



Spirituelles Zentrum  
St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln



Programm  
September 2021  
bis Februar 2022

## 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 Anmeldeschluss. Bitte überweisen Sie Seminargebühren erst nach Erhalt unserer schriftlichen Zusage.

Bei Wochenendseminaren gibt es in der Regel vegetarische Verpflegung in Bio-Qualität.

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

## Impressum

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

Vertretungsberechtigter Vorstand:

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

Bildernachweis:

Michael Kaminski (Titel, S. 16); pixabay.com (S. 5, 6, 9, 12),  
Ausschnitt aus der Ikone „Franziskus und der Sultan“ von  
Nabil Youssef Boushra (S. 12)

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier,  
Auflage: 4500, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.  
Inhaltlich verantwortlich: Hanns-Hinrich Sierck



## Herzlich willkommen in St. Martin

Neulich las ich den Satz: "Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war?" Gewaltig diese Frage, hinter der sich eine tiefe Sehnsucht nach Stetigkeit, nach Sicherheit und Sinn verbirgt. Doch wie es diese Frage verdeutlicht, gibt es auf dieser Erde weder einen definitiven Ort noch einen Zeitpunkt, an den ich zurückkehren könnte. Es klingt hart, weil es schmerzt, aber unsere Aufgabe liegt mehr denn je in dem Begreifen, dass wir nicht erst morgen, sondern jetzt mit uns und dieser Erde anders umgehen müssen. Das Gestern haben wir schon lange versäumt.

Die Jakobsmuschel auf dem Cover unseres neuen Programms symbolisiert diesen wichtigen Appell, als Bewohner des Planeten eine neue Art des Respekts und der Achtsamkeit entgegenzubringen. Darüber hinaus weist die Muschel auf den aus meiner Sicht entscheidenden Aspekt: sich im Leben nicht nur im Außen zu verlieren und dort nach Befriedigung zu suchen, sondern in der Balance zwischen Innen und Außen zu leben, sich selbst wertzuschätzen, um dem Äußeren in Dankbarkeit zu begegnen.

So ist das Zeichen der Pilger, sich ständig aufzumachen, um aus der Vergangenheit im Jetzt das Morgen zu entdecken und zu entfalten. Dieser Pilgerweg ist ein fortwährender. Er beginnt in jedem Augenblick des Lebens neu und ist weitestgehend der Weg jedes Menschen.

Dieser Weg gibt mir die Möglichkeit, mich selbst und andere immer wieder neu zu hinterfragen und zu prüfen, was mein Glauben zu wissen meint. Diesen Weg beschreiten wir in St. Martin. Wir achten einander und öffnen die Tür für alle, die sich mit uns auf den Weg begeben wollen, den Weg des Lebens zu erkennen und zu erfahren.

Hanns-Hinrich Sierck  
und das Team von St. Martin



**Dr. Bernhard Liess**  
*Stadtdekan München*



**Bernd Hawe**  
*1. Vorsitzender St. Martin*



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



**Michael Kaminski**  
*Pilgerreferent St. Martin*

Samstag, 18.09.21, 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.

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 20 € inkl. Getränke)*

*Anmeldung bis 15.09.21 erforderlich*

Freitag, 24.09.21, 19.00 – 21.30 Uhr

Samstag, 25.09.21, 9.30 – 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 im Handauflegen

*90 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 14.09.21 erforderlich*

Ab 06.10.21, 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 „Einswerden mit dem Dao“, in unserem Kulturkreis als mystische Erfahrung bezeichnen würde.

Ingrun Köb, Taiji-Lehrerin

*150 €, Anmeldung bis 22.09.21 erforderlich*

*Termine: 06.10. | 20.10. | 27.10. | 03.11. | 17.11. | 24.10. | 01.12. | 15.12. | 22.12.21 | 12.01. | 19.01. | 26.01. | 02.02. | 16.02. | 23.02.22*

Samstag, 02.10.21, 10.00 – 18.00 Uhr

## Schweigen – Schreiben – Bewegen

Ein Tag im Schweigen, eine Zeit mit viel Wenig. Sitzen, Gehen, intuitives Schreiben, meditatives Tanzen, freie Bewegung. Lauschen und spüren, was in diesem Augenblick wesentlich ist – nur das, nur hier, nur jetzt. Was zeigt sich im Jetzt, wenn ich nicht bewerte, es nicht wissen muss? Wenn ich nur lausche und das Erlauschte bezeuge, im Schreiben, in der Bewegung, im Sein?

**Susanne Mössinger**, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familienberaterin

85 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 21.09.21 erforderlich



Ab 06.10.21, 9 × mittwochs 19.30 – 21.15 Uhr

## Praxis des Herzensgebets – den ältesten christlichen Meditationsweg üben

Die Wurzeln des Herzensgebets (Jesusgebet) reichen bis ins frühe Mönchtum. Es gehört zu den „mantrischen“ Meditationsformen, bei denen ein Satz oder ein heiliges Wort mit dem Atem verbunden und „inwendig“ ständig wiederholt wird. Dabei löst sich der Kopf allmählich aus der Flut der Gedanken, die Aufmerksamkeit kommt im Körper, in den Händen und im Herzen zur Ruhe. Dieser Weg war im Westen lange vergessen, jetzt praktizieren ihn immer mehr Menschen. Die Teilnehmenden verpflichten sich, täglich etwa eine halbe Stunde lang zu üben und regelmäßig zu den Treffen zu kommen, an denen die Meditation Schritt für Schritt angeleitet und begleitet wird - Gruppenaustausch und persönliches Gespräch sind Teil davon. Den Teilnehmenden wird das Handbuch „Praxis des Herzensgebets – Einen alten Meditationsweg neu entdecken“ von Andreas Ebert und Peter Musto als begleitende Lektüre empfohlen. Es kann bei Kursbeginn in St. Martin für 19,90 € gekauft werden.

**Hanns-Hinrich Sierck und Axel Janssen**

Termine: 06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10. | 10.11. | 17.11. | 24.11. | 01.12. | 08.12.21 und Abschlusstag (Tag der Stille) am Samstag, 18.12.21, 9.30 – 17.00 Uhr

130 € (inkl. Verpflegung am Abschlusstag)

Anmeldung bis 29.09.21 erforderlich

Weitere Kurse in Landsberg, Gaimersheim, Murnau, Oberammergau und Unterhaching

Freitag, 08.10.21, 18.30 – 21.30 Uhr

Samstag, 09.10.21, 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.

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, zu versöhnen 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**, Leiter Spirituelles

Zentrum St. Martin

**Annette Salzbrenner**, Familientherapeutin

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

110 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 28.10.21 erforderlich  
Material zur Vorbereitung wird vor dem Seminar zugeschickt

Samstag, 16.10.21, 9.30 – 17.00 Uhr

### **Meister Eckhart und die Frauen**

Im Leben des Mystikers Meister Eckhart spielen Frauen eine nicht zu unterschätzende Rolle. Als Prediger des Dominikanerordens war er lange Zeit mit der Frauen-seelsorge betraut. Er sprach zu Nonnen wie zu Mitgliedern der Beginen-Bewegung, um diese religiöse Frauenbewegung in die Mutterkirche zurückzuholen. Es wundert daher nicht, dass in seinen Predigten neutestamentliche Frauengestalten wie Martha, Maria und Elisabeth in wichtigen Rollen auftauchen. Spannend ist die Frage, wie stark die religiösen Vorstellungen der französischen Begine Margareta Porete Meister Eckhart beeinflusst haben.

Im Kurs lesen wir kurze Abschnitte aus den Texten Eckharts. Die anschließenden Gespräche darüber werden von Einheiten von Sitzen in Stille und leichten Qigong-Übungen begleitet.

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

80 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 05.10.21 erforderlich

Samstag, 23.10.21, 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.

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 20 € inkl. Getränke)*

*Anmeldung bis 20.10.21 erforderlich*

Samstag, 30.10.21, 9.30 – 18.00 Uhr

### **Praxis des Handauflegens – Vertiefungsseminar**

Handauflegen ist eine sanfte Form, Menschen zu begleiten. Hierbei entsteht oft ein Wunsch, helfen zu wollen. Dafür brauchen wir Geduld, um Gottes Willen und nicht unseren Willen geschehen zu lassen. In der Vertiefung üben wir das Handauflegen und schauen, was für eine Rolle Geduld in unserem Leben spielt. Voraussetzung ist die Teilnahme an einer Einführung im Handauflegen der Open-Hands-Schule.

**Lynne Hromek**, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Hospizbegleiterin, 35 Jahre Praxis im Handauflegen

*90 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 19.10.21 erforderlich*

Freitag, 12.11.21, 19.30 – 21.30 Uhr

### **Do legst di nieda! – Buchvorstellung**

Ein Buch für alle, die humorvoll erzählte, wahre Geschichten lieben und die sich nach einer modernen Kirche sehnen, in der die Bedürfnisse der Menschen ernst genommen werden. Stephan Maria Alof macht mit seinen Erzählungen Mut, die wichtigen Dinge – auch innerhalb der Kirche – anzupacken und ein leidenschaftlich engagiertes Leben zu führen.

**Stephan Maria Alof**, Intensivkrankenpfleger, Eventmanager, Visionär, Christ

*9 € / erm. 7 € (Abendkasse), Anmeldung bis 08.11.21 erforderlich*

Samstag, 13.11.21, 9.30 – 17.00 Uhr

### **Tag der Stille – Meditationstag**

(Siehe oben)

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 20 € inkl. Getränke)*

*Anmeldung bis 10.11.21 erforderlich*



Freitag, 19.11.21, 19.30 Uhr  
Buchvorstellung und Vortrag:

### **Gottlos beten – eine spirituelle Wagsuche**

Kann ein Mensch, der nicht glaubt, ein spiritueller Mensch sein? Kann man in der sogenannten nachchristlichen Ära noch beten? Taugt die geläufige Formel „Beten heißt Sprechen mit Gott“ in einer Zeit, in der Gott zu schweigen scheint? Muss dann nicht auch der Mensch schweigen? Und wie ist es mit Buddhisten, denen oft gesagt wird, sie könnten nicht beten, da sie nicht an Gott glaubten? Und wenn sie doch beten? Der Jesuit und Zen-Meister Niklaus Brantschen unternimmt in seinem Buch, das er an diesem Abend vorstellt, den Versuch, gängige Denkweisen und Verhaltensmuster, Riten und Rituale, Formen und Formeln zu hinterfragen. Erkennbar wird in jedem Fall: Mystik ist menschenmöglich.

**Niklaus Brantschen SJ**, Jesuitenpater und Zen-Meister, ehem. Leiter des Lassalle-Hauses in Bad Schönbrunn (Schweiz)

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

*9 €, Anmeldung erforderlich unter [info@evstadtakademie.de](mailto:info@evstadtakademie.de)*

Samstag, 20.11.21, 09.30 - 17.00 Uhr

### **Was uns leben lässt – Elemente einer weltoffenen Spiritualität**

Wer seinem Herzen folgt, der wird in der Begegnung mit anderen Traditionen nicht irregehen, er wird spirituelle Spuren im Alltag entdecken und bei sich zu Hause sein. Der exemplarische Weg des Niklaus Brantschen entfaltet sich zwischen Ost und West, zwischen authentischer Zen-Erfahrung und Christus-Nachfolge. Entlang den Stationen einer intensiven und lebenslangen Suche in Japan und Europa begegnen wir auf sehr persönliche Weise dem großen Reichtum von Buddhismus, Zen und Christentum.

Überzeugend und inspirierend erfahren wir, was unsere Zeit erfordert: eine offene spirituelle Identität in einer multireligiösen Welt. Der Referent nimmt uns an diesem Tag mit auf seine Wagsuche und gibt Impulse zum Finden des eigenen spirituellen Weges.

**Niklaus Brantschen SJ**, Jesuitenpater und Zen-Meister, ehem. Leiter des Lassalle-Hauses in Bad Schönbrunn (Schweiz)

*95 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 09.11.21 erforderlich*



Samstag, 27.11.21, 10.00 – 17.30 Uhr

## Mit dem Enneagramm durch die Advents- und Weihnachtszeit

Wir begegnen uns und dem Kind in der Krippe: Im Hören, Austausch, kreativ sein und feiern verbringen wir den Tag zum Beginn der Adventszeit. Das eigene Muster einschätzen zu können, ist hilfreich für das Seminar.

**Dorothea Hahn**, Enneagrammtrainerin (ÖAE), Seelsorgerin (KSPG), Prädikantin

90 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 16.11.21 erforderlich



Freitag, 10.12.21, 19.30 – 21.30 Uhr

## Küssen ist beten – Vortrag

Von der heilsamen Beziehung zwischen Spiritualität und Sexualität

Um Gott in der Tiefe erfahren zu können, bedarf es mehr als einer intellektuellen Leistung. Vor allem die mystischen Strömungen stellen die große Bedeutung von Eros und Sexualität für eine lebendige

Gottesbeziehung heraus. Wunibald Müller macht Mut, sich auf das geistige Abenteuer einzulassen, Eros und Sexualität als spirituellem Weg mehr Raum zu geben und so aus einer Quelle von Lebendigkeit, Phantasie und Kreativität schöpfen zu können.

**Dr. Wunibald Müller**, Dipl.-Psychologe, Theologe, ehem. Leiter des Recollectio-Hauses in Münsterschwarzach

9 € / erm. 7 € (Abendkasse), Anmeldung bis 07.12.21 erforderlich

Samstag, 11.12.21, 09.30 – 17.00 Uhr

## Die Weisheit des Medizinrads

Orientierung in unübersichtlichen Zeiten

Das Medizinrad mit seinen vier Himmelsrichtungen und Elementen spiegelt das vollkommene Gleichgewicht der aktiven und rezeptiven Energien wider, die einander in der Natur ergänzen. Wie mit einer Landkarte lässt sich mit Hilfe des Medizinrads der eigene Standort bestimmen und der Weg in die gewünschte Richtung aufnehmen. Da im Rad natürliche, universelle Prinzipien sichtbar werden, können wir erkennen, wo wir im Prozess der Entwicklung gerade stehen und welcher Schritt als nächstes nötig ist. So sind wir in der Lage, uns zu orientieren, unsere Schwächen zu erkennen und unsere Stärken zu manifestieren.

**Stefan Wolff**, Dipl.-Sozialpädagoge, initiatischer Therapeut und Naturcoach

90 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 30.11.21 erforderlich

Samstag, 18.12.21, 9.30 – 17.00 Uhr

### **Adventlicher Tag der Stille – Meditationstag**

Dieser Tag ist offen für alle Geübte und zugleich Abschlussstag der Herzensgebetskurse in Augsburg, Landsberg, Gaimersheim und München. Wir verbringen den Tag im Schweigen. Leichte Körperübungen und Gehmeditationen unterbrechen das meditative Sitzen.

Begleitgespräche werden am Nachmittag angeboten. Die Teilnahme nur vormittags (bis 12.30 Uhr) oder nachmittags (ab 14.15 Uhr) ist möglich.

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € inkl. Verpflegung)  
Anmeldung bis 15.12.21 erforderlich*

Donnerstag, 31.12.21, 23.00 – 00.30 Uhr

### **Spirituelles Silvester in St. Martin**

Ein ruhiger besinnlicher Ausklang des alten Jahres, mit Texten, Musik, Stille, Gebet und Abendmahl in der besonderen Atmosphäre der St. Martinskapelle.

**Bernd Hawe**, Vereinsvorsitzender Spirituelles Zentrum  
St. Martin

*Spenden erbeten*

Samstag, 15.01.22, 10.00 – 17.00 Uhr

### **Spirituelle Tanz**

„Wenn ich tanze, bin ich in meiner Mitte, bin ich ganz, bin ich heil“ (indianische Weisheit)

Im Tanzen und Trommeln gelingt es uns immer wieder, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Diese erfahrene Präsenz kann uns Schritt für Schritt in unsere Mitte führen und wir können die Einheit von Körper, Geist und Seele spüren. Durch diese ganzheitliche Wahrnehmung eröffnet sich uns die Möglichkeit, die allumfassende, göttliche Wirklichkeit zu erahnen, die als letzte Wahrheit im Herzen eines jeden Menschen verborgen liegt. Die Gestaltung des Tanztages beinhaltet Kreistänze, meditatives Trommeln und Übungen zu bewusster Körperwahrnehmung. Die Teilnahme ist ohne Vorkenntnisse möglich. Indianertrommeln sind vorhanden.

**Barbara Samm**, Pädagogin für therapeutischen Tanz und elementares Trommeln, geistliche Begleiterin,  
Religionspädagogin

*75 € (inkl. Verpflegung)*

*Anmeldung bis 04.01.22 erforderlich*

Donnerstag, 20.01.22, 19.30 – 21.30 Uhr

Buchvorstellung und Vortrag:

## **Menschlichkeit JETZT!**

**Die Menschenrechte als Inspirationsquelle für eine spirituelle Zukunft**

Für sein Leben geradestehen und über sich selbst hinauswachsen können, heißt jene Lebenskunst, die Pierre Stutz in seinem Plädoyer für mehr Menschlichkeit entfaltet. Die Menschenrechte sind ihm eine große Inspirationsquelle. Sie beginnen in uns selbst, ganz im Sinne von Mahatma Gandhi: „Sei du selbst die Veränderung, die du dir für diese Welt wünschst.“ So sind sie spirituelle Wurzeln, die uns stärken für ein Engagement zu einer menschlicheren Welt, in der uns auch Klimagerechtigkeit und ein einfacher Lebensstil glücklicher werden lassen.

**Pierre Stutz**, Theologe, spiritueller Begleiter, Autor

9 € / erm. 7 € (Abendkasse), *Anmeldung bis 17.01.22 erforderlich*

Samstag, 22.01.22, 10.00 – 17.30 Uhr

## **Pace e bene – As-salāmu ‘alaikum: Die Hymnen des Heiligen Franz von Assisi und der Zikr des Sultan Malik al-Kamil**



Vor 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 schöpfungs- und friedensspirituelles Vermächtnis, das weit über seinen Orden hinaus wirksam wurde. Im informativen und musisch-meditativen sowie rituellen Kennenlernen der genannten franziskanischen Quellen und des rhythmischen Herzens-gebets der Sufis (Zikr) möchte dieser Tag eine ganzheitliche spirituelle Begegnung ermöglichen, die Seele, Körper und Geist gleichermaßen ansprechen will.

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

**Hanns-Hinrich Sierck**, Leiter Spirituelles Zentrum St. Martin

75 € (inkl. Verpflegung), *Anmeldung bis 11.01.22 erforderlich*

Samstag, 29.01.22, 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.

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 20 € inkl. Getränke)*

*Anmeldung bis 26.01.22 erforderlich*

Samstag, 05.02.22, 10.00 – 17.30 Uhr

### **Den Bogen spannen, um loszulassen – Einführung in das meditative Bogenschießen**

Die Ästhetik und Kraft des Bogenwegs, der sowohl in Japan als auch in Europa eine lange Tradition hat, begeistern immer mehr Menschen. Grundhaltungen und Lebensthemen kommen körpernah und erfahrungsbezogen in den Blick. Gleichzeitig werden auf fast spielerische Weise Körperhaltung, Rücken und Atmung gestärkt. Fokussierung geschieht durch Übung. Und das Ziel? Das eigene (spirituelle) Leben zu treffen, indem das Zielen losgelassen wird. Für Anfänger geeignet; Material und (europäische) Bogen werden gestellt, bitte bequeme Kleidung für drinnen mitnehmen.

**Pfarrer Oliver Behrendt**, landeskirchlicher Beauftragter für geistliche Übung Nordbayern, Leiter des Spirituellen Zentrum im Eckstein in Nürnberg, Trainer im meditativen Bogenschießen

*80 € (inkl. Verpflegung), max. 12 Teilnehmer*

*Anmeldung bis 25.01.22 erforderlich*

### **Aktuell informiert bleiben**

#### **Bestellen Sie unseren Newsletter**

Im Programmheft des Spirituellen Zentrums finden Sie die meisten unserer Angebote.

Manchmal nehmen wir aber noch kurzfristig Veranstaltungen ins Programm auf. Manchmal ändern sich Dinge. Darum bieten wir einen monatlichen E-Mail-Newsletter mit den jeweils aktuellen Informationen an.

Sie erhalten diesen Newsletter, wenn Sie ihn auf unserer Homepage abonnieren:

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



Samstag, 19.02.22, 10.00 – 17.00 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 08.02.22 erforderlich*

Samstag, 26.02.22, 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.

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 20 € inkl. Getränke)*

*Anmeldung bis 23.02.22 erforderlich*

Freitags, 18.00 - 19.00 Uhr

### **Offene Meditation am Freitagabend**

Diese offene Meditationsgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene widmet sich verschiedenen Meditationspraktiken diverser Traditionen.

Anleitung: **Anja Baier, Christian Schmiederer, Axel Janssen**

*Eine Teilnahme ist online unter dem auf der Homepage angegebenen Link möglich. Wer möchte, kann gerne auch vor Ort in St. Martin (Meditationsraum) teilnehmen. Das Angebot ist kostenfrei - St. Martin freut sich über freiwillige Beiträge. Weitere Infos: Axel Janssen, meditation@janssen-net.com oder Tel. 0176 83174602*

Ab 14.9.21, 4 x dienstags, 19.00 - 21.00 Uhr

### **Vertiefungsworkshops Gewaltfreie Kommunikation**

Aufbauend auf dem Gelernten des Einführungskurses bieten diese Workshops eine Vertiefung der Kenntnisse und Fähigkeiten der GFK an. Sie dienen vor allem dazu, die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation zu integrieren und die Umsetzung im Alltag zu festigen.

- 14.09.21: **Scham und Liebe** – Überwindung von Scham, um frei leben und lieben zu können.
- 12.10.21: **Ein erfülltes Leben trotz unerfüllter Bedürfnisse** – Der GFK-Prozess des Trauerns als Bedürfnis und Weg, die Lücke zu schließen zwischen Wunsch und Wirklichkeit.
- 07.12.21: **Schuld und Entschuldigung** – Der Umgang mit (oder die Vermeidung von) Schuld auf Basis der GFK erforschen und Auflösung, Freiheit und Frieden finden.
- 11.01.22: **Umgangssprachliche GFK** – Übungen und Ideen, wie du dich authentisch, integer und in deiner eigenen, natürlichen Sprache auf die GFK einlassen kannst, ohne andere Menschen mit einer Methode oder GFK-Jargon abzuschrecken.

**Laureen Koch**, GFK-Trainerin in der JVA Stadelheim

*Grundkenntnisse der GFK erforderlich*

*18 € pro Abend, die Workshops sind auch einzeln buchbar*

*!! Information und Anmeldung direkt bei Laureen Koch:*

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

*Tel. 0171 8315227*



Wöchentlich auf unserer Internetseite

## **Biblische Impulse online**

Ab Ende September wird es auf der Homepage von St. Martin jeden Sonntag einen biblischen Impuls geben, d. h. einen Bibeltext und dazu eine Anregung, wie man sich mit diesem Text genauer befassen kann, um ihn tiefer zu erfahren, ihm lebendiger zu begegnen. Sowohl Text als auch Impuls sind jeweils am vorausgegangenen Sonntag Gegenstand des Wortteils in der Martinsmesse gewesen. So ist es auch allen, die nicht nach St. Martin kommen konnten, möglich, die Impulse für die Begegnung mit einem biblischen Text aufzugreifen.

Ab 21.09.21, 5 x dienstags, 19.00 – 21.00 über Zoom

## **Götterfunken**

Dieser Online-Kurs gibt eine Einführung in „Götterfunken“, eine Form der Meditation, bei der wir in allen Lebenslagen in Resonanz gehen können mit dem Göttlichen in uns und um uns. Der Kursleiter hat diese Methode entwickelt auf Basis seiner Erfahrungen im kontemplativen Gebet. Für die innere Ausrichtung orientieren wir uns zudem an Erkenntnissen der modernen Wissenschaft der Emotionen und der Hirnforschung sowie an Bildern großer Physiker wie Heisenberg, Einstein, Dürr oder Planck über den Urgrund der Wirklichkeit. Götterfunken möchte auch Brücken bauen zwischen Wissenschaft und Spiritualität. Der Begriff „Götterfunken“ leitet sich ab von positiven Gefühlen wie Güte, Mitgefühl, Heiterkeit, Hoffnung, Verbundenheit, Dankbarkeit oder Freude. Mit ihrer Hilfe öffnen wir uns für die Göttliche Kraft und Liebe und empfangen sie direkt aus der Quelle, entweder für uns selbst oder für andere als Übertragung über die Ferne. Götterfunken ist ein alltagstaugliches Gebet, mit dem wir uns selbst und auch uns untereinander unterstützen können, etwa um schwierige Phasen zu überstehen, Entscheidungen zu treffen oder neue Kraft zu tanken.

**Dr. rer. nat. Andreas Lohr**, Spiritual Coach, Meditationslehrer

*Termine: 21.09. | 05.10. | 19.10. | 09.11. | 30.11.21*

*50 € (für 5 Abende), es sind keine Vorkenntnisse erforderlich*

*!! Information und Anmeldung direkt bei Dr. Andreas Lohr:*

*www.pp-drlohr.de, al@pp-drlohr.de, Tel. 0173 9423781*



Ab Montag, 27.09.21 – 21.11.21  
8-Wochen-Fernkurs für zuhause

### **Praxis des Herzensgebets – den ältesten christlichen Meditationsweg üben**

Das Herzensgebet ist auch als Jesusgebet oder Kontemplatives Gebet bekannt. Dieser Fernkurs bietet die Möglichkeit, daheim und doch in Kontakt mit einer Begleiterin oder einem Begleiter diese Form der Meditation zu erlernen und zu üben. Zu Beginn des Kurses findet ein Zoom-Treffen statt, zum gegenseitigen Kennenlernen und um Fragen zur Meditation und zum Kursverlauf zu klären. In den 8 Kurswochen gehen wir wöchentlich einen Übungsschritt, für den Sie jeweils eine Mail mit ausführlicher Erklärung dieses Schrittes und eine Audiodatei mit Meditationsanleitung erhalten. Zusätzlich gibt es jede Woche einen biblischen Impuls, der anhand eines Bibeltextes die einzelnen Schritte vertieft. Sie sollten täglich 30 Minuten Meditationszeit einplanen sowie wöchentlich ein etwa halbstündiges Gespräch mit Ihrer Begleiterin oder Ihrem Begleiter.

**Maike Schmauß**, Prädikantin, Meditationsanleiterin, Autorin  
**Hanns-Hinrich Sierck**, Leiter Spirituelles Zentrum St. Martin  
*Optional: Teilnahme am abschließender Meditationstag der Herzensgebetskurse am 18.12.21 (siehe S. 10)*

80 €, 4 – 16 Teilnehmende, Anmeldung bis 17.09.21 erforderlich

Freitag, 29.10.21, 19.30 – 22.00 Uhr  
Online-Vortrag und Gespräch:

### **Kranke Bäume – kranke Seelen**

**Hören wir auf die Schöpfung – hören wir auf uns selbst**

Den wenigsten ist bekannt, dass wir im Innersten unseres Wesens eine Dynamik tragen, welche unser Leben lebendig, authentisch, schöpferisch und erfüllt macht und uns in die Mitte und in den Grund der Schöpfung stellt. Wir entdecken sie, wenn wir in der Stille auf unser Inneres, im Gespräch auf die andern, im Freien auf die Stimmen der Natur hören.

**Guido Kreppold**, Kapuzinerpater

9 € / erm. 7 €, Anmeldung bis 26.10.21 erforderlich



Dienstag, 02.11.21, 18.00 - 19.30 Uhr  
Online-Vortrag

## **Geld oder Leben:**

### **Was uns wirklich zufrieden macht**

Geld, Partnerschaft, Erfolg, Glück – wer jagt nicht wie fremdbestimmt diesen vermeintlichen Sicherheiten hinterher. Doch einmal erlangt, erweisen sie sich häufig als ausgesprochen flüchtig und nicht als Rückhalt für unsere in vieler Hinsicht unsichere Zukunft. In seinem Buch erschließt uns Alexander Poraj verlässliche spirituelle Wege der Nachhaltigkeit, indem Ängste nicht mit Pseudosicherheiten sondern mit unmittelbaren Erlebnissen und tatsächlichen Begegnungen bewältigt werden. Diese Erlebnisse festigen das Vertrauen, verbunden zu sein mit anderen, mit der Erde und vor allem mit sich selbst. Alexander Poraj stellt in seinem Vortrag sein neues Buch vor.

**Dr. Alexander Poraj**, Zen-Meister, Kontemplationslehrer,  
Benediktushof

*9 € / erm. 7 €, Anmeldung bis 26.10.21 erforderlich*

Ab Montag, 10.01. bis 20.02.22

6 Wochen Online-Vertiefungskurs zum Herzensgebet

### **Meditation als innere Lebenshaltung**

Das Angebot richtet sich an alle, die das Herzensgebet bereits praktizieren und sich auf einen 6-wöchigen Weg einlassen wollen, auf dem sie diese Gebetsform weiter vertiefen und noch mehr in ihren Alltag integrieren.

Sie erhalten wöchentlich

- einen Impuls zur täglichen Übung „Meditation und Alltag“
- einen biblischen Impuls zur Vertiefung
- eine Audiodatei mit einer kurzen Hinführung in die tägliche Meditation
- ein telefonisches Begleitgespräch

**Maike Schmauß**, Prädikantin, Meditationslehrerin

**Hanns-Hinrich Sierck**, Leiter Spirituelles Zentrum St. Martin

*Der Kurs beginnt mit einem Zoom-Treffen am 10. 01.22 und endet mit einem optionaler Meditationstag in St. Martin am 26. 02.21, 10.00 – 17.00 Uhr*

*75 €, 4 – 16 Teilnehmende, Anmeldung bis 22.12.21 erforderlich,*

### Pilgervorträge online – via Zoom

für Pilgerinteressierte aus Deutschland und der Welt

Dienstag, 26.10.21, 19.00 Uhr – Online via Zoom

#### **Easy nach Assisi!**

Auf dem Franziskusweg – für Einsteiger und Fortgeschrittene

Christian Busemann, Moderator, Autor, Pilger, Hamburg

Dienstag, 23.11.21, 19.00 Uhr – Online via Zoom

#### **111 Gründe, Pilgern zu gehen**

Eine Liebeserklärung an das Pilgern

Dagmar Höner, Pädagogin, Übersetzerin, Journalistin, Bünde/  
Westfalen

Dienstag, 25.01.22, 19.00 Uhr – Online via Zoom

#### **Camino vs. Corona**

Wie Pandemie das Pilgern verändert

Marianne Lauener-Rolli, Pilgerbegleiterin in der Schweiz

Bernd Lohse, Pilgerpastor in Hamburg

Dienstag, 22.02.22, 19.00 Uhr – Online via Zoom

#### **Pilgerbilder im Film**

Wie unsere Vorstellungen vom Pilgern durch die Medien geprägt werden

Dr. Tobias Braune-Krickau, Lehrstuhl für Praktische Theologie,  
Universität Greifswald

*Anmeldung und Link unter:  
pilgern@stmartin-muenchen.de*

*Für alle Abende gilt:  
ohne feste Teilnahmegebühr,  
freiwillige Beiträge sind willkommen.*



Wer zum Pilgern aufbrechen will,  
ist in St. Martin genau richtig.

Wir bieten an:

### **Pilgerberatung**

telefonisch, per Mail oder konkret vor Ort:  
Dienstag und Donnerstag jeweils 15.00 bis 17.00 Uhr und  
nach Vereinbarung

**Pilgersegnung** jeweils am ersten Freitag im Monat  
um 8.15 Uhr (mit Anmeldung)

**Pilgerbibliothek** geöffnet nach Vereinbarung

**Pilgerausweise** zum Selbstkostenpreis von 8 €

**Pilgerherberge** (einfache Übernachtung auf Matratzen),  
Anmeldung mindestens eine Woche zuvor

**Kontaktdaten:** [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)  
Tel. 089 2010427

Am ersten Freitag im Monat, 8.15 Uhr

### **Auf den Weg gesandt – Pilgersegnung**

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.

*Termine: 01.10. | 05.11. | 03.12. 21 | 14.01. | 04.02.22*

*Anmeldung erforderlich jeweils eine Woche zuvor*

*unter: [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)*

Sonntag, 21.11.21, 14.00 – 17.00 Uhr

### **Immer wiederkommen**

Segnung und Austausch für zurückgekehrte Pilger und  
Pilgerinnen zum Ende der Pilgersaison

Ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden sind willkommen.

Anmeldung unter: [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)

Am 3. Dienstag im Monat ab 18.00 Uhr

### **Pilgerstammtisch**

Begegnung und Austausch unter Pilgererfahrenen und solche, die es werden wollen

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

*Termine: 21.09. | 19.10. | 16.11. | 21.12.21 | 18.01. | 15.02.22*

*!! Ort: wechselnd, wird auf Anfrage bekanntgegeben*

Am ersten Dienstag im Monat (außerhalb der Ferien)

### **Pilgertreff in St. Martin**

Erfahrene Menschen aus der Welt des Pilgerns berichten von ihren Wegerfahrungen – Themen unten.

Anschließend Austausch unter Pilgernden.

*Anmeldung erforderlich unter:*

*[pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)*

*Ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden sind willkommen.*

In diesem Semester mit folgenden Themen:

Dienstag, 05.10.21, 19.00 Uhr

### **18 Jahre und ein bisschen weise**

Der Münchner Jakobsweg ist volljährig

Gespräch mit den Weginitiatorinnen **Monika** und **Reinhold Hanna**, Wahlmünchner mit fränkischen Wurzeln, erfahrene Pilger- und Wegbegleiter, auch mit ihrem Buch „Der Münchner Jakobsweg“

Dienstag, 07.12.21, 19.00 Uhr

### **Pilgern erdet und himmelt**

Geschichte, Spiritualität, Symbolik des Pilgerns

*In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München*

Buchvorstellung mit **Josef Schönauer**, engagiert auf den Pilgerwegen und in den Jakobusvereinen der Schweiz, Organisator der Pilgerherberge in St. Gallen

Dienstag, 01.02.22, 19.00 Uhr

### **Nach Norden pilgern**

Die Faszination des Olavsweges

Mit **Dorothea Jüngst**, Religionspädagogin, Polizeiseelsorgerin, Pilgerbegleiterin – auch auf dem Olavsweg

## Weitere Pilgerabende an anderen Orten

Mittwoch, 27.10.21, 19.00 Uhr

### Pilgern in Israel

Ohne Geld, aber mit offenem Herzen auf dem Israel National Trail

*In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München*  
Zu Fuß durch das Heilige Land, ohne Begleitung, ohne Geld. Christian Seebauer hat sich dieser besonderen Herausforderung gestellt, als er den Israel National Trail ging. 1000 Kilometer quer durch die Wüste, Temperaturen bis zu 45 Grad, oft vollkommen allein in der Natur. Dabei lernt er viel über das Leben und die Kultur der Menschen, erfährt Herzlichkeit und Freundlichkeit und offenbart einen ungewöhnlichen Einblick in das Land Israel.

Mit **Christian Seebauer**, Künstler, Autor, Dipl.-Ingenieur

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

*Ohne feste Teilnahmegebühr, freiwillige Beiträge sind willkommen.*

*Anmeldung erforderlich unter: [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)*



Freitag, 19.11.21, 19.00 Uhr

### Pilgerwahnsinn

Warum der Jakobsweg süchtig macht

*In Kooperation mit dem SUB und der Evangelischen Stadtakademie München*

Der Jakobsweg gehört zu den großen Abenteuern unserer Zeit. Ungefährlich, aber aufregend. Anstrengend und zugleich genussvoll. Aber Vorsicht: wer das Pilgern mal

begonnen hat, kommt oft nicht mehr davon los – meist mit positiven Konsequenzen, auch für andere Teile des Lebens.

Buchvorstellung mit **Jörg Steinert**, Bürgerrechtler aus Berlin, ehem. Geschäftsführer des Lesben- und Schwulenverbandes Berlin-Brandenburg

**!! Ort: SUB, Müllerstraße 14, 80469 München**

*Ohne feste Teilnahmegebühr, freiwillige Beiträge sind willkommen.*

*Anmeldung erbeten unter: [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)*

Freitag, 11.02.22, 19.00 Uhr

### Mit allen Sinnen auf dem Jakobsweg

Ein Theologe entdeckt das Pilgern

*In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München*

Einfach mal ausprobieren, was es mit dem Camino in Spanien auf sich hat, dachte Traugott Roser. Dass aus dem Pilgerexperiment eine berührende, erschütternde, tiefgründige, erhellende und gottbegegnende Erfahrung wurde, konnte man ja nicht ahnen. Oder?

Buchvorstellung mit Traugott Roser, Theologe, Spiritual Care, Universität Münster

*!! Ort: Evangelische Stadtakademie München*

*Ohne feste Teilnahmegebühr, freiwillige Beiträge sind willkommen.*

*Anmeldung erforderlich unter: [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)*

### Seminare für Pilgernde – und solche, die es werden wollen



Samstag, 12.02.22, 10.00 – 16.00 Uhr

### Am Brunnen, im Weinberg, auf dem Weg

Pilgern als neuer Zugang zu biblischen Texten

*In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München*

Auf Pilgerwegen ist es möglich, biblischen Symbolen und Texten in ganz neuer Tiefe zu begegnen. So werden alte Texte Schritt für Schritt wieder lebendig, berühren Kopf und Herz.

Traugott Roser, pilgernder Theologe und Seelsorger

Michael Kaminski, Pilgerreferent

*45 €, Anmeldung erforderlich bis 28.01.22*

*unter: [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)*

Sonntag, 13.02.22, 10.00 – 16.00 Uhr

### Die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt Einführungstag ins Pilgern für alle, die sich neu auf den Weg machen wollen

Viele spüren Sehnsucht und Lust zu pilgern. Es gibt aber auch Bedenken, Sorgen, Ängste. An diesem Tag werden Unsicherheiten geklärt und Mut gemacht: danach werden sich alle gut für ihren ersten Pilgerweg präpariert fühlen.

Michael Kaminski, Pilgerreferent

*45 €, Anmeldung erforderlich bis 28.01.22*

*unter: [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)*



Mittwoch, 22.09.21, 17.30 – 20.30 Uhr

### **Herbstzeit: LOS!**

#### **Männer-Pilgern nach Feierabend**

*In Kooperation mit der Katholischen Männerseelsorge München*  
Fallende Blätter läuten den Winterschlaf ein? Pustekuchen!  
Wir legen jetzt im Herbst nochmal LOS und pilgern nach Feierabend von Pullach nach Schäftlarn (12 Kilometer). Es geht um Aufbrechen und LOSgehen, auch LOSlassen und selbst das LOSen wird eine Rolle spielen. Deshalb: Auf die Plätze, fertig – LOS!

Pilgerbegleitung: **Michael Kaminski**

*Info und Anmeldung unter: [maennerseelsorge@eomuc.de](mailto:maennerseelsorge@eomuc.de)*

Sonntag, 10.10. bis Donnerstag, 14.10.21

### **Gedicht-Pilgern „Stufen“**

*In Kooperation mit dem Reisebüro „Reisen mit Sinnen“ in Dortmund*

Von Wallgau hinab ins Inntal werden wir uns auf dem Jakobsweg Isar-Loisach-Leutascher Ache mit Hermann Hesses Gedicht „Stufen“ beschäftigen.

Pilgerbegleitung: **Michael Kaminski**

*Info und Anmeldung unter: [info@reisenmitsinnen.de](mailto:info@reisenmitsinnen.de)*

Freitag, 22.10. bis Sonntag, 24.10.21

### **Gehen – Trauern – Wandeln**

**Pilgern für Trauernde auf dem Jakobsweg von Donauwörth nach Augsburg**

*In Kooperation mit dem Evangelischen Forum Annahof in Augsburg und der Hospizgruppe Albatros Augsburg*

Pilger- und Trauerbegleitung: **Hans Seemüller, Christine Seifried, Michael Kaminski**

*Info und Anmeldung unter: [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)*

Sonntag, 12.12.21, 8.00 – ca. 16.00 Uhr

### **Voll auf die 12! – Pilgern statt Shoppen**

**Adventlicher Pilgertag auf dem Jakobsweg von Penzberg nach Kochel**

*In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München*  
Am 12. Tag des 12. Monats des Jahres begegnen wir pilgernd der symbolträchtigen Zahl im Kontext der Bibel und unseres eigenen Lebens.

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

*Start- und Endpunkt: Münchner Hauptbahnhof, Wegstrecke ca. 16 Kilometer*

*15 € für Organisation und Pilgerbegleitung, auf Wunsch zzgl. 10 € für anteiliges Bayerticket*

*Info und Anmeldung unter: [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)*

Donnerstag, 06.01. bis Sonntag, 09.01.22

### **Raue Tage: Pilgernd auf Luthers Spuren**

*In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München*

Auf dem Lutherweg 1521 von Bad Hersfeld zur Wartburg in Eisenach.

Pilgerbegleitung: Tobias Rilling, Michael Kaminski

Info und Anmeldung unter: [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)

Donnerstag, 03.02. bis Sonntag, 06.02.22

### **Eisbrecher-Pilgern**

*In Kooperation mit dem Spirituellen Zentrum in Nürnberg*

Ob die Gleichung „Kühler Kopf + winterliche Kälte = klare Entscheidungen“ aufgeht? Auf dem Jakobsweg von Rothenburg ob der Tauber nach Schwäbisch Hall werden wir es ausprobieren.

Pilgerbegleitung: Petra Richter, Michael Kaminski

Info und Anmeldung unter:

[spirituelleszentrum.nuernberg@elkb.de](mailto:spirituelleszentrum.nuernberg@elkb.de),

[www.spirituelles-zentrum-im-eckstein.de](http://www.spirituelles-zentrum-im-eckstein.de)

Samstag, 09.04. bis Mittwoch, 13.04.22

### **Gehen – Trauern – Wandeln**

*In Kooperation mit Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder und*

*Jugendliche bei der Johanniter-Unfall-Hilfe und der*

*Evangelischen Stadtakademie München*

Pilgern für Trauernde auf dem Jakobsweg von München zum Hohen Peißenberg

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

Freitag, 08.04.22, 18.00 Uhr: verbindlicher Kennlern- und

Vorbereitungsabend

Info und Anmeldung unter: [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)

*Ausführliche Beschreibungen zu den jeweiligen Veranstaltungen finden Sie auf [www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de) unter der Rubrik „Regelmäßige Angebote“.*

Jeden 2. bis letzten Sonntag im Monat, 18.00 – 19.30 Uhr

### **Martinsmesse**

Der Stille lauschen – die Bibel erleben – das Mahl feiern

*Termine: 19.09. | 26.09. | 10.10. | 17.10. | 24.10. | 31.10. | 14.11. | 21.11. | 28.11. | 12.12. | 19.12.21 | 09.01. | 16.01. | 23.01. | 30.01. | 13.02. | 20.02. | 27.02.22*

Montags und freitags, 7.00 – 8.00 Uhr (außer an Feiertagen)

### **Still in den Tag – Morgenmeditation**

*Anmeldung nicht erforderlich, freiwilliger Beitrag erbeten*

Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr

### **Sitzen in der Stille – Abendmeditation**

Ungeübte bekommen um 18.45 Uhr eine kurze Einführung

*Anmeldung nicht erforderlich, freiwilliger Beitrag erbeten*

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

### **Schweigemeditation**

*Anmeldung nicht erforderlich, freiwilliger Beitrag erbeten*



Jeden 4. Montag im Monat, 17.00 – 18.00 Uhr

### **Meditationsstunde für Kinder**

In kindgerechter und liebevoller Weise üben wir das Meditieren mit Kindern zwischen 8 bis 14 Jahren ein. 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: 27.09. | 25.10. | 22.11.21 | 24.01.22*

*Anmeldung erforderlich unter [sierck@stmartin-muenchen.de](mailto:sierck@stmartin-muenchen.de)*

*Ausführliche Beschreibungen zu den jeweiligen Veranstaltungen finden Sie auf [www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de) unter der Rubrik „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](http://www.jetzt-yoga-muenchen.de)*

Jeden 2. Mittwoch im Monat, 18.30 – 21.30 Uhr

### **Übungsgruppe zum Handauflegen**

*Ansprechpartner und Anmeldung:*

**Lynne Hromek**, Heilpraktikerin, Lehrerin der Open-Hands-Schule von Anne Höfler

*Termine: 08.09. | 13.10. | 10.11. | 08.12.21 | 12.01. | 09.02.22*

*10 € pro Abend, gegebenenfalls im Online-Format*

*Anmeldung erforderlich unter*

*[lyne.hromek@gmx.de](mailto:lyne.hromek@gmx.de), Tel. 08191 3056771*

14-täglich donnerstags, 19.30 – 21.30 Uhr

### **Männergruppe in St. Martin**

*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 – Afternoon Singing**

*Ansprechpartner: Peter Kocher, [sacredharpmunich@gmail.com](mailto: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*

1 × monatlich dienstags, 19.30 – 21.15 Uhr

### **Meister-Eckhart-Gesprächsrunde**

Die Predigten des Dominikanermönchs Meister Eckhart sind oft überraschend, herausfordernd und manches Mal provozierend. Ein deutscher Zenmeister im 13. Jahrhundert? An sechs Abenden werden einige seiner Predigten vorgestellt, über die wir uns gemeinsam in einer Gesprächsrunde austauschen. Schwerpunktmäßig geht es darum, wie Meister Eckhart sein Gottesbild vermittelt.

Die Themen an den einzelnen Abenden werden sein:

- 28.09.21: Die Gottesgeburt in der Seele des Menschen
- 26.10.21: Das Verhältnis von Gott und Mensch
- 23.11.21: Die Abgeschlossenheit
- 25.01.22: Vita contemplativa und aktiva
- 22.02.22: Ratio und Mystik
- 22.03.22: Das Leben ohne Warum

Neben dem Austausch wollen wir in der Meditation wahrnehmen, was für Meister Eckhart einer der wichtigsten Anliegen war: das Loslassen aller Bilder und Vorstellungen.

**Ulla Häusler M. A.**, Studium der Pädagogik, Psychologie und Soziologie an der LMU, Gruppenanalytikerin, Heilpraktikerin mit Praxis für Psychotherapie und Supervision

*10 € pro Abend, Anmeldung erforderlich unter:*

*ulla.haeusler@t-online.de*

Ab 17.09.21, 1 × monatlich freitags, 19.15 – 22.00 Uhr

### **Schwertabende mit Hara- und Leibübungen**

Wer bin ich wirklich? Mit dem Schwert erfahren wir, in Klarheit, Entschiedenheit und Achtsamkeit durch das Leben zu gehen und dabei unsere Liebe fließen zu lassen. Zu sich selbst und zum Gegenüber im gegenwärtigen Moment. Dabei lassen wir alte, eingefahrene Strukturen hinter uns – wir zerschneiden diese mit dem Schwert. Das Schwert unterstützt uns, unseren wahren Kern zu entdecken. Einfache Übungen mit dem Bokken (Holzschwert), Hara- und Leibübungen sowie Austausch werden Inhalte der Abende sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Schwerter werden bereitgestellt. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung.

**Tanja Wiedemer**, Initiatische Schwertarbeit, Leibarbeit

*Termine: 17.09. | 15.10. | 17.12.21 | 21.01. | 18.02.22*

*35 € pro Abend, Information und Anmeldung direkt bei Tanja Wiedemer: [wiedemert@web.de](mailto:wiedemert@web.de), Tel. 089 23788581*

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)

**Kontakt:**

**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-muenchen.de](mailto:sierck@stmartin-muenchen.de)

**Michael Kaminski, Pilgerreferent**  
Sprechzeiten nach Vereinbarung  
Tel. 089 2010427  
[kaminski@stmartin-muenchen.de](mailto:kaminski@stmartin-muenchen.de)

**Sekretariat (Frank Andrae, Elisabeth Koch)**  
Mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr  
Tel. 089 20244294  
[sekretariat@stmartin-muenchen.de](mailto:sekretariat@stmartin-muenchen.de)



Evangelisch-Lutherische  
Kirche in Bayern

Ein Angebot der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern