dienstag, 17.04.18, 19.00 Uhr

Im Fluss der Dinge

Hermann Hesse und Bertolt Brecht im Dialog mit Buddha, Laotse und Zen

In Zusammenarbeit mit der Stiftung für Spiritualität und interreligiösen Dialog, München

Prof. Dr. Dr. h.c. Karl-Josef Kuschel, Professur für Theologie der Kultur und des interreligiösen Dialogs,

€ 8.-/7.-; *Anmeldung erbeten*

Donnerstag, 03.05.18, 19.00 Uhr

Alles beginnt mit der Sehnsucht und Suche

Herzensbildung auf dem Sufi-Weg

In Zusammenarbeit mit dem C.G. Jung Institut und der C.G. Jung Gesellschaft sowie der Stiftung für Spiritualität und interreligiösen Dialog, München

Prof. Dr. Brigitte Dorst, Professorin für Psychologie

€ 8.-/7.-; *Anmeldung erbeten*

Dienstag, 08.05.18, 19.00 Uhr

Wir sind Gedächtnis

Wie unsere Erinnerungen bestimmen, wer wir sind

Prof. Dr. Martin Korte, Neurobiologe, TU Braunschweig, Autor von *Wir sind Gedächtnis* 2017

€ 8.-/7.-; *Anmeldung erbeten*

Mittwoch, 09.05.18, 19.00 Uhr

Jenseits des Westens

Die Zeit der westlichen Überlegenheit ist vorbei

Stefan Weidner, Köln, studierte Islamwissenschaften, Philosophie und Germanistik in Göttingen, Damaskus, Berkeley und Bonn.

Autor von *Jenseits des Westens. Für ein neues kosmopolitisches Denken*, 2018

€ 8.-/7.-; *Anmeldung erbeten*

Montag, 04.06.18, 19.00 Uhr

Buchvorstellung

Schwarzes Feuer. Weißes Feuer (M)ein Glaubensbekenntnis

In Zusammenarbeit mit der Stiftung für Spiritualität und interreligiösen Dialog, München

Andreas Ebert, Theologe, bis 2017 Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin

im Gespräch mit

Melitta Müller-Hansen, Beauftragte der Evang.-Luth. Kirche in Bayern für Hörfunk und Fernsehen beim Bayerischen Rundfunk

€ 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 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.

Mittwochs 8.00 – 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, 03.03.18, 10.00 – 17.00 Uhr

Kontemplationstag

Kostenbeitrag 7 €, *Verbindliche Anmeldung: Tel. 089 481522*

Leitung: Pfarrer i.R. Klaus Stüwe

Samstag, 24.03.18, 10.00 – 17.00 Uhr

Vertiefungstag im Jesusgebet (Herzensgebet)

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

Anmeldung an Spirituelles Zentrum St. Martin,
Arndtstraße 8 (Rgb.), 80469 München, Fax: 089 20244295,
E-Mail: anmeldung@stmartin-muenchen.de

für folgende Veranstaltung(en):

Thema/Datum:

Kosten: (Bitte überweisen Sie erst nach Zusage!)

Vorname/Name:

Anschrift/Telefon, Fax/E-Mail: (Bestätigungen auf diesem Weg möglich)

Anmeldungen zu Seminaren werden schriftlich bestätigt.

Datum:

Unterschrift:

Teilnahmebescheinigungen werden nur auf ausdrücklichen Wunsch und unmittelbar nach Teilnahme ausgestellt – für zurückliegende Seminare ist dies nicht möglich.

Spirituelles Zentrum St. Martin
Arndtstraße 8 // Rgb.
80469 München

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

- mit der Antwortkarte im Heft
- per Fax an 089 20244295
- per E-Mail an anmeldung@stmartin-muenchen.de
- online über das Anmeldeformular im Veranstaltungsprogramm auf www.stmartin-muenchen.de

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
Fax 089 20244295 | www.stmartin-muenchen.de

