Spirituelles Zentrum
St. Martin
München | Schweigen · Reden · Handeln

Programm
September 2022
bis Februar 2023

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 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 selbst-verantwortlich.

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

Vertretungsberechtigter Vorstand:
Bernd Hawe (1. Vorsitzender)
Michael Kaminski (2. Vorsitzender)
Dr. Axel Janssen (3. Vorsitzender)

Bildernachweis:
pixabay.com (S. 5, 6, 9, 11, 16),
Michael Kaminski (Titel, S. 20, 22, 23),
Ausschnitt aus der Ikone „Franziskus und der Sultan“, Kirche San Giovanni Rotondo (S. 13)

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier,
Auflage: 3500, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.
Inhaltlich verantwortlich: Hanns-Hinrich Sierck

climate neutral print
www.klima-druck.de
ID-No. 1977220
bvdm.

RECYCLED Papier
FSC FSC® C004946

Herzlich willkommen in St. Martin

Mit dem Herbst kehrt sie aufs Neue wieder: die uns wohlbekannte Zeit des Loslassens, damit das Leben wachsen kann. Ein Freisetzen von dem, was überflüssig oder zurückhaltend ist. Zeit der inneren Ruhe und Einkehr, des Sammelns und Erntens. Beruhigung der Sinne durch das Farbenspiel der Natur, die letzte Energie der Sonne, Klarheit und Reinheit der Luft zum Atmen und für unsere Gedanken.

So gehen wir auch in St. Martin weiter durchs Jahr und laden mit unseren Angeboten ein, die Qualitäten dieser Zeit zu ernten und uns durch den Winter Nahrung sein zu lassen: Raum für Stille und Meditation; Sinnlichkeit, Anmut und Freiheit von Musik, Klang, Bewegung und Tanz; Inspiration der Mystik und Schöpfung; Versöhnung und Achtung in unserem Miteinander – und Begleitung auf unseren äußeren und inneren Pilgerwegen.

Ich wünsche uns, dass wir bereit sein können, uns dieser Jahreszeit anzuvertrauen, um uns von dem großen Kreislauf an der der Hand nehmen und führen zu lassen durch die persönlichen und globalen Glücks- und Unglücksmomente und Unsicherheiten. Trotz allem Geheimnisvollen ist auch das Wissen darin verborgen und uns erfahrbar gemacht, dass nichts anderes passieren wird, als dass wieder ein Frühling kommt.

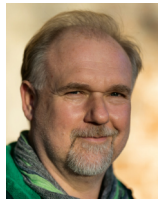
Wir freuen uns auf die Begegnung mit euch und Ihnen, auf ein Wiedersehen und ein Kennenlernen.

Bernd Hawe
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, 17.09.22, 9.30 – 17.00 Uhr

Tag der Stille – Meditationstag

Wir verbringen den Tag im Schweigen. Leichte Körperübungen und Gehmeditationen unterbrechen das meditative Sitzen. Begleitgespräche sind während des ganzen Tages möglich. Für Ungeübte bieten wir um 9.00 Uhr eine kurze Einführung an, insbesondere zum kontemplativen Herzensgebet. Zur Teilnahme nur vormittags oder nachmittags (ab 14.15 Uhr) besteht gerne die Möglichkeit.

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 14.09.22 erforderlich

Dienstag, 20.09.22, 19.30 – 21.30 Uhr (Einlass 19.00 Uhr)

Kevin James Carroll – Mantra Singing Circle

Kevin James stammt aus Byron Bay, Australien, und bereist zusammen mit seiner Frau Susana singend die ganze Welt. Er verbindet Mantren aus verschiedenen Traditionen mit eigenen Texten und lässt daraus seine Heartsongs entstehen – Lieder, die dein Herz öffnen. Die Intention dieser Musik ist es, Einheit durch gemeinsames Singen zu erzeugen und so unsere Verbundenheit zueinander deutlich zu fühlen. Kevin fusioniert die Einflüsse aus traditionellem indischen Kirtan, Bhajans, keltischen und Sufi-Gesängen mit westlichen Klängen und typischen Instrumenten.

Wegen der begrenzten Plätze wird darum gebeten, vorher ein Ticket zu erwerben. 30 €, Tickets online im Vorverkauf: www.consciousmovement.de/kevin-james-carrol-mantra-singing-circles/

Samstag, 17.09.22, 9.30 – 18.00 Uhr (online über Zoom)
Samstag, 24.09.22, 9.30 – 18.00 Uhr (Präsenz in St. Martin)

Schnuppertage in die Praxis des Handauflegens

Handauflegen ist eine sehr alte und natürliche Art, Menschen zu begleiten. Durch Handauflegen bekommt Seelsorge eine leibhaftige Dimension. 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. In Teil 1 (online) beschäftigen wir uns mit den Grundlagen, u.a. Achtsamkeit, Stille, Gebet und Fürbitte. Spürübungen und geführtes Handauflegen bei sich selbst helfen, das Handauflegen erfahrbar zu machen. In Teil 2 (in St. Martin) wird das Handauflegen in der Gruppe praktisch umgesetzt und geübt.

Lynne Hromek, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Hospizbegleiterin, 37 Jahre Praxis im Handauflegen

120 €, Anmeldung bis 10.09.22 erforderlich

Samstag, 01.10.22, 10.00 – 18.00 Uhr

Shaolin – ein Orden, eine Kampfkunst, ein Tempel

Wahre Meister dieser Kampfkunst sind die legendären Shaolin-Mönche. Sie verstehen es, mit Hilfe bestimmter Prinzipien die Kraft ihrer Gedanken so zu bündeln, dass sie jedes Ziel – ob mental oder körperlich – erreichen. Shi Heng Yi, der leitende Meister des Shaolin-Tempel Europa in Otterberg bei Kaiserslautern, nimmt uns hinein in die Welt des buddhistischen Mönchsordens aus China. Er zeigt uns die Kampfkunst dieses Ordens, die nicht zuerst der Selbstverteidigung dient, sondern als Bewegungsmeditation. So wechseln sich Kampfübungen, Informationen und Meditation, zu einem Ganzen geformt, in spannender Weise ab.

Shi Heng Yi, Shaolin-Meister, Ausbilder von Novizen, Disciples und Meisterschüler

130 € (inkl.Verpflegung), Anmeldung bis 21.09.22 erforderlich

Freitag, 07.10.22, 18.30 – 22.00 Uhr
Samstag, 08.10.22, 9.30 – 18.00 Uhr

Der Weg mit dem Schwert

Wer bin ich wirklich? Was ist jetzt, in diesem Moment? 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. Dabei lassen wir alte, eingefahrene Strukturen hinter uns. Wir zerschneiden diese mit dem Schwert. Das Schwert unterstützt uns, unseren wahren Kern zu entdecken. Gerade jetzt, in der aktuell sehr turbulenten Zeit, hilft es zu spüren, was wirklich ist. Der Ursprung der Schwertarbeit geht zurück auf Karlfried Graf Dürckheim und den initiatischen Lebensweg. Mit einfachen Übungen mit dem Bokken (Holzschwert), Hara- und Leibübungen werden wir uns auf diese Reise begeben.

Tanja Wiedemer, Initianische Schwertarbeit, Leibarbeit
Oliver Sandoz, Intianische Schwertarbeit, Meditationsanleiter

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Schwerter werden gestellt
130 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 28.09.22. erforderlich

Ab 12.10.22, 10 x mittwochs, 19.30 – 21.00 Uhr

Klarer Geist und weites Herz

Es gibt unzählige Meditationstechniken in den verschiedensten spirituellen Traditionen. Doch wie anfangen? Welche Meditationstechnik ist die geeignete für mich? Und überhaupt, was ist Meditation? Dieser Kurs versucht ein wenig Licht ins Dunkel zu bringen und richtet sich an alle, die jenseits religiöser Dogmatik einen Einstieg in die Meditation finden oder Meditation in einem universellen Kontext generell kennenlernen wollen. Wir starten gemeinsam mit dem richtigen Sitzen, einfachen Atemmeditationen und gehen über zu Geistesübungen, die einen klaren Geist fördern. Gegen Ende dieser Meditationsreihe stehen Herzensübungen zur Stärkung unseres altruistischen Mitgefühls im Fokus.

Axel Janssen, Meditationsanleiter

Termine: 12.10. | 19.10. | 26.10. | 02.11. | 09.11. | 16.11 | 23.11. | 30.11. | 07.12. | 14.12.22; den Abschluss des Kurses bildet ein gemeinsamer Meditationstag am Samstag, 16.12.22.
100 €, Anmeldung bis 01.10.22 erforderlich

Freitag, 14.10.22, 18.30 – 21.30 Uhr
Samstag, 15.10.22, 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.

Annette Salzbrenner, Familientherapeutin
Stefan Eblenkamp, Regens-Wagner-Fachakademie für Sozialpädagogik
Hanns-Hinrich Sierck, Leiter Spirituelles Zentrum St. Martin
100 € (inkl. Getränke), Anmeldung bis 04.10.22 erforderlich
Material zur Vorbereitung wird vor dem Seminar zugeschickt

Samstag, 22.10.22, 9.30 – 17.00 Uhr

Tag der Stille – Meditationstag

Wir verbringen den Tag im Schweigen. Leichte Körperübungen und Gehmeditationen unterbrechen das meditative Sitzen. Begleitgespräche sind während des ganzen Tages möglich. Für Ungeübte bieten wir um 9.00 Uhr eine kurze Einführung an, insbesondere zum kontemplativen Herzensgebet. Zur Teilnahme nur vormittags oder nachmittags (ab 14.15 Uhr) besteht gerne die Möglichkeit.

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 19.10.22 erforderlich

Samstag, 05.11.22, 9:30 – 18:00 Uhr

Praxis des Handauflegens – Vertiefungsseminar

Wir beginnen Handauflegen immer mit einem Gebet. Dieses Gebet bringt uns in Verbindung mit Gott. Es hilft uns, bewusst zu sein, dass wir die Hände auflegen, aber Gott allein wirkt. In der Vertiefung üben wir mit dieser Haltung das Handauflegen und schauen, was Gebet für uns bedeutet. Voraussetzung ist die Teilnahme an einer Einführung in Handauflegen der Open-Hands-Schule des Handauflegens.

Lynne Hromek, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Hospizbegleiterin, 37 Jahre Praxis im Handauflegen

90 € (inkl. Getränke), Anmeldung erforderlich bis 26.10.2022

Samstag, 12.11.22, 10.00 – 17.30 Uhr

Vom Haben zum Sein – Meister Eckharts Mystik als Weg für ein gelungenes Leben

Die Kernfrage des Seminars lautet: Wie können wir frei und gelassen sein in einer Zeit, die durch große gesellschaftliche Veränderungen, Beschleunigung und drängende ökologische Fragen gekennzeichnet ist und in der viele Menschen unter einer scheinbaren Alternativlosigkeit leiden? Der Psychoanalytiker Erich Fromm hat in seinem Werk „Haben oder Sein" in den 1970er Jahren Wege zu einer „neuen Gesellschaft" formuliert, die weg von einer „Haben"-Orientierung hin zu einer „Seins"-Orientierung und damit zu einem erfüllten Leben führen. Fromm beruft sich hierbei neben Karl Marx vor allem auf den Mystiker Meister Eckhart (ca. 1260 bis 1327) und dessen Idee der „Abgeschiedenheit". Danach können wir durch beharrliches Üben zu einem Leben in Ruhe, Gelassenheit, Freiheit und Freude finden. Der Kurs beinhaltet in vier Sequenzen das Sitzen in Stille, Übungen des Qigong Yangsheng sowie die Lektüre einiger kurzer, grundlegender Texte von Erich Fromm und Meister Eckhart. Ziel des Kurses ist es, Anregungen für mehr Gelassenheit und Freude in bewegten Zeiten zu geben.

Erhard Hennen M.A., Philosoph und Theologe, Qigong-Lehrer

85 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung erforderlich bis 02.11.22

Samstag, 19.11.22, 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 09.11.22 erforderlich

Samstag, 26.11.22, 9.30 – 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

85 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 15.11.22 erforderlich

Samstag, 10.12.22, 9.30 – 17.30 Uhr

Die sieben Lieder vom Seufzen der Schöpfung

An diesem Seminartag möchten wir den sieben Liedern vom Seufzen der Schöpfung auf die Spur kommen. Sie wurzeln im ersten Testament und formulieren mit ihrer Siebenzahl eine universale Sehnsucht. Da sie bis auf den heutigen Tag ein mannigfaltiges Echo auch in der Musik und in der Bilderwelt gefunden haben, können wir uns mit allen Sinnen dieser Sehnsucht öffnen, die im ankommenden Herrn ihre Erfüllung finden kann.

Frater Gregor Baumhof OSB, Mönch und Leiter des Hauses für Gregorianik

85 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 01.12.22 erforderlich

Samstag, 17.12.22, 9.30 – 17.00 Uhr

Adventlicher Tag der Stille – Meditationstag

Dieser Meditationstag ist ein Tag im Schweigen. Leichte Körperübungen und Gehmeditationen begleiten das meditative Sitzen. Begleitgespräche sind während des ganzen Tages möglich. Für Ungeübte im Sitzen bieten wir ab 9.00 Uhr eine kurze Einführung an, insbesondere zum kontemplativen Herzensgebet. Zur Teilnahme nur vormittags oder nachmittags (ab 14.15 Uhr) besteht gerne die Möglichkeit. Ganz besonders begrüßen wir an diesem Tag diejenigen, die im Herbst einen Herzensgebetskurs oder Meditationskurs besuchten.

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € inkl. Getränke)
Anmeldung bis 14.12.22 erforderlich

Donnerstag, 31.12.22, 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, 14.01.23, 10.00 – 16.00 Uhr

Tanzen – ohne Warum!

Unsere Zeit fordert Mobilität und ständige Bewegung. Doch nach Meister Eckhart ist das Leben selbst „ohne Warum". „Tanzen – ohne Warum" eröffnet Freiräume für Stille und Power in der individuellen und gemeinsamen Bewegung, ohne Druck und Leistungsanforderung. Im Workshop erkunden wir Lebensbewegungen in der Spannung zwischen Verwurzeltsein und Aufbrechen. In der Natur findet sich beides, davon lassen wir uns inspirieren. Mit unter-schiedlichen Tanztechniken und Körperarbeit, im Wechsel von Tanz und Reflexion, verbringen wir einen Tag, der unsere Spiritualität nährt. Und wir verbinden uns mit dem Leben „das aus seinem eigenen Grunde lebt und aus seinem Eigenen quillt" (Meister Eckhart).

Tatjana Schnütgen, Tanzpädagogin, Pfarrerin

85 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 04.01.23 erforderlich

Samstag, 21.01.23, 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 Aufmerk-samkeit 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, wahrzu-nehmen; 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 10.01.23 erforderlich

Samstag, 28.01.23, 9.30 – 17.00 Uhr

Tag der Stille – Meditationstag

Wir verbringen den Tag im Schweigen. Leichte Körperübungen und Gehmeditationen unterbrechen das meditative Sitzen. Begleitgespräche sind während des ganzen Tages möglich. Für Ungeübte bieten wir um 9.00 Uhr eine kurze Einführung an, insbesondere zum kontemplativen Herzensgebet. Zur Teilnahme nur vormittags oder nachmittags (ab 14.15 Uhr) besteht gerne die Möglichkeit.

Beitrag nach Selbsteinschätzung
(etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke)
Anmeldung bis 25.01.23 erforderlich

Ab 01.02.23, 7 x mittwochs, 19.30 – 21.15 Uhr

Praxis des Herzensgebets – den ältesten christlichen Meditationsweg üben

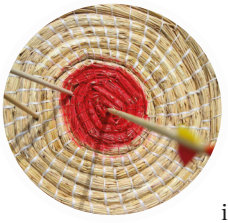
Die Wurzeln des Herzensgebets (Jesusgebet) reichen bis ins frühe Mönchtum. Es gehört zu den „mantrischen" Meditationsformen, bei denen ein Satz oder ein heiliges Wort mit dem Atem verbunden und „inwendig" ständig wiederholt wird. Dabei löst sich der Kopf allmählich aus der Flut der Gedanken, die Aufmerksamkeit 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: 01.02. | 08.02.| 15.02.| 01.03.| 08.03. | 15.03.| 22.03 23 und Abschlusstag (Tag der Stille) am Samstag, 25.03.23, 9.30 – 17.00 Uhr

95 €, Anmeldung bis 20.01.23 erforderlich

Weitere Kurse in Mittenwald, Murnau, Puchheim und Emmausgemeinde München



Samstag, 04.02.23, 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

85 € (inkl. Verpflegung), max. 12 Teilnehmende

Anmeldung bis 24.01.23 erforderlich

Samstag, 11.02.23, 10.00 – 17.30 Uhr

Mit dem Körper beten – Embodied Prayers

So ist das doch: Gebete spricht man mit den Lippen, im Stehen, Sitzen und Knien. Und bitte schnell genug, dass auch alle gemeinsam und punktgenau mit dem Amen abschließen ... Oder? Das darf auch anders sein, wenn Gebete in Kontakt mit dem Körper kommen. In der neueren Kognitionswissenschaft spricht man von „Embodiment“ und meint damit, dass nicht nur die Seele Einfluss auf den Körper hat, sondern dass eine Veränderung in der körperlichen Haltung eine Rückwirkung auf die Seele hat. Gebete, die nicht nur gesprochen, sondern „verkörpert“ werden, können eine ganz tiefe und sättigende Wirkung entfalten. Dafür wurden das Vaterunser, der Aaronitische Segen und acht Psalmworte aus der Bibel in einem feinen Zusammenspiel mit Qigong-Bewegungen in Verbindung gebracht, die Leib und Seele guttun. Mit jeder langsamen Wiederholung können sie noch tiefer in den Körper sinken und ihren Nährwert entfalten, ja, „innerlich verkostet“ werden. Dass man mit einem persönlichen Körpergebet anders gerüstet in die alltäglichen Durststrecken aufbrechen kann, sich regulieren, stärken und befrieden kann, darf eine Entdeckung dieses Tages werden.

Prof. Dr. Eva Maria Jäger, Dipl.-Psychologin, psych. Psychotherapeutin (VT), Qigong-Lehrerin (ASS),
95 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung erforderlich bis 01.02.23

Geistliche Begleitung

In dieser herausfordernden Lebensphase kann es hilfreich sein, jemanden als Zuhörenden und Gesprächspartner zu haben, mit dem man sich in regelmäßigen Abständen über Fragen, Nöte und das eigene Glaubensleben austauschen kann. Wir in St. Martin bieten dazu die Möglichkeit an und freuen uns, wenn Sie sich bei uns melden. Kontakt:

Hanns-Hinrich Sierck, Tel. 0176 61781489 und
Bernd Hawe, Tel. 0170 5519119, bernd.hawe@elkb.de

Samstag, 18.02.23, 10.00 - 17.30 Uhr

Pace e bene – As-salāmu ʿalaikum – Die Hymnen des Heiligen und der Segen des Sultan

Nachdem sein Vermittlungsversuch zwischen dem christlichen und muslimischen Lager während des 5. Kreuzzugs erfolglos blieb und es zu einem vernichtenden Gemetzel zwischen den feindlichen Parteien kam, kehrte Franz von Assisi vor 800 Jahren krank und geschwächt aus dem Orient zurück und zog sich in die Einsamkeit der mittelitalienischen Berge zurück. Seine gastfreundschaftliche Begegnung mit dem ägyptischen Sarazenenführer und Sufi Sultan Malik al-Kamil sowie die geistige Offenheit und Mystik der Muslime hinterließen einen bleibenden Eindruck bei Gottes „Kleinem Troubadour" und „Großem Pazifisten", was in die berühmten Dichtungen seiner letzten Lebensjahre, dem Sonnengesang, dem Friedensgruß und dem Loblied an den Höchsten sowie in seine Ordensregel einfloss. Mit diesen Vermächtnissen hinterließ St. Franziskus eine universelle schöpfungs- und friedensspirituelle Weisung, die weit über seinen Orden hinaus interreligiös anerkannt und wirksam wurde. Im informativen und musisch-meditativen sowie rituellen Kennenlernen der genannten franziskanischen Quellen und des rhythmischen Herzensgebets der Sufis (Zikr) möchte dieser Tag eine ganzheitliche geschwisterliche Begegnung ermöglichen, die Seele, Körper und Geist gleichermaßen in Bewegung setzen und zur Ruhe kommen lassen will.

Karl Michael Ranftl, Musiktherapeut, Pilger und Begleiter auf musischen Pfaden der Mystik
Hanns-Hinrich Sierck, Leiter Spirituelles Zentrums St. Martin
85 € (inkl.Verpflegung), Anmeldung bis 08.02.23 erforderlich

Samstag, 25.02.22, 9.30 – 17.00 Uhr

Tag der Stille – Meditationstag

Wir verbringen den Tag im Schweigen. Leichte Körperübungen und Gehmeditationen unterbrechen das meditative Sitzen. Begleitgespräche sind während des ganzen Tages möglich. Für Ungeübte bieten wir um 9.00 Uhr eine kurze Einführung an, insbesondere zum kontemplativen Herzensgebet. Zur Teilnahme nur vormittags oder nachmittags (ab 14.15 Uhr) besteht gerne die Möglichkeit.
Beitrag nach Selbsteinschätzung
(etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke)
Anmeldung bis 22.02.23 erforderlich

Ab 21.09.22, 7 x mittwochs, 19:00 – 21:00 Uhr – über Zoom

Praxis des Handauflegens bei sich selbst

Handauflegen verbinden wir mit Berührung. Diese Berührung findet auf mehrere Ebenen statt. Mit den Händen wird der Körper berührt, mit der Zuwendung die Seele, mit dem Gebet Gott. Im Alltag vergessen wir oft uns selbst. Handauflegen bei sich selbst bietet eine wunderbare Möglichkeit, etwas für sich selbst zu tun. Der 7-teilige Kurs bietet die Möglichkeit, Handauflegen bei sich selbst in Gemeinschaft zu üben und verbindet diese mit folgenden Schwerpunkten:

- 21.09.22: Erste Erfahrungen mit Handauflegen bei sich selbst
- 12.10.22: Zuwendung
- 16.11.22: Innehalten
- 14.12.22: Wahrnehmen
- 18.01.23: Annehmen
- 01.02.23: Selbstwert
- 22.02.23: Segen

Lynne Hromek, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Hospizbegleiterin, 37 Jahre Praxis im Handauflegen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Information bei Lynne Hromek: www.lynne-hromek.de, Tel. 08191 3056771
70 €, Anmeldung bis zum 13.09.22 erforderlich

Jeden ersten Montag im Monat, 19:00 – 21:00 Uhr – über Zoom

Übungsgruppe zum Handauflegen online

Voraussetzung ist die Teilnahme an einer Einführung in Handauflegen der Open Hands Schule.
Ansprechpartner: **Lynne Hromek**, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Heilpraktikerin, Hospizbegleiterin
Anmeldung erforderlich unter: lynne.hromek@gmx.de,
Tel. 08191-3056771

Ab 27.09.22, 4 × dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr
über Zoom

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.

- 27.09.22: **Umgang mit einem „Nein“** – Was macht es uns so schwer, Nein zu sagen und Nein zu hören?
- 25.10.22: **Das verborgene Geschenk der Wut entdecken** – Wie entsteht Wut und was will sie uns sagen?
- 22.11.22: **Feedback geben und empfangen –** Was macht das Geben und Empfangen von Feedback schwierig
- 31.01.23: **Dankbarkeit und Wertschätzung ausdrücken**

Laureen Koch, GFK-Trainerin in der JVA Stadelheim
Grundkenntnisse der GFK erforderlich
20 € 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

Ab Montag, 10.10. – 17.12.22, 8-Wochen-Fernkurs für zuhause

Praxis des Herzensgebets – den ältesten christlichen Meditationsweg üben

Der Online-Kurs „Einführung ins Herzensgebet“ (Jesusgebet, kontemplatives Gebet) bietet Ihnen die Möglichkeit, daheim und doch in Kontakt mit einer Begleiterin / einem Begleiter diese Form der Meditation zu erlernen und zu üben. Der Kurs beginnt mit einem Zoomtreffen am 10.10. und endet mit dem Angebot eines gemeinsamen Meditationstages im Spirituellen Zentrum St. Martin am 17.12. Dazwischen finden an 8 Montagen (außer am 31.10.) jeweils 30-minütige telefonische Einzelgespräche mit Ihrem Begleiter / Ihrer Begleiterin statt. Beim Zoom-Treffen zu Beginn wollen wir einander etwas kennenlernen, Fragen zur Meditation und zum Kursverlauf klären und in den 1. Schritt einführen. Für die Zeit des Kurses sollten Sie täglich 30 Minuten Meditationszeit einplanen. Wir gehen 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.

Maike Schmauß, Prädikantin, Meditationsanleiterin, Autorin
Hanns-Hinrich Sierck, Leiter Spirituelles Zentrum St. Martin
80 €, bis 16 Teilnehmende möglich,
Anmeldung bis 22.09.22 erforderlich

Ab 11.10.22, 7 × dienstags, 19.00 – 21.00 über Zoom

Wege zur Quelle

Wer sich mit Meditation beschäftigt weiß: Eine regelmäßige Praxis wäre schon gut. Nur: Wer hält das in unserem hektischen Alltag wirklich durch? Wie wäre es aber, wenn man diese innere Ausrichtung mitten in den Alltag einbauen und üben könnte? Wie kann ich mitten im Alltag in Resonanz kommen mit dem göttlichen Teil in mir? Dieser Online-Kurs zeigt Wege dahin auf und diese Wege führen uns zunächst an die Quelle. Einfache Bilder großer Physiker wie Heisenberg, Einstein, Dürr oder Planck über den Urgrund der Wirklichkeit sowie Erkenntnisse der modernen Psychologie und Hirnforschung geben Orientierung für die innere Ausrichtung. Vor diesem Hintergrund erscheinen Erfahr-ungen großer Mystiker aus verschiedensten Kulturen in einem neuen Licht. „Wege zur Quelle" möchte auch Brücken bauen zwischen Wissenschaft und Spiritualität. Ziel ist ein Leben im Einklang mit dem wahren Selbst. Dazu öffnen wir uns für die liebevolle göttliche Kraft und üben uns darin, sie direkt aus ihrer Quelle zu empfangen und sie auch an andere weiterzuleiten als Übertragung über die Ferne. Viele Teilnehmende stellen dabei fest, dass Meditation auf einmal viel leichter fällt und sogar wieder Spaß machen kann.

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

Termine:

11.10 | 25.10. | 08.11. | 29.11. | 20.12.22 | 10.01. | 31.01.23

70 € (für 7 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

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.

Freitag, 18.11.22, 19.00 Uhr - Online via Zoom

Der Mensch und seine Entwicklungsmöglichkeiten – über die Chakren

Die indische Philosophie verfügt über die besondere Eigenschaft, die Schöpfung und die Geschöpfe präzise und sachlich zu schildern, getrennt vom Mystizismus. Damit ist auch der Mensch in seiner Wesenheit definiert. Der Mensch ist Mensch und Gott ist Gott. Die wahre Bedeutung des Begriffes Yoga ist die Vereinigung des Menschen mit Gott und die Yogas sind die Disziplinen, die einem Menschen das Wissen schenken, dies zu bewerkstelligen. Yoga, wie es im Westen hauptsächlich als Körperübung bekannt ist, gehört zu einem ganz winzigen Teil des Gesamtspektrums von Yoga. Die Chakren spielen eine entscheidende und höchst wichtige Rolle bei der Ausübung von Yoga, da die Chakren Empfangs-zentren der göttlichen Tugenden sind. In diesem Vortrag wird kurz der Mensch als Geschöpf Gottes nach der indischen Philosophie geschildert und welchen Zweck sein Dasein auf der Erde hat. Auf dieser Basis wird die Grundeigenschaft der Hauptchakren erörtert und wie sich deren Entwicklung vollzieht. Um die Chakren zu entwickeln, gibt es eine ganze Reihe von Disziplinen, die der Vortrag erläutert, ebenso die Chakrablüten-Essenzen.

Carola Lage-Roy aus Laboe, Heilpraktikerin, Homöopathin und Entdeckerin der Chakrablüten-Essenzen
Ravi Roy aus Indien, Homöopathischer Arzt
9 € / erm. 7 €, Anmeldung bis 11.11.22 erforderlich

Freitag, 02.12.22, 19.30 – 22.00 Uhr – Online via Zoom
Samstag, 03.12.22, 9.00 – 11.30 Uhr – Online via Zoom

Die Stärke unserer Schwäche
Seminar, Texte, Austausch mit Ulrich Schaffer

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

In ver-rückten Zeiten wie diesen haben wir uns oft orientierungslos und schwach gefühlt. Wer mag das schon? Der Autor Ulrich Schaffer macht Mut: er sieht gerade in unserer Schwäche eine Stärke, in der die Energie steckt, das eigene Leben in richtige Bahnen zu lenken, ja auch an der Gestaltung der Welt mitzuwirken. Im Seminar sind wir via Zoom mit Ulrich Schaffer in Kanada verbunden. Wir werden seine poetischen, horizonterweiternden Texte hören, uns gemeinsam austauschen und Erfahrungen so zusammenführen, dass Weisheit entstehen kann.

Ulrich Schaffer, Schriftsteller, Fotograf, Gibsons, Kanada
28 €, Anmeldung bis 26.11.22 erforderlich direkt in der Evangelischen Stadtakademie München: info@evstadtakdemie.de, www.evstadtakademie.de

Ab Montag, 09.01.23
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 09.01.23 und endet mit dem Angebot eines Meditationstag in St. Martin am 25.02.23, 10.00 – 17.00 Uhr
75 €, 4 –16 Teilnehmende, Anmeldung bis 22.12.21 erforderlich

Freitag, 27.01.23, 19.00 – Online via Zoom

Spirituality for Future – Mitgefühl in der Schule

Die Hirnforschung hat eine spektakuläre Entdeckung gemacht. Das höchste Glücksniveau, das je im Gehirn gemessen wurde, basiert auf der regelmäßigen Übung von Mitgefühl – das nicht zu verwechseln ist mit *Mitfühlen* oder gar *Mitleiden*. Mitgefühl basiert auf unserer natürlichen Gabe der Fürsorge kombiniert mit Achtsamkeit. Das Modellprojekt „Mitgefühl in der Schule“ von Dr. Andreas Lohr beruht auf einem Lehrplan, den der Hirnforscher Richard Davidson entworfen und evaluiert hat. Kinder verbessern damit nicht nur soziale und emotionale Werte wie Aufmerksamkeit, die Bereitschaft, mit anderen zu teilen, und Empathie, sondern auch traditionelle Werte wurden im Vergleich zur Kontrollgruppe besser, z. B. Noten!
Interessierte Pädagog*innen und Eltern erhalten ein kostenloses Mitgefühlstraining in 7 Modulen à 2,5 Stunden durch den Referenten. Er engagiert sich auf diese Weise ehrenamtlich im Rahmen seiner Plattform „Spirituality for Future“, die beim Vortrag ebenfalls vorgestellt wird.

Dr. rer. nat. Andreas Lohr, Spiritual Coach, Meditationslehrer
9 € / erm. 7 €, Anmeldung erforderlich bis 20.01.23

Pilgertreffs online – via Zoom

Für Pilgerinteressierte aus Deutschland und der Welt

Dienstag, 27.09.22, 19.00 Uhr - Online via Zoom

Projekt Lutherwege

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

An Wirkungsorten des Reformators pilgern

mit **Michael Kummer**, Präsidiumsmitglied der Deutschen Lutherweg-Gesellschaft

Dienstag, 25.10.22, 19.00 Uhr - Online via Zoom

Die heilsame Wirkung des Pilgerns

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Zwei Pilger berichten, wie das Pilgern zur Heilung im Leben beitragen konnte

mit **Andrea Patz**, Pädagogin in Umbrüchen, und **Benno Lensdorf**, Alt-Bürgermeister von Duisburg

Dienstag, 22.11.22, 19.00 Uhr – Online via Zoom

Pilgern statt Shoppen

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Impulse für adventliches Pilgern von den erfahrenen Pilgerbegleitenden **Elvira Baier**, **Maria Rummel** und **Hanns-Hinrich Sierck**

Dienstag, 31.01.23, 19.00 Uhr – Online via Zoom

Der Blick der Hospitaleros

Herbergsväter und -mütter aus Spanien, Frankreich und Deutschland berichten von Freud und Leid mit dem Pilgervolk.

Moderatorin: **Cordula Rabe**, Pilgerreiseführerautorin aus Spanien

Dienstag, 28.02.23, 19.00 Uhr – Online via Zoom

Mann pilgert anders – Frau auch

Erstaunliche Erfahrungen mit den Geschlechtern auf dem Weg

mit **Dorothea Jüngst**, Polizeiseelsorgerin, und **Jürgen Rist**, Pilgerbeauftragter in Baden-Württemberg

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:
Sprechzeiten 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
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: 07.10. | 04.11. | 02.12.22 | 13.01. | 03.02.23
Anmeldung erforderlich jeweils eine Woche zuvor
unter: pilgern@stmartin-muenchen.de

Sonntag, 27.11.22, 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*

Sonntag, 15.01.23, 10.00 – 16.00 Uhr

Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München
Einführungstag ins Pilgern für alle, die sich neu auf den Weg machen wollen
Michael Kaminski, Pilgerreferent Spirit. Zentrum St. Martin
45 €, Anmeldung bis 09.01.23 erforderlich
unter pilgern@stmartin-muenchen.de

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
Ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden sind willkommen.
In diesem Semester mit folgenden Themen:

Dienstag, 04.10.22, 19.00 Uhr

Den Jakobsweg ins Leben nehmen

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München
Wie lassen sich gewonnene Pilgerschätze in den Alltag integrieren?
Mit **Christina Bolte**, Pilgercoach, Autorin von „Den Jakobsweg ins Leben nehmen"

Dienstag, 06.12.22, 19.00 Uhr

Pilgern – Wege der Stille

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München
Unterwegs auf den eindrücklichsten Pilgerpfaden der Welt
Bilder und Buchvorstellung mit **Stefan Rosenboom**, Fotograf, Mitautor von „Pilgern – Wege der Stille"

Dienstag, 07.02.23, 19.00 Uhr

Santiago für zuhause

Wegprojekt zu den Jakobskirchen in und um München
Mit **Barbara Massion, Gerhard Bruckner** und **Günter Luschnat**

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: 20.09. | 18.10. | 15.11 | 20.12.22 | 17.01. | 21.02.23
!! Ort: i.d.R. Gasthaus Schinkenpeter, Perlacher Str. 53
Anmeldung bei Barbara Massion, b.massion@mnet-online.de

Freitag, 30.09.22 bis Montag, 03.10.22

Reife Früchte – Harte Nüsse

In Kooperation mit dem der Evangelischen Stadtakademie München

Erntedank-Pilgern auf dem fränkischen Jakobsweg von Lichtenfels nach Bamberg

Pilgerbegleitung: **Petra Richter, Michael Kaminski**

Gruppengröße 8 – 13 Teilnehmende

Infos und Anmeldung unter pilgern@stmartin-muenchen.de

Freitag, 30.09.22, 14.00 – ca. 18.00 Uhr

Bäche als Lebensadern

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München

Pilgern am Hachinger Bach (ca. 10 km)

10 €, Anmeldung bis 23.09.22 erforderlich direkt im ebw unter www.ebw.muenchen.de

Freitag, 14.10.22, 10.00 – ca. 18.00 Uhr

Und die Welt fängt an zu singen

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München

Pilgern auf dem Münchner Jakobsweg von Starnberg zum Maisinger See und zurück

Pilgerbegleitung: **Ilse Merkle, Angela Schwarzenböck**

15 €, Anmeldung bis 07.10.22 erforderlich direkt im ebw unter www.ebw.muenchen.de

Mittwoch, 19.10.22 bis Sonntag, 23.10.22

Gedicht-Pilgern „Stufen"

In Kooperation mit dem Reisebüro „Reisen mit Sinnen" in Dortmund und der Evangelischen Stadtakademie München

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

Sonntag, 04.12.22, 8.00 – 16.00 Uhr

Die Säulen der Erde

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München
Adventlicher Pilgertag auf dem Voralpinen Jakobsweg von Weilheim nach Peißenberg
Pilgerbegleitung: **Hanns-Hinrich Sierck, Michael Kaminski**
Wegstrecke: 14 km
15 €, Anmeldung bis 24.11.22 unter pilgern@stmartin-muenchen.de erforderlich

Donnerstag, 05.01.23 bis Sonntag, 08.01.23

Raue Tage
Dreikönigspilgern für Männer

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München
Auf dem Pfälzer Jakobsweg von Worms nach Kaiserslautern
Pilgerbegleitung: **Tobias Rilling, Michael Kaminski**
Weitere Infos und Anmeldung unter pilgern@stmartin-muenchen.de

Donnerstag, 02.02. bis Sonntag, 05.02.23

Eisbrecher
Winterliches Pilgern für Frauen und Männer

In Kooperation mit dem Spirituellen Zentrum in Nürnberg
Dieses winterliche Pilgern führt auf den Pfälzer Jakobsweg. Die mythen- und sagenträchtige Umgebung gibt uns Impulse für die inneren Prozesse, die gerade jetzt angegangen werden wollen.
Pilgerbegleitung: **Petra Richter, Michael Kaminski**
Info und Anmeldung unter:
spirituelleszentrum.nuernberg@elkb.de,
www.spirituelles-zentrum-im-eckstein.de

Jeden 2. bis letzten 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.
Termine: 18.09. | 25.09. | 09.10. | 16.10. | 23.10. | 30.10. | 13.11.| 20.11. | 27.11. | 11.12. | 18.12.22 | 08.01. | 15.01. | 22.01. | 29.01. | 12.02. | 19.02. | 26.02.23

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

Still in den Tag – Morgenmeditation

Wir beginnen den Tag mit schweigendem Hören. Das Sitzen unterbrechen wir um 7.00 Uhr mit meditativem Gehen, dabei ist ein Einstieg möglich. Ein kurzer geistlicher Impuls und Segen rahmen diese stille Stunde ab.
Anmeldung nicht erforderlich, freiwilliger Beitrag erbeten

Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Sitzen in der Stille – Abendmeditation

Am Donnerstagabend laden wir das ganze Jahr über zur Meditation ein: eine kurze angeleitete Körperübung, danach jeweils 25 Minuten Meditation, die wir durch fünf Minuten meditatives Gehen zur halben und vollen Stunde unterbrechen. Man kann auch um 19.30 oder 20.00 Uhr dazustoßen oder gehen.
Anmeldung nicht erforderlich, freiwilliger Beitrag erbeten

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

Schweigemeditation

Ein- und Ausstieg zur halben und vollen Stunde möglich.
Anmeldung nicht erforderlich, freiwilliger Beitrag erbeten

Offene Online-Meditation

Diese offene Meditationsgruppe für Anfänger und Fortgeschrittene widmet sich verschiedenen Meditations-praktiken diverser Traditionen. Eine ideale Möglichkeit für Interessierte, die keine Möglichkeit haben, ins Zentrum St. Martin zu kommen oder weit entfernt wohnen.
Der Termin wird nach Anmeldung mit Teilnehmern abgestimmt. Das Angebot ist kostenfrei - St. Martin freut sich jedoch über freiwillige Beiträge.
Weitere Information und Anmeldung:
Axel Janssen, *meditation@janssen-net.com oder*
Tel. 0176 83174602

Ausführliche Beschreibungen zu den jeweiligen Veranstaltungen finden Sie auf 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

Jeden 4. Dienstag im Monat, 17.45 – 20.45 Uhr

Übungsgruppe zum Handauflegen

Ansprechpartner und Anmeldung:
Lynne Hromek, Heilpraktikerin, Lehrerin der Open-Hands-Schule; *Voraussetzung ist die Teilnahme an einer Einführung im Handauflegen der Open Hands Schule*
Termine: 27.09. | 29.10. | 22.11. | 20.12.22 | 24.01. | 28.02.23
10 € pro Abend, gegebenfalls im Online-Format
Anmeldung erforderlich unter
lynne.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*
Christian Mackel, *chmackel@hotmail.de*

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

Sacred Harp – Afternoon Singing

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**

Ab 16.09.22, 1 × mtl. am Freitag, 18.30 – 21.30 Uhr

Schwertabende mit Hara- und Leibübungen

Das Schwert unterstützt uns, unseren wahren Kern zu entdecken. Einfache Übungen mit dem Bokken (Holzschwert), Hara-, Leibübungen und Austauch werden Inhalte der Abende sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Schwerter werden bereitgestellt.

Tanja Wiedemer, Initianische Schwertarbeit, Leibarbeit

Termine: 16.09. | 21.10. | 25.11. | 16.12.22 | 20.01. | 10.02.23
35 € pro Abend, Information und Anmeldung direkt bei Tanja Wiedemer: der-schwert-weg@web.de, Tel. 089 23788581

Ab 23.09.22, 1 × mtl. am Freitag, 19.30 – 22.00 Uhr

Körper und Stock

Mit Einzel- und Doppelstöcken entwickeln wir eine gemeinsame (Körper-)Sprache. Die fließenden Bewegungen mit dem Stock erweitern unseren Radius und fördern gleichzeitig Erdung und Zentrierung. In Partnerübungen und Solo-Formen tanken wir mal dynamisch, mal meditativ neue Energie und schulen achtsame Interaktion, Körperwahrnehmung und Präsenz. Rattanstöcke werden gestellt.

Inga Pint, Lehrerin für Bewegungs- und Kampfkunst

Termine: 23.09. | 28.10. | 11.11. | 02.12.22 | 13.01.| 03.02.23
25 € pro Abend, Information und Anmeldung: info@koeperundstock.de, Tel. 0176 29460630

Ab 11.10.22, 15 × dienstags, 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

150 €, Anmeldung bis 22.09.22 erforderlich, Einstieg jederzeit möglich. Vorkenntnisse sind hilfreich, aber keine Voraussetzung. Termine:
11.10. | 18.10. | 25.10. | 08.11 | 15.11. | 22.11. | 29.11 | 13.12. | 20.12. 22 | 10.01. | 17.01. | 24.01. | 31.01. | 14.02. | 21.02.23

1 × monatlich dienstags, 20.00 – 21.30 Uhr

Chanten – Heilsames Singen

Gemeinsames Singen entspannt, reduziert Stress, fördert soziale Verbundenheit und macht glücklich. Wir singen und erleben fröhliche, kraftvolle und ruhige Lieder und lassen Leichtigkeit, Freude und Schwung in unseren Alltag klingen. Notenkenntnisse und Singerfahrung sind nicht erforderlich. Es gibt keine „falschen Töne", nur Variationen; denn Chanten ist Singen ohne Leistung, Singen ist Medizin.

Sabine Kunz, Erzieherin und Singleiterin
Bernd Hawe, Singleiter
Termine: 13.09. | 18.10. | 15.11. | 13.12.22 | 17.01. | 14.02.23
12 € pro Abend
Anmeldung unter bernd.hawe@web.de

Unregelmäßig dienstags, 20.00 – 21.45 Uhr,
und freitags, 19.00 – 20.45 Uhr

Chanten – Heilsames Singen

Singen als „Nahrung für die Seele"; als Quelle von Lebensfreude, Kraft und innerem Frieden – dies können wir erfahren beim Chanten von spirituellen Liedern aus aller Welt. Die musikalische Reise führt uns von jahrtausendealten indischen Mantren über afrikanische Gospelsongs, jüdische Friedenslieder und Gesänge der Sufis bis hin zu aktuellen Chants deutsch- und englischsprachiger Liedautor*innen und den „gesungenen Gebeten" von Helge Burggrabe. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Elfe Kassnel, Dipl.-Psychologin, Singleiterin
Information und Anmeldung unter elfe.kassnel@posteo.de,
Tel. 089 15881577
Termine dienstags: 11.10. | 08.11. | 29.11.22 | 10.01. | 07.02.23
Termine freitags: 30.09. | 09.12.22 | 27.01. | 17.02.23
12 € pro Abend

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

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

Michael Kaminski, Pilgerreferent
Sprechzeiten nach Vereinbarung
Tel. 089 2010427
kaminski@stmartin-muenchen.de

Sekretariat (Frank Andrae, Elisabeth Koch)
Telefonzeit: mittwochs, 14.00 – 17.00 Uhr
Tel. 089 20244294
sekretariat@stmartin-muenchen.de

Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern

Ein Angebot der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern