



Spirituelles Zentrum St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln

Programm
März bis
August 2025

Anfahrt

Nutzen Sie möglichst öffentliche Verkehrsmittel (Anfahrt auf www.stmartin-muenchen.de/anfahrt), da wir keine Parkplätze 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 an:
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.

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

Rücktritt

Bei kostenpflichtigen Veranstaltungen fällt ab dem neunten Tag vor Veranstaltungsbeginn eine Bearbeitungsgebühr von 10 € an. Erfolgt der Rücktritt ab dem fünften Tag vor Veranstaltungsbeginn, wird der volle Teilnahmebeitrag berechnet.

Bankverbindung

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:

Dorothea Hahn (1. Vorsitzende)
Dr. Florian Ihsen (2. Vorsitzender)
Stefan Riphaut (3. Vorsitzender)
Peter Spiel (4. Vorsitzender)

Inhaltlich verantwortlich: Dr. Florian Ihsen

Bildnachweis: Andrea Stölzl (Titel), Michael Kaminski (S. 29/30/33), Julia Martin/Abtei Münsterschwarzach (S. 13)

Auflage: 3.500

Irrtümer und Änderungen vorbehalten

Herzlich willkommen in St. Martin

Liebe Leserin, lieber Leser,

blättern Sie und Sie werden finden: Dieses Seminar, diese Pilgerveranstaltung und vielleicht auch dieser Gottesdienst – das könnte wie für mich gemacht sein.

Unser neues Programm ist reichhaltig und vielfältig. Welche Veranstaltung wähle ich aus? Welcher geistliche Weg passt zu mir? Und welcher eher nicht?

Wählen können ist ein Privileg. Zur Spiritualität des Christentums gehören Wahlfreiheit und Verschiedenheit von Anfang an dazu. Welchen Weg zu Gott wähle ich? Und welcher Weg ist mir eher fremd? Und welchen kenne ich noch nicht, aber möchte ihn gern kennenlernen?

Unser Programm, unsere spirituellen Feiern und Veranstaltungen helfen dabei: Den eigenen Weg zu finden. Zu Gott. Zum Geheimnis. Zum Leben. Zu mir.

Abonnieren Sie auch unseren Newsletter auf der Homepage von St. Martin, die gerade grundlegend neu gestaltet wird.

Klicken Sie gerne auch auf www.ganzhier.de, das neue spirituelle Webportal der evangelischen Kirche in Bayern. Sie werden dort St. Martin prominent finden. Und viele Angebote, die Sie locken, freuen, vielleicht verwundern. Und fragen lassen: Was ist eigentlich mein Weg?

Herzlich grüßt, auch im Namen von Team und Vorstand von St. Martin,

Ihr und euer Florian Ihsen



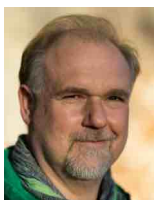
Dorothea Hahn
1. Vorsitzende St. Martin



Dr. Florian Ihsen
Spirituelle Leiter St. Martin



Dr. Bernhard Liess
Stadtdekan München



Michael Kaminski
Pilgerreferent St. Martin

Samstag, 01.03.25 bis Freitag, 04.04.25

Praxis des Herzensgebets – den ältesten christlichen Meditationsweg üben

Das Herzensgebet ist eine Gebetsform, die schon die Wüstenväter in den ersten Jahrhunderten nach Christus praktizierten und die vor allem in der Ostkirche beheimatet ist. 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, seit einigen Jahrzehnten praktizieren ihn auch bei uns immer mehr Menschen.

Die Teilnehmenden verpflichten sich, täglich etwa eine halbe Stunde 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“ von Andreas Ebert und Peter Musto als begleitende Lektüre empfohlen (erhältlich auch über das Sekretariat von St. Martin).

Voraussetzung für ein gutes Erleben des Kurses ist eine normale psychische Belastbarkeit.

Termine:

Samstag, 01.03.25, 15.00 – 18.00 Uhr

Freitag, 07.03.25, 18.00 – 20.00 Uhr

Freitag, 21.03.25, 18.00 – 20.00 Uhr

Samstag, 29.03.25, 15.00 – 18.00 Uhr

Freitag, 04.04.25, 18.00 – 20.00 Uhr

Kursleitung: Klara Koller, Claus Fiedler

118 €, Anmeldung bis 27.02.25 erforderlich





Samstag, 08.03.25, 10.00 – 17.00 Uhr

Du bist, was du isst

Nähren und Fasten – Blick aus Sicht des Ayurveda auf Selbstfürsorge und Ernährung

Ayurveda, das Wissen über gesundes Leben, bietet auf jeden anpassbare Handlungsanweisungen, um genährter zu leben.

Du nimmst aus diesem Seminar mit, was es mit deiner Konstitution auf sich hat und wie die entsprechende Auswahl von „Nahrungsmitteln“ dich in deiner Konstitution, in deinem Körper und Geist und damit deinem Leben passend unterstützen kann. Ob du gerade fastest, deine Ernährung deiner spirituellen Entwicklung förderlicher gestalten willst oder ob es erste Umsetzungstipps und Rezepte für eine „gesündere“ Ernährung sind, die dich besonders interessieren: In diesen Stunden erkunden wir die nährnde Welt des Ayurveda, dessen Wissenssammlung mehr als 5000 Jahre umfasst.

Carsten Stepan, Heilpraktiker, Ayurvedatherapeut, Schmerztherapeut

69 €, Anmeldung bis 05.03.25 erforderlich

Vortrag: Freitag, 14.03.25, 19.00 Uhr

Seminartag: Samstag, 15.03.25, 9.30 – 17.30 Uhr

Gottesdienst: Sonntag, 16.03.25, 18.00 Uhr

Das Unsagbare sagen – Schreiben als spirituelle Erfahrung

Wer immer spirituelle Erfahrungen macht, gerät an den Rand der Sprache. Die Worte werden unzulänglich. Zugleich können wir nicht einfach schweigen. Wir brauchen die Sprache, um das Erfahrene überhaupt zu verstehen und ihm Ausdruck zu verleihen.

Darum waren die meisten Mystiker Dichter. Ihre Sprache verwandelte sich, sie wurde bildhaft, suchend, ragte ins Offene. Das Ringen um Sprache ist ein elementarer Glaubensvollzug in der Berührung mit dem Geheimnis Gottes.

Der Dichter und Theologe Christian Lehnert wird in einem Vortrag den Grat betreten, wenn Dichtung und Religion sich berühren und durchdringen. Im Seminar, das den Vortrag voraussetzt, werden in Schreibübungen Möglichkeiten erkundet, sich dem Unsagbaren zu öffnen. Im SpiriZ-Gottesdienst am Sonntag wird er aus seinen Texten lesen und einen geistlichen Impuls geben.

Dr. h. c. theol. Christian Lehnert, Theologe, Dichter

Vortrag am Freitag: 16 € (Abendkasse 20 €),

Seminartag am Samstag: 78 €,

Anmeldung bis 12.03.25 erforderlich





Samstag, 15.03.25, 9.30 – 17.00 Uhr
(online über Zoom)

Samstag, 22.03.25, 9.30 – 18.00 Uhr
(Präsenz in St. Martin)

Einführung in die Praxis des Handauflegens

Handauflegen ist eine sehr alte und natürliche Art, Menschen zu begleiten. Durch sie 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 wie 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.

Die Einführung ermöglicht die Teilnahme an der Übungsgruppe Handauflegen in St. Martin und online.

Lynne Hromek, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Hospizbegleiterin

120 € (für beide Teile), Anmeldung bis 12.03.25 erforderlich

Dienstag, 18.03.25, 19.00 Uhr

Depression: Wissen, was hilft!

Die Diagnose „Depression“ ist längst kein Einzelfall mehr. In einem Zeitalter grassierender Depressionen, mit großem Leidensdruck und oft weitreichenden persönlichen und sozialen Folgen, wird es immer wichtiger, dem etwas entgegenzusetzen. Andreas Menke klärt darüber auf, wie Depressionen entstehen, was man selbst dagegen tun kann und wie man die passende Therapiemethode findet. Wir widmen uns an diesem Abend umfassend und wissenschaftlich fundiert der „neuen Volkskrankheit“, von den ersten Symptomen bis zur Therapieplatzsuche.

Prof. Dr. med. Andreas Menke, ärztlicher Direktor der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie Medical Park Chiemseeblick in Bernau am Chiemsee, Professor an der LMU München

*9 €, Anmeldung erforderlich über
www.stadtakademie-muenchen.de*

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Samstag, 29.03.25, 9.30 – ca. 13.30 Uhr

„Wo ist Gott?“ – Kinofilm und Filmgespräch

Zu der zentralen Frage nach Gott schauen uns den Film von Sandra Gold an. Wir begleiten vier Brückenbauer:innen aus Judentum, Islam, Buddhismus und Christentum an den Anfang ihrer Geschichten bis heute. Im Mittelpunkt steht die Liebe: Wie haben sie gelernt, sich selbst und andere zu lieben? Sie wollen ihre zutiefst menschlichen Erfahrungen auf ihrem Lebensweg weitergeben und uns an einem existentiellen Prozess teilhaben lassen, der so universal ist, dass sich jeder Mensch darin wiederfinden kann.

Nach dem Film gibt es einen Austausch mit Sandra Gold. Und wir bleiben unterwegs mit der Frage: Wo ist Gott?

Moderation: Pfarrer Dr. Florian Ihsen, Dr. Thomas Steinforth, Domberg-Akademie, Sandra Gold, Regisseurin

18 €, Anmeldung bis 28.03.25 erforderlich

In Kooperation mit der Domberg-Akademie Freising



Samstag, 05.04.25, 15.00 – 18.00 Uhr

Mit dem Bibliolog die Bibel erleben – mir selbst begegnen

Wie wird eine biblische Geschichte zu meiner Geschichte? Was entdecke ich, wenn ich nicht über einen Text rede, sondern in den Text hineingehe?

Der Bibliolog ist eine Methode, biblischen Texten unmittelbar zu begegnen. In der Identifikation mit verschiedenen Gestalten eines Textes wird eine Erzählung lebendig, man kommt in Kontakt mit der eigenen Gefühlswelt und entdeckt persönliche Lebens- und Glaubens Themen.

In kleinen Übungen und im Erleben eines ganzen Bibliologs werden die Teilnehmenden mit dieser spannenden Form der Textbegegnung vertraut gemacht.

Maike Schmauß, ausgebildete Bibliologanleiterin, Prädikantin, Autorin

28 €, Anmeldung bis 03.05.25 erforderlich



Samstag, 12.04.25, 9.30 – 18.00 Uhr

Praxis des Handauflegens – Vertiefungsseminar: Selbstwert

Selbstwert hat viel mit Selbstakzeptanz zu tun. Wie kann man andere Menschen akzeptieren, wenn man sich selbst nicht annehmen kann? Unseren wahren Selbstwert erkennen wir nur, wenn wir uns gezielt mit uns selbst befassen und mit dem, was wir in unserem tiefsten Inneren sind und sein wollen.

In der Vertiefung üben wir Handauflegen und schauen, was „Selbstwert“ für uns bedeutet.

Voraussetzung ist die Teilnahme an einer Einführung ins Handauflegen der Open-Hands-Schule des Handauflegens.

Lynne Hromek, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Hospizbegleiterin

90 €, Anmeldung bis 09.04.25 erforderlich

Information bei Lynne Hromek: Tel. 08191 3056771,
lynne.hromek@gmx.de, www.lynne-hromek.de

Gründonnerstag, 17.04.25, 19.00 – 21.00 Uhr

Christliche Pessachfeier

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

Peter Spiel, Florian Ihsen und Team

Spende erbeten, Anmeldung bis 21.03.25 erforderlich

Wir benötigen für die Pessachfeier noch helfende Menschen. Wer kann, gebe bei der Anmeldung bitte an, ob es möglich ist, am Vortag oder am Gründonnerstag (davor, während oder nach dem Fest) mitzuhelfen. Wir freuen uns über jede Unterstützung.

Karfreitag 18.04.25, 9.30 – 17.00 Uhr

„... den Geist aushauchen“ –

Stiller Meditationstag am Karfreitag

Wir begehen den Karfreitag als stillen Tag: Eine kurze Einführung in das Meditieren. Leichte Körperübungen, Gehmeditationen. Sitzen in Stille. Eine schlichte Feier des Heiligen Abendmahls. Meditativer Spaziergang mit Impulsen am frühen Nachmittag. In der Sterbestunde Christi (15.00 Uhr) auf die letzten Worte Jesu hören. Schweigen. Meditieren. Beten. Geistliche Begleitgespräche werden parallel zum Sitzen in Stille angeboten.

Auch weniger Geübte in Sachen Meditation sind herzlich willkommen und werden eingeführt und auf Wunsch angeleitet und geistlich begleitet. Bitte etwas für die Mittagspause mitnehmen.

Anleitung: **Waltraud Braun**, Meditationsanleiterin; **Stefan Eblenkamp**, Musiker und Meditationsanleiter; **Pfarrer Dr. Florian Ihsen**, Geistlicher Leiter St. Martin, Meditationsanleiter

38 € (inkl. Getränke) für den ganzen Tag, 28 € halbtags (bis zur Mittagspause), Anmeldung bis 17.04.25 erforderlich

Samstag, 26.04.25, 10.00 – 18.00 Uhr

Singen, das die Seele beflügelt – Die Kraft des heilsamen Singens

Unbeschwertes Singen kann eine Kraftquelle im Leben sein und uns in einen heilsamen, das Herz öffnenden Raum führen. Wenn das Herz aufgeht, zeigen sich all die Themen, die uns gerade bewusst oder unbewusst beschäftigen. All dies darf an dem Tag im Singen Platz haben, in der Stille bewegt und in der Gruppe geteilt werden. Und manches Mal wird daraus wie von selbst ein nächster Schritt deutlich.

Die Mantren und Chants aus verschiedenen Traditionen sowie eigene, meist deutschsprachige Lieder sind so eingängig, dass alle leicht mitsingen können. Einfache Tänze bringen zur inneren auch die äußere Bewegung. So kann uns dieser gemeinsame Tag über das Seminar hinaus nähren und Klarheit, Kraft und Lebensfreude für den Alltag schenken. Eingeladen sind auch Menschen, die glauben, nicht singen und tanzen zu können.

Susanne Mössinger, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familienberaterin, Liedautorin, Singkreisleiterin

Klaus Nagel, Dipl.-Geograf, Liedautor, Singkreisleiter

80 € (inkl. Getränke), Anmeldung bis 23.04.25 erforderlich





Sonntag, 03.05.25, 11.00 – 17.00 Uhr

Ein weiteres Rendezvous mit „Bruder Esel“

Mit neuen Aspekten in der etwas anderen Körperarbeit

Franz von Assisi bezeichnete seinen Körper als „Bruder Esel“, oft dienstbar, dann wieder störrisch. Heutzutage gehen wir mit unserem Körper oft leistungsorientiert um oder vernachlässigen ihn. Eine neue, alltags-taugliche Einstellung wäre eine bereichernde Alternative. Wir erkunden gemeinsam mit einer eher meditativen Grundhaltung physiologische und anatomische Zusammenhänge im Körper. Wir werden Neues entdecken und verstehen lernen. Mit Hilfe der Release-Technik Philbios® „lauschen“ wir auf den Körper, folgen seinen Impulsen und unterstützen dadurch seine Selbstregulierung mit entspannenden neuen Bewegungsansätzen. Ein spezifisches Thema (z. B. Schulter, Becken, Wirbelsäule) wird in Abstimmung mit den Teilnehmern gewählt.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen, 1 Stunde Pause mit Selbstverpflegung.

Karin Polzer, Urheberin von Philbios® (physical and mental balancing), Zertifikat Systemisches Coaching (Univ.) und Tanzmedizin (u. a. Bewegungsanalyse), Seelsorgeausbildung (IGNIS)
60 €, *Anmeldung bis 30.04.25 erforderlich*

Freitag, 09.05.25, 19.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 10.05.25, 10.00 – 18.00 Uhr

Jetzt oder nie!

Richtig entscheiden, wenn's drauf
ankommt!

Es gibt harmlose Fragen wie „Tee oder Kaffee?“. Manchmal sind aber wichtige Entscheidungen notwendig: Das Jobangebot annehmen oder doch lieber bei der alten Stelle bleiben? Eigenheim oder Mietwohnung? Studium, freiwilliges soziales Jahr oder doch lieber auf Weltreise gehen? Hier merkt man: Meine Entscheidung kann mein Leben verändern! Gute Entscheidungen zu treffen, fällt aber vielen Menschen schwer.



Der Gründer des Jesuitenordens, Ignatius von Loyola, hat in den sogenannten Geistlichen Übungen (Ejercicios Espirituales) Grundlagen entwickelt, um bei schwierigen Fragen stets einen kühlen Kopf zu bewahren. Dabei ist insbesondere das spirituelle Prinzip der „Unterscheidung der Geister“ meiner inneren Motivationen, Gefühle und Bedürfnisse von besonderer Bedeutung. Seit beinahe fünfhundert Jahren unterstützen die Jesuiten damit persönliche und gruppenbasierte Entscheidungsprozesse.

Das Seminar stellt den Ansatz von Ignatius von Loyola vor und gibt Raum für Übungen für persönliche Entscheidungen der Teilnehmenden.

Auch im Gottesdienst am Sonntag (11.05. um 18.00 Uhr), den Pascal Meyer mitgestaltet, klingen noch Gedanken des Seminars nach.

P. Pascal Meyer SJ, Jahrgang 1983, Jesuit, Lehrer, Priester, Influencer, Seelsorger

95 €, *Anmeldung bis 07.05.25 erforderlich*

In Kooperation mit der Domberg-Akademie Freising



Samstag, 17.05.25, 10.00 – 14.00 Uhr

Was kann uns trösten?

Oft geht das Leben einen anderen als den gewünschten Weg. Gerade seit der Corona-Pandemie erleben wir eine Zeit zunehmender Verunsicherung durch Kriege, Klimawandel usw. Welche Haltung kann mir helfen, freudig durch das Leben zu gehen?

Der Mystiker Meister Eckhart entfaltet in seinem Traktat „Buch der göttlichen Tröstung“ eine auf seiner Mystik aufbauende „Theologie des Leids“. Hier entfaltet er die Frage des Leids, woher es rührt und welche Haltung wir dem Leid gegenüber einüben können: Nicht indem wir Schmerz leugnen, sondern indem wir den Schmerz annehmen, können wir ihn überwinden.

Anhand kurzer Textausschnitte, in Gesprächen darüber, Momenten der Stille und einfachen Qigong-Übungen wollen wir versuchen, Eckharts Haltung zu verstehen und für unseren Alltag fruchtbar zu machen.

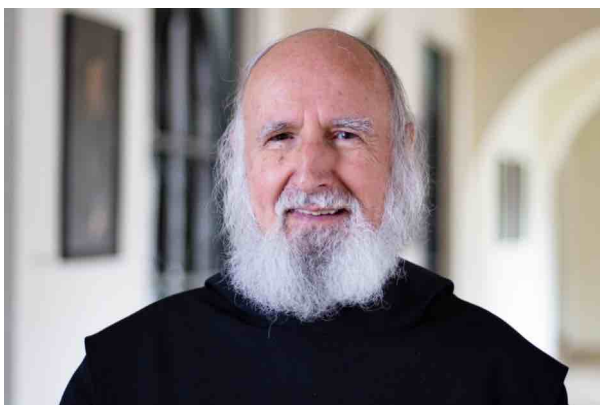
Erhard Hennen, M.A.-Studium der Philosophie und Theologie, Qigong-Lehrer

36 €, Anmeldung bis 14.05.25 erforderlich

ganz *hier*.de
Spiritualität evangelisch

Das neue Webportal zeigt die große Vielfalt evangelischer Spiritualität in den Kirchengemeinden, Regionen und Einrichtungen der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern

Auf www.ganzhier.de werden zehn verschiedene Zugänge zu spirituellen Erfahrungsräumen angeboten, die den unterschiedlichen Bedürfnissen der Menschen gerecht werden: Stille, Rituale, Wort, Musik, Kunst, Gemeinschaft, Natur, Körper, Verantwortung und Persönlichkeit. Bei jedem der spirituellen Wege geht es um einen lebendigen Prozess, um eine innere Suchbewegung, um eine Glaubenserfahrung mit Gott. Diese Zugänge eröffnen jeweils Wege der Erfahrung auf unterschiedlichen Ebenen, weil Menschen verschieden sind und Unterschiedliches brauchen, suchen oder erfahren haben. Unter der Rubrik „Was ist dein Weg“ kann deshalb die Nutzerin oder der Nutzer durch einen Test herausfinden, welcher spirituelle Typ sie oder er ist, und sich dann gezielt über das jeweilige Angebot der evangelischen Kirche in Bayern informieren. Geplant sind auch „Do it yourself“-Anleitungen zum Beispiel zu Meditation oder Körpergebet.



Donnerstag, 22.05.25, 19.00 Uhr

Wofür brennst du? – Leidenschaftlich Leben

Eine musikalische Lesung mit Pater Anselm Grün

Ohne Leidenschaft wurde nie etwas Großes vollbracht, meint der Philosoph Friedrich Hegel. Doch heute haben viele ihre Leidenschaft verloren, entweder weil sie enttäuscht worden sind oder weil sie nicht wissen, wofür sie sich leidenschaftlich einsetzen sollen. Andere haben Angst, von negativen Leidenschaften beherrscht zu werden. Doch es geht darum, die negative Leidenschaft in eine positive Kraft zu verwandeln.

Im Vortrag geht es darum, das Feuer der Leidenschaft wieder neu zu entfachen und Wege zu finden, die Leidenschaft nicht wieder zu verlieren. Wenn wir uns leidenschaftlich für Menschen oder Projekte einsetzen, dann werden wir zum Segen für viele. Der Vortrag wird gerahmt von Cellomusik.

P. Anselm Grün OSB, Benediktinerpater, Autor spiritueller Bücher, Benediktinerabtei Münsterschwarzach

Moderation: **Pfarrer Dr. Florian Ihsen**, **Pfarrerinnen Stephanie Höhner**

Musik: **Johannes König**, Kammermusiker, Solocellist, u. a. in der Cellogruppe der Münchner Philharmoniker und bei Live Music Now München

15 € (Abendkasse 20 €), Anmeldung erforderlich

Veranstaltungsort:

Himmelfahrtskirche Sendling, Kidlerstraße 15

In Kooperation mit der Himmelfahrtskirche Sendling



Donnerstag (Christi Himmelfahrt),
29.05.25, 10.00 – 17.00 Uhr

Jenseits der Bleistiftstriche – Zeichnen und Meditation

Aus der Stille der Meditation wird an diesem Seminartag der Fokus auf das Sehen und Zeichnen gelegt. Die wertfreie Achtsamkeit einer Meditation fließt ein in die Zeit, in der wir zeichnen und ebenso still in uns ruhen.

In der Gruppe fokussieren wir uns auf das, was wir betrachten und immer neu erkennen, wir zeichnen entspannt und in Stille. Ein Kurs, der konzentriert Gestaltung und Sehen schult und bei dem die Sitzmeditation die Basis ist.

Es können Anfängende und Geübte dabei sein und diesen Wechsel von Meditation und Zeichnen für sich neu entdecken. Das neue Sehen üben – im Garten von St. Martin und im Gebäude.

Gut ist bequeme Kleidung und wer mag, kann eigenes Papier auf einer festen Unterlage und einen Stift mitbringen. Das Material zum Zeichnen ist aber auch beim Kurs vorhanden.

Brigitte Schneider, Designerin und meditative Zeichnerin

69 €, Anmeldung bis 26.05.25 erforderlich



Netzwerk geerdetglauben – Christliche Naturspiritualität

Die Natur wird für immer mehr Menschen zum Ort der Gotteserfahrung. Ein Netzwerk von Menschen aus den evangelischen Landeskirchen von Bayern, Baden, Württemberg und der Pfalz mit weiteren auch ökumenischen Kooperationspartnern bietet deshalb auf www.geerdetglauben.de Fortbildungen in christlicher Naturspiritualität. Von der Wildnisnacht bis zum Meditieren in der Schöpfung, von Theologie online über Achtsamkeitsübungen in der Natur bis zu spirituellen Bergtagen zeigen die Fortbildungen die Vielfalt naturspirituellen Arbeitens. „Wir trauen Naturspiritualität viel zu“ schreiben die Initiatoren, „sie stiftet Verbundenheit zur Mitwelt und kann hilfreich werden angesichts der dringenden ökologischen Herausforderungen. Als ganzheitliches Wahrnehmen bringt sie Menschen in Kontakt mit sich selbst und eröffnet Räume für lebendige Gotteserfahrungen und einen geerdeten Glauben.“ Das Netzwerk möchte dazu beitragen, dass viele sich in den Kirchen qualifizieren, damit vielfältige Angebote der Naturspiritualität in den Gemeinden etabliert werden können.

www.geerdetglauben.de

Samstag, 14.06.25, 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 besteht gerne die Möglichkeit.

Anleitung: N. N.

*38 € für den ganzen Tag, 28 € nur bis Mittag (inkl. Getränke),
Anmeldung bis 11.06.25 erforderlich*

Samstag, 21.06.25, 10.00 – 17.00 Uhr

Sonntag, 22.06.25, 10.00 – 13.00 Uhr

Klarheit, Entschiedenheit und Liebe – der Weg mit dem Schwert

Was ist jetzt, in diesem Moment? Mit dem Schwert erfahren wir in Klarheit und mit Entschiedenheit mutig 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.



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.

Vorkenntnisse sind nicht **erforderlich**, Schwerter werden bereitgestellt.

Tanja Victoria Wiedemer, Initiatische Schwertarbeit und Leibarbeit

130 €, Anmeldung bis 18.06.25 erforderlich



Samstag, 26.06.25, 10.00 – 17.00 Uhr

„Du bist ein Gott, der mich sieht“

Tanz- und Meditationsworkshop
für Frauen

Wie kann ich einen Zugang finden zu meiner Seele, zu dem, was mich bewegt, auch wenn der Alltag viel von mir fordert? Welche Wege gibt es, das zu leben und auszudrücken, was in mir ist und sich danach sehnt, gesehen zu werden?

Mein Körper und mein Atem sind großartige „Instrumente“, die mich mit mir selbst in Verbindung bringen, mich spüren und wahrnehmen lassen, wo ich stehe und wie es mir geht. Durch verschiedene Musikqualitäten komme ich in Bewegung und Ausdruck dessen, was in mir gelebt werden will: Hoffnung, Sehnsucht, Chaos, Freude, Angst, Mut, Traurigkeit, Wut, Verspieltheit und vieles mehr. Alles hat Raum in dem Raum, den Gott mir schenkt. Und was Raum bekommt, gesehen ist, kann ich leichter annehmen, integrieren oder auch loslassen. Im Wechselspiel von Tanz und Meditation komme ich in der Gegenwart an und vertraue darauf, dass Bewegung und Stille mich nähren mit dem, was ich brauche.

Bitte mitbringen: Anti-Rutsch-Socken, eine Decke und bequeme Kleidung, Trinkflasche und kleines Mittagessen für die Pause.

Leonie Orit Büchele, Pfarrerin, Seelsorgerin, Leiterin für therapeutischen Tanz (DGT), Meditationsanleiterin (ELKB), Prozessbegleiterin in der Natur i. A. (barfuß + wild)

65 € (inkl. Getränke), Anmeldung bis 25.06.25 erforderlich

Freitag, 04.07.25, 19.00 – 21.00 Uhr

Mit dem Herzen sehen – mit der Kamera fotografieren

Grundlagen der digitalen Fotografie

Ideal für alle, die Freude am Fotografieren haben, aber am liebsten im Automatik-Modus fotografieren. An diesem Abend geht es um die Grundlagen der digitalen Fotografie: Blenden, Verschlusszeiten, Brennweiten, ISO-Empfindlichkeit, Rauschverhalten, Weißabgleich, Belichtungsdreieck. Für fotografische Anfänger ist dieser Schulungsabend Voraussetzung für die Teilnahme am Seminar „Mit dem Herzen sehen – mit der Kamera fotografieren“ am Folgetag.

Klaus Wölfle, Fernsehredakteur i. R., Filmautor und Regisseur, Fotograf

15 €, Anmeldung bis 25.06.25 erforderlich über www.stadtakademie-muenchen.de

Veranstaltungsort: Evangelische Stadtakademie München, Herzog-Wilhelm-Straße 24

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Samstag, 05.07.25, 9.30 – 16.30 Uhr

Mit dem Herzen sehen – mit der Kamera fotografieren

Ein spiritueller Fotokurs

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“, heißt es in der Erzählung vom kleinen Prinzen. Ein spiritueller Fotokurs für alle, die sich fragen: Kann ich dieses Sehen lernen? Können meine Bilder besser sein? Fotografieren ist mehr als das schnelle Drücken des Auslösers. Neben technischem Verstehen und Können kommt es auf das Sehen und Wahrnehmen an.

Biblische Texte helfen uns, die Kunst des Sehens zu verstehen. Wir tauschen uns aus, erweitern unser fotografisches Können und erkennen beim freien Fotografieren Motive, bei denen wir gezielt das Handwerkszeug des Fotografen einsetzen: Licht, Blickwinkel, Bildgestaltung.

Mitzubringen sind Digitalkamera und Zubehör (u. a. Akku, Speicherkarten, Kabel, USB-Stick, Notebook) und dem Wetter angemessene Kleidung (Teile des Kurses finden im Freien statt).

Klaus Wölfle, Fernsehredakteur i. R., Filmautor und Regisseur, Fotograf

65 €, Anmeldung bis 25.06.25 erforderlich über www.stadtakademie-muenchen.de

Veranstaltungsort: Evangelische Stadtakademie München, Herzog-Wilhelm-Straße 24

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Samstag, 05.07.25, 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 besteht gerne die Möglichkeit.

Anleitung: **Stefan Eblenkamp**, ehem. Schulleiter, Musiker, Meditationslehrer; N. N.

*38 € für den ganzen Tag, 28 € nur bis Mittag (inkl. Getränke),
Anmeldung bis 02.07.25 erforderlich*



Samstag, 12.07.25, 9.00 – 13.00 Uhr

„Was ist los mit mir?“

Spirituelle Krisen, Burnout und Kraftquellen entdecken lernen

Verstimmungen und Krisen gehören zum Leben dazu, auch bei religiösen oder spirituellen Menschen. In diesem Workshop vergleicht die Psychologin Christa Pangerl die Phasen spiritueller Entwicklung mit den Burnout-Stadien nach Freudenberger. Dabei werden ähnliche Abläufe, aber auch klare Unterschiede erkennbar. Was unterstützt in einer spirituellen Krise und wann braucht es medizinisch-psychologische Hilfe? Welche persönlichen Ressourcen habe ich und wie können sie mir helfen? Um diese Fragen wird es gehen, im Plenum, in Kleingruppen und in Einzelarbeit in Stille. Leichtes Singen wird diesen Tag intensiver Selbsterkenntnis begleiten.

Christa Pangerl, Psychologische Psychotherapeutin

Pfarrer Dr. Florian Ihnen

38 €, Anmeldung bis 09.07.25 erforderlich

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München



Sonntag, 13.07.25, 18.00 Uhr

Sommer-SpiriZ – Feiern im Kreuzgang

Das Spirituelle Zentrum ist ein bisschen wie ein Kloster in der Großstadt. Und der wunderschöne Garten ist wie der Kreuzgang, ein Kraftort für die Seele, ein Ort für Gebet und Begegnung. Dort feiern wir am Sonntagabend zur Gottesdienstzeit. Essen, Trinken, gute Gespräche, gemeinsam singen, geistliche Impulse. Einfach da sein ... Jede und jeder ist willkommen, bitte weitersagen!

Koordination: **Dorothea Hahn, Florian Ihsen, Michael Kaminski, Bernd Jakopic**

Spenden erbeten, über einen Beitrag zum Büfett freuen wir uns (kalte Getränke stehen bereit), Anmeldung erbeten

Munich.
Church.
Refresh.

alle Angebote



Wir sind ein buntes Team von herzlichen Münchner:innen, die neue Wege von Kirche und christlichem Glauben im Heute der Großstadt gehen wollen. Gemeinsam entwickeln wir frische Event-Formate, die zu unseren eigenen Bedürfnissen und Sehnsüchten passen. Als eine von der evangelisch-lutherischen Landeskirche Bayern geförderte M.U.T.-Initiative sind wir Teil einer Innovations-Bewegung für neue Ausdrucksformen von Kirche.



& Hiking Church, Sing & Connect u.v.m.



@munich.church.refresh



Munich Church Refresh



www.munich-church-refresh.de



info@munich-church-refresh.de



Samstag, 19.07.25, 14.15 – 17.00 Uhr

Der Wald – unser Gastgeber

Meditieren im Wald und christliches Waldbaden

Meditatives Wandern auf dem Weg in den Wald, eintauchen in die Schöpfung in einem wunderschönen, moosigen Waldstück abseits von Wegen, die Sinnestüren öffnen für die Wahrnehmung der Natur und Gottes Wirken darin, meditieren auf Baumstümpfen oder dem Moosboden, Gehmeditationen, spirituelle Achtsamkeitsübungen, den Weg durch die Natur und das Leben mit Christus gehen. Diese Wege der Naturspiritualität wollen wir erleben und üben an diesem Nachmittag. Nach der Anmeldung erhalten Sie per E-Mail weitere Informationen über den genauen Treffpunkt im Wald, zweckmäßige Kleidung, mitzubringende Dinge und weiteres.

Der Wald ist gut mit dem ÖPNV erreichbar (Expressbus X910 ab U-Bahnhof Klinikum Großhadern). Es wird gebeten, mit dem ÖPNV anzufahren.

Dr. Renate Unterberg, Anleiterin in christlicher Meditation, Waldgesundheitstrainerin

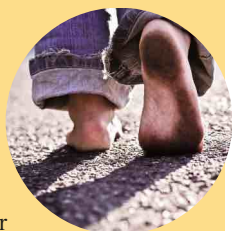
35 €, *Anmeldung bis 12.07.25 erforderlich*

Männerpfade

Männer-Initiation 2025 – Werden, der du wirklich bist ...

»Was macht den Mann zum Mann?«

... und was macht wahre Männlichkeit aus, die Stärke und Schwäche in gleicher Weise zulässt? Immer mehr Männer stellen sich diese Fragen.



Unsicher und unzufrieden mit unseren Rollen in Familie, Kirche und Gesellschaft sind wir Männer auf der Suche nach Sinn und Identität, unserer innersten Wahrheit, der tiefsten Leidenschaft eines Mannes.

Unsere Identitätskrise ist auch eine spirituelle Krise. Außerhalb unserer modernen westlichen Gesellschaften wurden und werden junge Männer in die wesentlichen Mysterien und Geheimnisse des Lebens initiiert, also eingeweiht.

Die Erfahrung dieser Initiation macht den Jungen zum Mann. Initiationsriten sind die ältesten bekannten Systeme spiritueller Unterweisung, sie gehen allen institutionellen Religionen voraus. In unseren westlichen Gesellschaften haben wir keine echten Initiationsriten mehr. Wir erschaffen stattdessen Pseudobilder vom „echten“ Mann, die unsere innere Leere aber nicht füllen können. Es liegt jetzt an uns Männern selbst, unserer Verwundbarkeit und Nacktheit ins Auge zu sehen und unsere ureigenste spirituelle Kraft zu entdecken.

Männer-Initiation nach Richard Rohr

Männer-Initiationen sind Riten mit tiefen seelischen und spirituellen Erfahrungen. Diese erstrecken sich über fünf Tage und beruhen auf den klassischen Mustern von Männer-Initiationen mit einfachen und bewegenden Ritualen und Vorträgen zu den wesentlichen Themen männlicher Spiritualität.

Bei der Männer-Initiation nach Richard Rohr geht es um Spiritualität, um uralte Traditionen, welche uns zu unserer wahren Männlichkeit geleiten und zum Wissen, dass etwas viel Größeres in unserem Leben vorgeht, als wir es uns jemals hätten vorstellen können.

Wenn Du Dich für die nächste Männer-Initiation vom 25. bis 29. Juni 2025 in Nordbayern interessierst, findest du bei Männerpfade weitere Informationen dazu (z. B. Erfahrungsberichte) unter www.maennerpfade.org.

Sonntags, 18.00 – 19.30 Uhr

Martinsmesse

Das Besondere an der Martinsmesse? Wir kommen in einem Kreis zusammen und feiern auf Augenhöhe. Aus der Stille heraus begegnen wir Gottes Wort in einem co-kreativen Miteinander. Jede:r kann, keine:r muss sich einbringen. Beim Abendmahl singen wir gemeinsam die Einsetzungsworte und teilen miteinander Brot und Wein/Saft. Herzliche Einladung, dabei zu sein! Völlig unabhängig davon, ob oder wie jemand glaubt.

Die Martinsmesse wird von Mitgliedern eines ehrenamtlichen Teams vorbereitet.

Ansprechpartnerin für das Team: Maïke Schmauß

Termine: 09.03. | 23.03. | 13.04. | 20.04. | 27.04. | 18.05. | 25.05. | 08.06. | 15.06. | 22.06. | 29.06. | 20.07. | 27.07.25

Weitere Feiern und Messen in St. Martin

SpiriZ-Even

SpiriZ Even – ein Name für: heilige Momente erleben, feiern mit einem besonderen spirituellen Gast, nachdenken über Gott und das eigene Leben, schöne Musik genießen, selber singen, Abendmahl/Eucharistie feiern, und dann beim Get-together im Foyer oder im Garten von St. Martin noch zusammen bleiben bei Sekt und Selters.

Ansprechpartner: Florian Ihsen

Sonntag, 16.03.25, 18.00 Uhr:

„Schreiben“ – mit Christian Lehnert

Sonntag, 30.03.25, 18.00 Uhr:

„Exerzitien“ – mit Dorothea Hahn und Eva Patalong

Sonntag, 11.05.25, 18.00 Uhr:

„Der Hirte“ – mit P. Pascal Meyer SJ

1. Sonntag im Monat, 20.00 Uhr

Taizé in St. Martin

An den ersten Sonntagen im Monat um 20.00 Uhr halten wir in St. Martin eine Taizémesse: Viele Kerzen brennen. Du kannst sitzen oder knien, die Gesänge aus Taizé singen, Worte aus der Bibel und von Frère Roger hören, schweigen und in der Stille persönlich meditieren, füreinander beten, Abendmahl/Eucharistie in schlichter Form feiern, in die Nacht gehen mit einem Gesang im Herzen.

Pfarrer Dr. Florian Ihsen

Termine: 02.03. | 06.04. | 04.05. | 01.06. | 06.07.25

Samstag, 19.04.25, 21.00 Uhr

Taizé–Auferstehungsfeier zu Ostern

Wir feiern die Auferstehung Christi in ähnlicher Form wie die Brüder und Jugendlichen in Taizé: Leichte, meditative Gesänge singen, schweigen, das Osterlicht begrüßen, empfangen und weitergeben, das Osterlob und das Evangelium vom leeren Grab in mehreren Sprachen hören und meditieren, füreinander beten, Abendmahl/Eucharistie feiern, gesegnet in die Osternacht gehen.



Samstag, 07.05.25, 21.00 Uhr

Veni Sancte Spiritus – Taizé–Pfingstvigil

Auch zum hohen Pfingstfest gibt es am Vorabend eine Vigil, eine Feier, die das Wachen und Warten auf das Pfingstfest gestaltet. Mit Gesängen, Schweigen, Lesungen in mehreren Sprachen, Abendmahl und einem Pfingstfeuer.

Messen der Evangelischen Michaelsbruderschaft

Die Evangelische Messe ist ein liturgisch geprägter Abendmahlsgottesdienst. Die Feier der Eucharistie gehört zu den spirituellen Quellen der Christenheit. In St. Martin feiern wir die Messe in der Form, die in der Evangelischen Michaelsbruderschaft üblich ist, und mit einer Zeit der Stille anstelle der Predigt: meditativ und festlich zugleich.

Die Evangelische Michaelsbruderschaft (EMB) besteht seit 1931. Sie hat sich zur Aufgabe gemacht, an der Kirche mitzubauen und durch einen christlichen Lebensstil zur inneren Erneuerung der Kirche beizutragen und das ökumenische Miteinander unter den Christen zu stärken.

Ansprechpartner: Pfarrer Dr. Florian Herrmann, EMB

Termine jeweils Sonntag, 11.30 Uhr:

23.03. | 25.05. | 27.07.25

Samstag, 12.04.25, 19.00 Uhr

Orgelmeditationen mit meditativen Lesungen

Orgel: Christopher Ryser

Lesungen: Florian Ihlen

Veranstaltungsort:

Himmelfahrtskirche Sendling, Kidlerstraße 15

Gottesdienste der Gemeinde St. Lukas in St. Jakob sonntags um 10.00 Uhr mit Florian Ihsen



Sonntag, 09.03.25, 10,00 Uhr: „Auszeit“

Sonntag, 18.05.25, 10.00 Uhr:
„Sich frei singen“ mit dem Gospelchor
von St. Lukas

Sonntag, 15.06.25, 10.00 Uhr:
„Das innere Team“

Ort: St. Jakob, am Anger,
St.-Jakobs-Platz 1

Sendungen mit Florian Ihsen im BR-Radio

BR 1 (Radio) – Evangelische Morgenfeier:

Sonntag, 09.03.25, 10.30 Uhr

Sonntag, 27.07.25, 10.30 Uhr



Wöchentlich auf
www.stmartin-muenchen.de

Biblische Impulse online

Jeden Sonntag gibt es auf unserer
Homepage einen biblischen Impuls,
d. h. einen Bibeltext und dazu eine An-
regung, wie man sich mit diesem Text
genauer befassen kann, um ihn tiefer zu
erfahren, ihm lebendiger zu begegnen.

Sowohl Text als auch Impuls sind häufig am Sonntag Gegen-
stand des Gottesdienstes in St. Martin gewesen.



Jeden 1. Montag im Monat,
19.00 – 21.00 Uhr – online über Zoom

Übungsgruppe zum Handauflegen online

Voraussetzung ist die Teilnahme an einer Einführung ins Handauflegen der Open-Hands-Schule.

Lynne Hromek, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Hospizbegleiterin

Termine: 03.03. | 07.04. | 04.05. | 02.06. | 07.07. 25

Information und Anmeldung bei Lynne Hromek:

Tel. 08191 3056771, lynne.hromek@gmx.de,

www.lynne-hromek.de

Dienstag, 27.05.25, 19.00 Uhr – online über Zoom

Das Licht der letzten Tage

Zum Phänomen der Geistesklarheit am Ende des Lebens

Seit Jahrhunderten von Ärzten dokumentiert, wurde die „terminale Geistesklarheit“ erst kürzlich zum Gegenstand intensiver Forschung. Alexander Batthyány präsentiert als Pionier dieses Forschungsfeldes zahlreiche Fallstudien, die ein neues Licht auf den Geist, den Körper und die Natur des Bewusstseins werfen. Er deckt dabei beeindruckende Erkenntnisse über den Menschen auf und bietet tiefgehende Einblicke in die menschliche Erfahrung an der Schwelle des Todes. Eine Einladung, die Grenzen unseres Verstehens zu erweitern und in die tiefen Fragen der menschlichen Existenz einzutauchen.

Prof. Dr. Alexander Batthyány, Direktor des Viktor-Frankl-Instituts Wien, unterrichtet Theoretische Grundlagen der Kognitionswissenschaften an der Universität Wien und leitet das Viktor-Frankl-Forschungsinstitut für theoretische Psychologie an der Péter-Pázmány-Universität Budapest

9 €, Anmeldung erforderlich über
www.stadtakademie-muenchen.de

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München



7 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr,
online über Zoom

Quantenphysik und Spiritualität

Finde deine Rolle im Großen und Ganzen

Einsamkeit, Konflikte und die Spaltung der Gesellschaft breiten sich aus wie eine Epidemie. Wie kann ich neuen Halt und neue Orientierung finden? Bilder der Quantenphysik können uns helfen, eine neue Vision für unsere Gesellschaft zu entwickeln. Die materielle Welt der Quanten entsteht aus Begegnungen. Welche Welt wollen wir also mit unseren Begegnungen gestalten?

Der Kurs gibt eine Einführung in die wichtigsten Prinzipien der Quantenphysik und entwirft ein Bild vom Großen und Ganzen, das den Menschen als Partner:in im Schöpfungsakt sieht. Wir lernen dann Grundzüge einer „WIR-ologie“ kennen, die nach einer neuen Verbundenheit von Menschen strebt – mit praktischen Tipps für mehr Verbundenheit in unseren Beziehungen.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Den vollständigen Text zum Kurs finden Sie auf www.stmartin-muenchen.de

Termine: 26.03. | 09.04. | 30.04. | 14.05. | 04.06. | 25.06. | 09.07.25

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

112 € (16 € pro Modul)

Information und Anmeldung:
Andreas Lohr, Tel. 0173 9423781,
al@pp-drlohr.de, www.pp-drlohr.de



Lust auf Meditieren, spirituelle Workshops und Seminare, schöne Gottesdienste mit Tiefgang, Pilgern und viel mehr?

Sie können das in besonderer Weise fördern und mitgestalten als Mitglied im Verein St. Martin. Mitglieder haben einige besondere Vorteile:

- **20 % Rabatt** auf alle unsere Veranstaltungen, seien es Workshops, Seminare oder besondere Events
- Zugang zu exklusiven Veranstaltungen und Netzwerk-möglichkeiten
- Die Möglichkeit, aktiv an der Vereinsarbeit mitzuwirken und neue Projekte zu gestalten.
- Regelmäßige Updates und Newsletter zu aktuellen Themen und Entwicklungen in unserem Bereich.

Die Mitgliedschaft kostet nur 10 Euro pro Monat (ermäßigt 5 Euro). Werden Sie Mitglied! Einfach über unsere Homepage den Antrag ausfüllen und ans Sekretariat schicken: www.stmartin-muenchen.de/verein

Gemeinsam können wir mehr bewegen.

Herzlich grüßen

Dorothea Hahn, 1. Vorsitzende St. Martin

Dr. Florian Ihsen, Geistlicher Leiter



Für Pilgerinteressierte aus Deutschland und der Welt

Dienstag, 25.03.25, 19.00 Uhr – online über Zoom

Amigos del Camino

Über die Freundschaften, die beim Pilgern entstehen

Sascha Günther, Regisseur und Hauptprotagonist des Films
„Almar – Der Ruf des Jakobsweges“

Dienstag, 29.04.25, 19.00 Uhr – online über Zoom

Weshalb das Pilgern in Österreich so schön ist

Pilgerverführungen ins Nachbarland

Lydia Neunhäuserer, Pilgerin und Autorin von „Pilgern kann ich
überall – es muss nicht immer Santiago sein“

Dienstag, 27.05.25, 19.00 Uhr – online über Zoom

Wenn „einfach“ loslaufen nicht funktioniert

Pilgern mit psychischen Beeinträchtigungen

Nicoletta Arp, Pilgerbegleiterin in Porto

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Dienstag, 24.06.25, 19.00 Uhr – online über Zoom

Pilgern allein als Frau!?

Austausch mit Maria Rummel und weiteren erfahrenen
Pilgerinnen

Dienstag, 22.07.25, 19.00 Uhr – online über Zoom

love.peace.coffee – mit Cafébus auf dem Jakobsweg

Mit Michel Malcin und Helene, die mit einem umgebauten
Doppeldeckerbus auf Jakobswegen unterwegs sind und Pilger-
gernde mit Kaffee und Seele versorgen. www.doppellecker.de

*Für alle Abende gilt: ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden sind
willkommen*

Der Zugangslink zu den Abenden ist bei der jeweiligen Ver-
anstaltung unter www.stmartin-muenchen.de/pilgertermine
veröffentlicht.

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

Wir bieten an:

Pilgerberatung

telefonisch, per E-Mail
oder konkret vor Ort:
Sprechzeiten nach Vereinbarung



Pilgersegnung

Pilgerinnen und Pilger können sich zu Beginn ihrer
Pilgerreise segnen lassen – und auch nach ihrer Rückkehr.
Am ersten Freitag im Monat um 8.15 Uhr (mit Anmeldung)

Pilgerbibliothek

geöffnet nach Vereinbarung

Pilgerausweise

werden zum Selbstkostenpreis von 8 € ausgegeben

Pilgerherberge

(einfache Matratzen-Übernachtung auf der Kirchenempore)

Wir versuchen, eine Übernachtung zu ermöglichen.
Anmeldung mindestens eine Woche zuvor.

Die Kontaktdaten rund ums Pilgern:

Pilgerreferent Michael Kaminski

Tel. 089 2010427

pilgern@stmartin-muenchen.de

In der Regel am 1. Freitag im Monat, 8.15 Uhr

Auf den Weg gesandt – Pilgersegnung

Im Rahmen eines kleinen Rituals werden im Spirituellen
Zentrum St. Martin in der Regel am ersten Freitag im Monat
Pilger und Pilgerinnen von Michael Kaminski, Florian Ihsen
oder einer Vertretung gesegnet.

**Termine: 07.03. | 04.04. | 09.05. | 06.06. | 04.07. | 01.08. |
05.09.25**

*Anmeldung jeweils eine Woche zuvor erforderlich unter
pilgern@stmartin-muenchen.de*

Am 1. Dienstag im Monat (außerhalb der Ferien)

Pilgertreff in St. Martin

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

Anschließend Austausch unter Pilgernden

Ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden sind willkommen

Anmeldung erbeten unter pilgern@stmartin-muenchen.de

In diesem Semester mit folgenden Themen:



Dienstag, 01.04.25, 19.00 Uhr

Komm mit mir nach Santiago

Eine „stein“-reiche Pilgerreise auf dem Camino Francés – Buchvorstellung mit **Sandra Kerl**, schreibende Pilgerin

Teilnahme kostenlos, um eine Spende für die Pilgerarbeit wird gebeten

Dienstag, 06.05.24, 19.00 Uhr

Hoch und Heilig – Pilgern in den Alpen

Bild- und Buchvorstellung mit **Sandra Freudenberg** und **Stefan Rosenboom**

Ort und Kooperation mit: Evangelische Stadtakademie München, Herzog-Wilhelm-Straße 24

10 €

Dienstag, 03.06.25, 19.00 Uhr

Der „ganze“ Weg: von der Haustür bis ans Ende der Welt

Ein Jahr nach ihrer Rückkehr berichten **Rudolf** und **Gabriele Köhne-Volland** von ihrer großen Pilgerreise

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Dienstag, 01.07.25, 19.00 Uhr

Das große Pilgerbüfett

Pilgernde bringen ihre Lieblingsspeisen vom Weg zum Pilgerpicknick und teilen sie.

Freitag, 25.07.25, 19.00 Uhr

Pilgrimage: Jakobustag trifft keltische Harfe

Faszinierende Klänge und Songpoesie mit Andy Lang

Diesen Jakobustag feiern wir mit einem besonderen Konzert: Seit fast 20 Jahren begleitet Songwriter, Harfenist und Buchautor Andy Lang pilgernd Menschen an der irischen Südwestküste. In Momenten der Stille, im Wüten des Sturms und im Zauber der eigentümlichen irischen Landschaft, aber auch aus einer erfüllenden Gemeinschaft heraus wuchsen berührende Melodien und Lieder der Sehnsucht, der Schönheit und der inneren Weite. Gepaart mit Texten von John O'Donohue, dem irischen Autor geistlicher Inspiration, entsteht ein Konzertgeschehen, das die Herzen und Seelen der Zuhörenden zu erreichen vermag.



20 € (ermäßigt 12 €)

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

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

Ort: Restaurant Schinken-Peter, Perlacher Straße 53

Anmeldung bei Barbara Massion unter
b.massion@mnet-online.de

Termine: 18.03. | 15.04. | 20.05. | 17.06. | 15.07. | 19.08.25

Pilgern auf dem Münchner JakobsKirchenWeg

Den Jakobsweg nach Santiago de Compostela kennen viele, und manche wissen auch, dass ein Teil dieses Weges in München startet. Nur wenige Pilgerinteressierte ahnen jedoch, dass es in und um München gleich sieben Jakobskirchen gibt, die entdeckt werden wollen. Es wird gerade ein Weg entwickelt, der diese Kirchen miteinander verbindet, eben der Münchner JakobsKirchenWeg. Diesen Weg werden wir zwischen Ostern und Weihnachten 2025 pilgernd unter die Füße nehmen.

Neun Etappen sind es, die nach dem Start am Ostermontag jeweils am 3. Samstag des Monats bepilgert werden. Man kann versuchen, alle neun Etappen des Weges mitzugehen oder wählt einzelne Wegstücke aus. Begleitet werden die Pilgerwege von erfahrenen Pilgerbegleiter:innen. Jede Etappe ist etwa 15 Kilometer lang, der Start- und Zielpunkt ist jeweils mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Eine Anmeldung ist nicht nötig! Das Mitpilgern ist kostenlos, Spenden sind willkommen.

Jede und jeder ist selbst für die An- und Abreise verantwortlich. Auch für die Verpflegung sorgt jeder selbst. Wir pilgern bei jedem Wetter, deshalb ist entsprechende Kleidung und Schuhwerk wichtig. Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr und eigenes Risiko, entsprechende Gesundheit und Leistungsfähigkeit ist also nötig. Vor allem aber ist wichtig: Lust und Freude am Pilgern!

Ostermontag, 21.04.25: Von St. Jakob am Anger in München zur Jakobskirche in Pullach

Samstag, 17.05.25: Von der Jakobskirche in Pullach nach Alt-Perlach

Samstag, 21.06.25: Von Alt-Perlach vorbei an St. Jakobus in Neuperlach zum Riemer Park

Samstag, 19.07.25: Vom Riemer Park über St. Jakob in Feldkirchen nach Unterföhring

Samstag, 16.08.25: Von Unterföhring über die St. Jakobuskapelle in Hochmutting zum Alten Schloss Schleißheim

Samstag, 20.09.25: Vom Alten Schloss Schleißheim zur St. Jakobuskirche in Dachau

Samstag, 18.10.25: Von der St. Jakobuskirche in Dachau nach Lochhausen

Samstag, 15.11.25: Von Lochhausen über St. Jakob in Germering nach Maria Eich

Samstag, 20.12.25: Von Maria Eich zur Jakobskirche in Pullach

Die genauen Zeiten und Treffpunkte sowie die Namen der Pilgerbegleiter:innen sind in einem Handzettel zusammengefasst und werden auf unserer Website veröffentlicht.

Verantwortlich für die Organisation: **Karin Wolf, Michael Kaminski**; Verantwortlich für die Entstehung des Weges: **Barbara Massion, Günther Müller-Luschnat**

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München

Sonntag, 02.03. und Sonntag, 18.05.25

Licht im Dunkeln

Eine Pilgereinladung für Trauernde

Caroline Ebner, zertifizierte Trauer- und Pilgerbegleiterin

02.03.25: Co-Pilgerbegleitung Dr. Oliver Gußmann, Wegstrecke von München nach Pullach

18.05.25: Co-Pilgerbegleitung Johanna Rau, Wegstrecke von Pullach nach Maria Eich

Information und Anmeldung über das Evangelische Bildungswerk München: www.ebw-muenchen.de



Freitag, 04.04. bis Samstag, 05.04.25

Pilgern, was ist das?

Auf Jakobswegen von München nach Wolfratshausen

Wandern Sie noch? Oder: Pilgerst Du schon?

Pilgerbegleitung: Gerald Vogel und Ulrike Schlabach, qualifiziertes Pilgerbegleitungsteam

Information und Anmeldung bis 22.03.25 bei Gerald Vogel unter pilgern@gmx.net

Ostermontag, 21.04.25, 9.45 – ca. 16.00 Uhr

Die Augen öffnen

Emmaus-Gang zur Eröffnung der Pilgersaison – von St. Jakob am Anger in München zur Jakobuskirche in Pullach

Pilgerbegleitung: Annette Bleher, Caroline Kospoth

Treffpunkt um 9.45 Uhr an der Jakobuskirche am Anger, Ende gegen 16.00 Uhr in Pullach

Ohne Voranmeldung, das Pilgerangebot findet bei jedem Wetter statt.

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München

Ostermontag, 21.04.25, 9.15 Uhr

WEITERGEHEN! – Du bist nicht allein

Ostermontagspilgern auf der letzten Etappe des Voralpinen Jakobswegs von Weilheim auf den Hohen Peißenberg

Pilgerbegleitung: Bärbel Fath, Tina Scherer

Anmeldung bei baerbel.fath@elkb.de

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München

Samstag, 07.06. bis Dienstag, 10.06.25

HEIMAT erkUNDEn

Pfingstliches Pilgern auf dem Münchner JakobsKirchenWeg einmal rund um München

Pilgerbegleitung: Petra Richter, Michael Kaminski

Wegetappen zwischen 24 und 27 Kilometer

*Information und Anmeldung unter
pilgern@stmartin-muenchen.de*

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Sonntag, 28.06.25, 9.00 – ca. 17.00 Uhr

Auf Pilgerpfaden neue Wege finden!

Orientierung bei der Studien- und Berufswahl

Auf dem Jakobsweg in Spanien trifft man oft junge Menschen aus aller Welt, die versuchen herauszufinden, wohin ihr Lebensweg führen könnte. Sie stehen an der Schwelle zwischen Schulabschluss und Berufswahl. Häufige Fragen sind: Was will ich aus meinem Leben machen? Welchen Stellenwert sollen dabei Arbeit und Beruf haben? Es geht um ganz grundlegende Fragen: Wie will ich leben, Geld verdienen, mich entfalten? Pilgernd öffnen sich weite Horizonte. Interessante Gespräche führen zu neuen Ideen. Schritt für Schritt kommt Inneres in Bewegung. Ob dies auf dem Münchner Jakobsweg auch geschehen kann?

Pilgerbegleitung:

Josephine Mink, Michael Kaminski, Manuel Welscher

Gruppengröße: 8 bis 20 Pilgernde

Start um 9.00 Uhr am Marienplatz an der Mariensäule

Offizielles Ende ca. 17.00 Uhr am Kloster Schäftlarn und selbstständige Rückfahrt nach München mit S7 von Ebenhausen-Schäftlarn

15 € (bitte bar mitbringen),

Anmeldung über pilgern@stmartin-muenchen.de

In Kooperation mit JUST münchen

Samstag, 05.07. bis Sonntag, 06.07.25

Vom Apostel zum Pilgerpatron – ein langer Weg?

Radpilgern auf dem Münchner JakobsKirchenWeg

Begleitung: Bernadette Steiner, ausgebildete Pilgerbegleiterin

HelferInnen: Herta und Reinhard Jarczok, erfahrene Radpilger

Reparatur-/Begleitfahrzeug: Inno Drexler

Anmeldung bis 28.04.25

*Information auf www.stmartin-muenchen.de und über
beni.steiner@gmx.de*

Samstag, 11.10. bis Dienstag, 15.10.25

Gehen – Trauern – Wandeln

Pilgern für Trauernde auf dem Jakobsweg von München zum Hohen Peißenberg

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

Freitag, 10.06.25, 18.00 Uhr: verbindlicher Kennlern- und Vorbereitungsabend

Information und Anmeldung unter
pilgern@stmartin-muenchen.de

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Räume zum Wachsen –

Pilgerbegleiter:innen-Qualifizierung

Freitag, 27.02. bis Montag, 02.03.26 – Modul 1

Mittwoch, 29.04. bis Sonntag, 03.05.26 – Modul 2

Freitag, 10.07. bis Sonntag, 12.07.26 – Modul 3

Bewerbungsschluss: 15.11.25

Alle Module finden im Religionspädagogischen Zentrum in Heilsbronn statt.

In Kooperation mit der Evang.-Luth. Kirche in Bayern und der Evangelischen Stadtakademie München



Aktuell informiert bleiben –

Bestellen Sie unseren Newsletter

Im Programmheft finden Sie die meisten unserer Angebote. Manchmal nehmen wir aber noch kurzfristig Veranstaltungen ins Programm auf oder es ändern sich Dinge. Darum bieten wir einen monatlichen E-Mail-Newsletter mit den jeweils aktuellen Informationen an.

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

www.stmartin-muenchen.de/newsletter

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 7.30 Uhr mit meditativem Gehen, dabei ist ein Einstieg möglich. Wir schließen diese stille Stunde mit Vaterunser und Segen ab.

Freiwilliger Beitrag erbeten, Anmeldung nicht erforderlich

Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Sitzen in der Stille – Abendmeditation

Am Donnerstagabend laden wir das ganze Jahr über zur Meditation mit folgendem Ablauf ein: eine angeleitete Körperübung und ein kurzer spiritueller Impuls mit anschließender Meditation bilden die erste Einheit. Meditatives Gehen zur halben und vollen Stunde wechseln sich mit weiteren Meditationen ab. Für die Teilnehmenden ist es möglich, jeweils halbstündlich dazuzukommen oder zu gehen.

Freiwilliger Beitrag erbeten, Anmeldung nicht erforderlich



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

Schweigemeditation

Ein- und Ausstieg zur halben und vollen Stunde möglich

Freiwilliger Beitrag erbeten, Anmeldung nicht erforderlich

Dienstags, 18.30 – 19.45 Uhr

Yoga

Corinna Thomas, Yogalehrerin

Information und Anmeldung bei Corinna Thomas:

Tel. 089 26024718, kontakt@jetzt-yoga-muenchen.de

Jeden 4. Dienstag im Monat, 17.45 – 20.45 Uhr

Übungsgruppe zum Handauflegen

Voraussetzung ist die Teilnahme an einer Einführung ins Handauflegen der Open-Hands-Schule.

Lynne Hromek, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Hospizbegleiterin

Termine: 25.03. | 29.04. | 27.05. | 24.06. | 22.07.25

10 € pro Abend,

Information und Anmeldung bei Lynne Hromek:

Tel. 08191 3056771, lynne.hromek@gmx.de,

www.lynne-hromek.de

14-tägig donnerstags, 19.30 – 21.30 Uhr

Männergruppe in St. Martin

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

Ansprechpartner: Reinhard Barthelmes, r.barthelmes@gmx.net

Christian Mackel, chmackel@hotmail.de

Jeden 1. Sonntag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr

Sacred Harp – Afternoon Singing

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

Ansprechpartner: **Peter Kocher**, sacredharmunich@gmail.com oder Facebook-Gruppe „Sacred Harp Munich“

Kostenlos, Anmeldung erbeten, bitte Termine erfragen

17 x dienstags, 18.00 – 19.15 Uhr

Taiji – 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 „Einswerden mit dem Dao“, in unserem Kulturkreis als mystische Erfahrung bezeichnen würde. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ingrun Köb, Taiji-Lehrerin

Termine: 11.03. | 18.03. | 25.03. | 01.04. | 08.04. | 29.04. |
06.05. | 13.05. | 20.05. | 27.05. | 03.06. | 24.06. | 01.07. |
08.07. | 15.07. | 22.07. | 29.07.25

170 €, Anmeldung bis 08.03.25 erforderlich



Ab 28.03.25 freitags, 18.30 – 21.30 Uhr

Schwertabend mit Hara- und Leibübungen

Mit dem Schwert erleben wir Klarheit, Entschiedenheit und Begegnungen in Liebe. Es unterstützt uns, unseren wahren Kern zu Entdecken und mutig durchs Leben zu gehen. Einfache Übungen mit dem Bokken (Holzschwert), Hara- und Leibübungen und Austausch werden Inhalte der Abende sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tanja Victoria Wiedemer, Initiatische Schwertarbeit und Leibarbeit

Termine: 28.03. | 25.04. | 23.05. | 11.07.25

40 € pro Abend,

Information und Anmeldung bei Tanja Wiedemer:

Tel. 089 23788581, der-schwert-weg@web.de

1 x monatlich dienstags, 20.00 – 22.00 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 Burggrave. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Elfe Kassnel, Dipl.-Psychologin, Singleleiterin

Termine: 18.03. | 08.04. | 13.05. | 17.06. | 08.07. | 29.07.25

12 € pro Abend,

Information und Anmeldung bei Elfe Kassnel:

Tel. 089 15881577, elfe.kassnel@posteo.de

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

Kontakt:

Pfarrer Dr. Florian Ihsen

Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin und
Beauftragter der Evangelisch-Lutherischen Kirche
in Bayern für Spiritualität in Südbayern
Sprechzeiten nach Vereinbarung
Tel. 089 20244295
ihsen@stmartin-muenchen.de

Michael Kaminski

Pilgerreferent und Beauftragter für Pilgern
in der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern
Sprechzeiten nach Vereinbarung
Tel. 089 2010427
kaminski@stmartin-muenchen.de

Sekretariat (Bernd Jakopic, Elisabeth Koch)

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