

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



Spirituelles Zentrum  
St. Martin

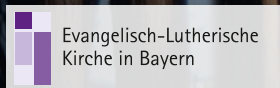
München | Schweigen · Reden · Handeln

**Kontakt:**

**Pfarrer Hanns-Hinrich Sierck**  
Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin und  
Beauftragter der Evangelisch-Lutherischen Kirche  
in Bayern für geistliche Übung (Südbayern)  
Sprechzeiten nach Vereinbarung  
Tel. 089 20244295  
[sierck@stmartin-muenchen.de](mailto:sierck@stmartin-muenchen.de)

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

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



Ein Angebot der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern

**Programm**  
September 2023  
bis Februar 2024

## Anfahrt

Nutzen Sie möglichst die öffentlichen Verkehrsmittel (Anfahrt siehe [www.stmartin-muenchen.de/anfahrt](http://www.stmartin-muenchen.de/anfahrt)), da wir leider kein Parkplatzangebot haben.

## Anmeldung

Ihre Anmeldung zu Veranstaltungen ist möglich

- per E-mail an [anmeldung@stmartin-muenchen.de](mailto:anmeldung@stmartin-muenchen.de)
- online über das Anmeldeformular im Veranstaltungsprogramm auf [www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de)
- per Post unter:  
Spirituelles Zentrum St. Martin  
Arndtstraße 8 // Rgb.  
80469 München

Wir bitten um frühzeitige Anmeldung vor dem genannten Anmeldeschluss. Bitte überweisen Sie Seminargebühren erst nach Erhalt unserer schriftlichen Zusage. Bei Wochenendseminaren gibt es in der Regel vegetarische Verpflegung in Bio-Qualität. Viele Angebote in St. Martin haben spirituelle und therapeutische Aspekte. Die Teilnahme setzt normale seelische Belastbarkeit voraus und geschieht selbstverantwortlich.

## Bankverbindung

Kreissparkasse München Starnberg Ebersberg  
IBAN: DE22 7025 0150 0017 0323 68  
BIC: BYLADEM1KMS

## Impressum

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

Vertretungsberechtigter Vorstand:

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

Bildnachweis: Michael Kaminski, (Titel, S. 6, 9, 15, 22, 24, 25, 28); pixabay.com (S. 5, 10, 13, 15, 17, 19, 27)

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier,  
Auflage: 4000, Irrtümer und Änderungen vorbehalten.  
Inhaltlich verantwortlich: Hanns-Hinrich Sierck



## Herzlich willkommen in St. Martin

Seit 20 Jahren ist ein Labyrinth das Symbol und Logo des Spirituellen Zentrums St. Martin. Das Foto auf dem Cover dieses Programmheftes zeigt drei Baumstämme, auf denen weiße Linien gemalt sind. Steht man nicht direkt davor, scheinen diese Linien nur kryptische Zeichen zu sein. Schaut man jedoch aus einer bestimmten Perspektive auf die Bäume, bildet sich aus Linien ein Labyrinth – aus undurchsichtigen Zeichen wird ein schlüssiger Weg.

Mit unseren Angeboten in St. Martin hoffen wir, immer wieder solche Perspektiven und Sichtweisen zu ermöglichen, so dass aus Unübersichtlichkeit Stärkendes, Vertiefendes, ja schlüssige spirituelle Erfahrung werden kann. Sieht man dann den Weg, muss man sich nur noch entscheiden, ihn auch zu gehen. Am Ende führt er zum Ziel, in die Mitte.

Wir feiern mit diesem Programm nicht nur 20 Jahre St. Martin, sondern stehen auch vor einem personellen Wechsel: mit großer Dankbarkeit und einer Träne im Knopfloch lassen wir Hanns-Hinrich Sierck in seinen Ruhestand ziehen. Sein Abschiedswort findet sich in diesem Programmheft.

Zu Jahresbeginn dürfen wir einen neuen Menschen mit der Aufgabe der spirituellen Leitung von St. Martin begrüßen. Möge im Wandel Segen für alle liegen ...

Wir freuen uns auf Wiedersehen, Begegnung, Abschied und wünschen behütete Zeiten.

Michael Kaminski  
und das Team von St. Martin



Dr. Bernhard Liess  
*Stadtdekan München*



Bernd Hawe  
1. Vorsitzender St. Martin



Hanns-Hinrich Sierck  
*Spirituelle Leiter St. Martin*



Michael Kaminski  
*Pilgerreferent St. Martin*



Samstag, 23.09.23, 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.

Hanns-Hinrich Sierck

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 20.09.23 erforderlich*

Samstag, 30.09.23, 10.30 – 16.30 Uhr

### Sacred Harp – All-Day Singing

Sangesfreudige aus ganz Deutschland und darüber hinaus treffen sich 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 USA stammt – roh, laut archaisch und fromm. Die Singenden sitzen dabei einander zugewandt in einem Quadrat („Square“); ein spezielles Notensystem („Shape Notes“) ermöglicht es, vom Blatt zu singen.

Beim All-Day selbst wird es keine Einführung geben. Interessierte sind aber gerne im Laufe des Tages willkommen. Auch das Zuhören macht Freude! Am Sonntag, 03.09.23 um 14.30 Uhr ist beim regulären Singen Gelegenheit, eine Einführung in das Shape Note Singing zu bekommen.

*Information über Peter Kocher, sacredharpmunich@gmail.com, oder über die Facebook-Gruppe „Sacred Harp Munich“  
Kostenlos, für Mittagessen und Kaffee-/ Teeпаusen ist gesorgt*

Samstag, 07.10.23, 10.00 – 17.00 Uhr

Vertiefungskurs

### Gewaltfreie Kommunikation – Umgang mit Wut

Aufbauend auf dem Gelernten des Einführungskurses bietet dieses Seminar eine Vertiefung der Kenntnisse und Fähigkeiten der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) an. Es dient vor allem dazu, die Haltung der GFK zu integrieren und die Umsetzung im Alltag zu festigen. Im Fokus ist diesmal der Umgang mit Wut und wie wir das verborgene Geschenk der Wut entdecken können. Wie entsteht Wut und was will sie uns sagen? Mit Beispielen aus unserem Leben üben wir, wie nach den Grundlagen der GFK unsere zerstörerische Wut in eine konstruktive Wut umgewandelt werden kann, um unsere Bedürfnisse effektiver und nachhaltiger zu erfüllen. Die GFK bietet einen Weg, unsere Wut vollständig, ehrlich und ohne Schuldzuweisung auszudrücken, indem ich die andere Person wirklich wissen lasse, wie tief mein Schmerz ist. Wenn diese konstruktive Kraft der Wut gelingt, werden wir wirksam.

Laureen Koch, GFK-Trainerin in der JVA Stadelheim

Hanns-Hinrich Sierck, Spiritueller Leiter St. Martin

*75 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 28.09.23 erforderlich*

Freitag, 13.10.23, 18.30 – 21.20 Uhr

Samstag, 14.10.23, 10.30 – 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 besinnlichen Gottesdienst mit Abendmahl tragen wir zum Abschluss unsere wahrgenommenen und erkannten Anliegen vor Gott.

Annette Salzbrenner, Familientherapeutin

Stefan Eblenkamp, Regens-Wagner-Fachakademie für Sozialpädagogik

Hanns-Hinrich Sierck, Spiritueller Leiter St. Martin

*Material zur Vorbereitung wird vor dem Seminar zugeschickt.  
80 € (inkl. Getränke), Anmeldung bis 28.09.23 erforderlich*



Samstag, 21.10.23, 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.

Christian Gottwalt und Hanns-Hinrich Sierck

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 18.10.23 erforderlich*

Samstag, 14.10.23, 9.30 – 17.00 Uhr (online über Zoom) und  
Samstag, 28.10.23, 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 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 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

Lynne Hromek, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Hospizbegleiterin, 38 Jahre Praxis im Handauflegen  
120 € (für beide Tage), Anmeldung bis 06.10.23 erforderlich  
Jahrestraining mit Lynne ab Januar 2024 in Langau, Steingaden.  
Informationen bei Lynne Hromek: Tel. 0171 8374944.  
lynne.hromek@gmx.de

Mittwoch, 18.10.23, 19.00 Uhr

Buchpräsentation und 30-jähriges Praxis-Jubiläum von  
Bärbel Wardetzki

### Ist es noch Selbstliebe oder schon Narzissmus? Den weiblichen Narzissmus verstehen und überwinden

Der Schwerpunkt von Bärbel Wardetzkis neuem Buch liegt auf weiblichen Narzissmus, wie er sich äußert und wie er sich vom männlichen unterscheidet. Das Schwanken zwischen Minderwertigkeits- und Grandiositätsgefühlen ist ebenso charakteristisch wie der Versuch, hinter einer perfekten Fassade alle Unzulänglichkeiten und Schwächen zu verbergen. Welche Möglichkeiten gibt es, diese narzisstische Thematik zu überwinden und ihre positiven Seiten für sich zu entdecken? Da die Autorin das Konzept des weiblichen Narzissmus Anfang der neunziger Jahre das erste Mal beschrieben hat, wird dieser Abend auch einen Rückblick auf 30 Jahre psychotherapeutische Praxis sein.

Dr. Bärbel Wardetzki, Psychologin und  
Psychotherapeutin

Ort: Evangelische Stadtkademie München  
Eintritt frei, Anmeldung bis 10.10.23 unter  
stadtkademie-muenchen@elkb.de  
erforderlich

In Kooperation mit der Evangelischen  
Stadtkademie München



Ab 01.11.23, 6 x mittwochs, 19.00 – 21.00 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. Als begleitende Lektüre wird das Handbuch „Praxis des Herzensgebets – Einen alten Meditationsweg neu entdecken“ von Andreas Ebert und Peter Musto empfohlen. Bei Kursbeginn kann man das Buch in St. Martin erstehen.

Hanns-Hinrich Sierck und Axel Janssen

Termine: 01.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11. | 06.12. | 13.12.23  
60 €, Anmeldung bis 25.10.23

Freitag, 03.11.23 19.00 Uhr

### Sophie Scholl – Auf der Suche nach Freiheit, Wahrheit, Gerechtigkeit

Musiktheater von und mit dem „theater mit Zwei M!“

Vor 80 Jahren wurden die Mitglieder der christlich-humanistisch geprägten Widerstandsgruppe „Weiße Rose“ von den Nationalsozialisten hingerichtet, unter ihnen Sophie Scholl. Wer war diese junge Frau, was hat sie geprägt, wie wurde sie zur Widerstandskämpferin? Das Stück verarbeitet auf berührende und spannende Weise Auszüge aus Biografien und Originaltexten. Musik, die für die damalige Zeit relevant und für Sophie Scholl bedeutsam war, lässt uns hautnah in die historischen Ereignisse eintauchen. Geeignet ab 14 Jahren. Dauer: 65 min.

Miriam Spiel (SchauspielerIn und Skript) und

Mirjam v. Kirschten (Pianistin), Regie: Peter Spiel

15 € / erm. 12 €, Anmeldung bis 02.11.23 erforderlich

Sonntag, 05.11.23, 19.00 Uhr  
Buchvorstellung mit Ulrich Schaffer

### Mit dir, ohne dich –

#### unser gemeinsames Leben mit Demenz

„Zwei Menschen – eingespannt in das Mysterium des Lebens, das sie nur teilweise verstehen und das sie doch versuchen zu meistern. Das sind wir.“

Ulrich Schaffer erzählt die Geschichte einer großen Liebe. Über 50 Jahre waren er und seine Frau Waltraud verheiratet, als ihre Demenz das Leben auch für ihn radikal veränderte. In seinem Buch, in Gedichten und Fotografien teilt der Schriftsteller Grenzerfahrungen und Glücksmomenten dieser Zeit. Eine Buchvorstellung für alle, insbesondere für jene, die mit einem dementen Menschen leben und lernen, was es heißt, zugleich zu halten und loszulassen.

10 €, Anmeldung bis 28.10.23 erforderlich

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Freitag, 10.11.23, 18.30 – 21.00 Uhr  
Samstag, 11.11.23, 10.00 – 17.00 Uhr  
Sonntag, 12.11.23, 10.00 – 13.00 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. Was ist wirklich? 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 Wiedemer, Initiatische Schwertarbeit, Leibarbeit

Oliver Sandoz, Initiatische Schwertarbeit und  
Meditationsanleiter

165 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 02.11.23 erforderlich

Samstag, 18.11.23, 10.00 – 18.00 Uhr

### schweigen – schreiben – bewegen

Was zeigt sich im Jetzt, wenn ich nicht bewerte, es nicht wissen muss? Wenn ich nur lausche und das Erlauschte bezeuge?

Ein Tag im Schweigen, eine Zeit mit viel Wenig. Sitzen, gehen, intuitives Schreiben, meditatives Tanzen, Bewegung. Lauschen und spüren, was in diesem Augenblick wesentlich ist, schreibend unser Inneres erforschen, immer wieder in äußerer Bewegung damit, und immer nur in dem Moment, im Jetzt.

Susanne Mössinger, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familienberaterin

85 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 09.11.23 erforderlich

Samstag, 25.11.23, 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.

Claus Fiedler und Maria Rost

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 22.11.23 erforderlich

Sonntag, 26.11.23, 9.30 – 17.30 Uhr

### Achtsamkeit und Zeichnen im Einklang

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 meditieren im Wechsel. Ein Kurs, der konzentriert Gestaltung und Sehen schult und bei dem die Sitzmeditation die Basis ist. Es können Anfangende und Geübte dabei sein und diesen Wechsel von Meditation und Zeichnen für sich neu entdecken. Das neue Sehen üben – mit schönen Fundstücken aus der Natur und im Gebäude von St. Martin. Wertfreie Wahrnehmung lässt den Stift wie von selbst über das Papier fließen.

Brigitte Schneider, Designerin und meditative Zeichnerin

90 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 16.11.23 erforderlich



Samstag, 02.12.23, 9.30 – 17.30 Uhr

### „Glaube ist der Vogel, welcher singt, wenn die Nacht noch dunkel ist“

Mit diesem Wort von Rabindranath Tagore widmen wir uns dem geistlichen Wunderhorn unserer Advents- und Weihnachtlieder. Sie singend und ihrem tiefen Reichtum nachspürend bereiten wir uns auf die neue Ankunft Christi vor. Beim Bedenken geben wir den altherwürdigen Liedern Gelegenheit, von sich zu erzählen. Durch das Singen eignen wir uns die objektiven Aussagen und Anliegen der Lieder subjektiv an. Eine Freude wäre es, wenn dieser Tag zu einer „Neugeburt“ in uns führen würde.

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

60 € (Mittagsverpflegung bitte selbst mitbringen), Anmeldung bis 29.11.23 erforderlich



Donnerstag, 07.12.23, 19.00 Uhr

### Spirituelle Schmerzen verstehen und damit umgehen

Palliative Care will Leiden und Schmerzen körperlicher, psychischer und spiritueller Art vorbeugen und lindern (vgl.

WHO-Definition). Spirituelle Bedürfnisse wurden immer wieder beschrieben. Die Referierenden blicken auf eine langjährige Erfahrung in der Hospizarbeit und Palliative Care zurück. Sie legen ein Konzept vor, das die spirituellen Dimensionen des Schmerzes umfassend beschreibt. Gleichzeitig zeigen sie Wege auf, wie in Einrichtungen, Teams bzw. im persönlichen Bezug damit umgegangen werden kann.

Dorothea Bergmann, Pfarrerin, Leiterin der Fachstelle „SPES“ (Spiritualität - Palliative Care - Ethik - Seelsorge) der Diakonie München und Oberbayern, und Sepp Raischl, fachlicher Leiter und stellvertretender Geschäftsführer des Christophorus Hospizvereins München

Moderation: Dr. Wolfgang Lingl, Erzbischöfliches Ordinariat München, Fachbereich Hospiz und Palliativ

Kostenfrei

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

In Kooperation mit dem Christophorus-Hospiz und der Evangelischen Stadtakademie München

Freitag, 08.12.23, 17.30 – 21.00 Uhr

Samstag, 09.12.23, 10.00 – 18.30 Uhr

Sonntag, 10.12.23, 10.00 – 12.00 Uhr

### Die 9 Gesichter der Seele – ein tiefer Einblick ins Enneagramm

Das Enneagramm ist eine spirituelle Typologie mit Wurzeln in der Weisheit des frühen Wüstenmönchtums und in moderner transpersonaler Psychologie. Es stellt neun Persönlichkeitsmuster mit ihren typischen Mechanismen, Verstrickungen und Wachstumspotentialen vor. Information und vielgestaltige interaktive Übungen führen auf kurzweilige Art Schritt für Schritt in dieses faszinierende Modell menschlicher Charakterdynamik ein. Dabei geht es auch um „Schattenarbeit“, um die Auseinandersetzung mit den Gaben, Grenzen und Gefahren des eigenen Persönlichkeitsmusters. Vorkenntnisse sind nicht nötig, empfohlene Lektüre: Richard Rohr und Andreas Ebert, „Das Enneagramm – die 9 Gesichter der Seele“ (Claudius Verlag).

Dorothea Hahn, zertifizierte Enneagrammtrainerin (ÖAE), Seelsorgerin (KPSG), Prädikantin

130 € (inkl. Verpflegung), das Seminar beginnt mit einem Empfang und kleinem Imbiss

Anmeldung bis 29.11.23 erforderlich

Samstag, 15.12.23, 18.00 Uhr

### Open Schabbat in St. Martin

Ein Abend mit Gebeten und Klezmer-Musik, gestaltet von Terry Swartzberg

Der jüdisch-amerikanische Journalist ist ein ausgesprochener Botschafter jüdischen Glaubens und bekannt für sein Engagement für das feierliche Judentum. Er nimmt uns mit hinein in eine Welt jüdischer Tradition und religiösen Lebens. Herzlich willkommen!

Terry Schwartzberg, shalom@j-e-w-s.org

Spenden erbeten

Samstag, 16.12.23, 9.30 – 17.00 Uhr

### Adventlicher 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.

Maike Schmauß und Hanns-Hinrich Sierck

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 13.12.23 erforderlich



Freitag, 12.01.24, 19.00 – 21.00 Uhr

Vortrag

### **Mein fliegender Teppich des Geistes – Wie sich aus Kindheitsmomenten eine lebendige Spiritualität weben lässt**

„Gott ist uns überhaupt nicht fern, wir leben in ihm. Wir sind mit unserem ganzen Leben in ihn hinein verwoben.“ Apg 17,28

„Jeder Mensch ist ein Mystiker!“, postulierte der Psychologe Abraham Maslow. Aber wo liegen die Anfänge? Sind wir alle spirituell von Kindesbeinen an? Ist Spiritualität angeboren, während Religion erlernt wird? Welche Rolle spielt die spirituelle Entwicklungslinie beim erfolgreichen Altern? Was ist Selbsttranszendenz, was sind mystische Versenkungszustände? Wie spürt man sie in den eigenen Kindheits Erinnerungen auf? Ein ressourcenorientierter Ansatz zeigt: unser innerstes Wesen ging seit frühester Kindheit in Resonanz zum Ganzen und erprobte in kleinen kreativen Schritten seine spirituellen Möglichkeiten. Marion Küstenmacher hat ein sehr persönliches Buch zu diesem Thema geschrieben und wird im Vortrag auch viele Beispiele kreativ-spirituelle Momente von Kindern erläutern.

Marion Küstenmacher, Autorin, Theologin, Germanistin

10 € / erm. 8 €, Anmeldung bis 05.01.24 erforderlich

Samstag, 13.01.24, 10.00 – 17.00 Uhr

### **Erzählen, was zählt – Zurück zu den kreativen Anfängen unserer spirituellen Biografie**

„Jeder Augenblick und jeder Ort sagt: Webe dieses Muster in deinen Teppich ein.“ Rumi

Wir gestalten den Tag als eine gemeinsame Spurensuche auf dem fliegenden Teppich des Geistes.

Welche kleinen Szenen, welche besonderen Augenblicke können wir in unseren frühen Kindheits Erinnerungen entdecken? Welche sind es besonders wert, erinnert, geteilt und gewürdigt zu werden? Welche großen Lebensfragen und Themen klingen darin an?

Wo findet sich der spirituelle Faden, der uns von Anfang an mit dem „Himmelreich“ des Wahren, Guten und Schönen verbindet? Wie hat er sich mit unseren spirituellen Reifungsprozessen als Erwachsene verknüpft?

Wir wollen eigene Kindheitsmomente und persönliche Geschichten miteinander teilen. Zur Anregung dienen Imaginationsübungen und Impulse aus integraler Philosophie, Theologie, Psychologie und Mystik.

Marion Küstenmacher, Autorin, Theologin, Germanistin

95 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 05.01.24 erforderlich

Samstag, 20.01.24, 10.00 – 17.00 Uhr

### **Die Spiritualität des Pilgerns**

Weshalb Menschen auf Pilgerwegen in die Tiefe kommen Es ist gar nicht so leicht zu ergründen, weshalb die spirituelle Übung des Pilgerns so erfolgreich ist. In der Mischung aus Bewegung, Natur, Zeit, Gemeinschaft und alter Tradition liegt eine große Kraft und dies scheint für Menschen von heute sehr ansprechend zu sein.

Bernd Lohse ist seit über zehn Jahren Pilgerpastor in Hamburg, kaum einer kann das Pilgergeschehen besser ergründen als er. Mit ihm gemeinsam kommen wir diesem Seminar der Spiritualität des Pilgerns auf den Grund und erschließen, weshalb sich darin eine ganz besondere Form des Gottesdienstes verbergen kann.

Bernd Lohse, Pilgerpastor aus St. Jacobi, Hamburg und

Michael Kaminski, Pilgerbegleiter aus St. Martin

85 €, Gruppengröße 8 – 30 Teilnehmende

Anmeldung bis 10.01.24 unter sekretariat@stmartin-

muenchen.de erforderlich

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtkademie München und dem Gottesdienst-Institut Nürnberg



Samstag, 27.01.24, 9.30 – 18.00 Uhr

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

Beim Handauflegen ist es wichtig, gut zuhören zu können. Zuhören ist ein Akt der Liebe und des Teilnehmens. Es ist nicht nur der Verstand, der zuhört, sondern

das Herz. Wir nehmen Zeit und sind für jemandem da, sind ganz präsent für Probleme und Kummer und für alles, was diesen Menschen beschäftigt. In der Vertiefung üben wir mit dieser Haltung das Handauflegen und schauen, was Zuhören für uns bedeutet. Voraussetzung ist die Teilnahme an einer Einführung ins Handauflegen der Open-Hands-Schule.

Lynne Hromek, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Hospizbegleiterin, 38 Jahre Praxis im Handauflegen

90 € (inkl. Getränke), Anmeldung bis 17.01.24 erforderlich

Samstag, 03.02.24, 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.

Anja Beyer und Axel Janssen

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 28.01.24 erforderlich*

Samstag, 10.02.24, 10.00 – 17.00 Uhr

### Von der Sehnsucht nach Seelenfreundschaft Seminar über Beziehungen, die tragen

Jeder Mensch hat ein Bedürfnis nach tiefen Beziehungen, in denen echte Verbundenheit und wahres Verstehen möglich sind: nach Seelenfreundschaften. Ob in einer langjährigen Partnerschaft, in kurzen Begegnungen oder in der Seelsorge – mit Wunibald Müller entdecken wir, was eine Seelenfreundschaft auszeichnet, wie man sie finden und pflegen kann. Gemeinsam erschließen wir im Seminar die Vielfalt und Kostbarkeit von Seelenfreundschaften, auch im Blick auf ihre spirituelle Dimension.

Dr. Wunibald Müller. Psychologe, Psychotherapeut, ehemaliger Leiter des Recollectio-Hauses der Abtei Münsterschwarzach

85 €, Anmeldung bis 31.01.24 erforderlich

*In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München*

Freitag, 16.02.24, 19.00 – 21.00 Uhr

Vortrag

### Segenspraxis heute – Radikale Umkehr zu einem zukunftsreichen Leben in Verbundenheit

Segenspraxis hat in den großen spirituellen Lehren eine lange Tradition. Das wachsende Interesse an Segensworten und Segenshandlungen offenbart die Not unserer Zeit:

Dort wo gesellschaftlich wenig Raum für Schmerz und Scheitern bleibt, eröffnet Segen Weite. Dort wo hochkomplexe Lebenswirklichkeiten und Ohnmachtsgefühle aufeinander treffen, schenkt uns Segen Ermächtigung und Gestaltungskraft. Dem Mangel an erlebter Verbundenheit steht die Segenskraft gegenüber, die sich in allem was ist, lebensnährend verzweigt. Segenspraxis hat neben dieser heilsamen Wirkung auch Brisanz: indem sie uns aus Selbstbezogenheit löst und uns zu einem radikalen Perspektivwechsel einlädt.

Giannina Wedde, Buchautorin, Seminarleiterin und Liedermacherin

10 € / erm. 8 €, Anmeldung bis 07.02.24 erforderlich

Samstag, 17.02.24, 10.00 – 18.00 Uhr

Sonntag, 18.02.24, 10.00 – 16.00 Uhr

### Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis

*Segnet, denn dazu seid Ihr berufen.*

1. Petrus 3,9

Segenspraxis begegnet uns in allen grossen religiösen und spirituellen Traditionen. In ihr trifft unsere tiefste Sehnsucht auf die Quelle aller Lebenskraft. Segen ist das gute Wort, ist Trost, ist Verheißung, in der immer etwas Uneingelöstes verbleibt.

Segenspraxis lädt uns ein, einen Verwandlungsweg zu beschreiten. Vom Segen Gottes voraussetzungslos beschenkt, lernen wir Loslassen und Empfänglichkeit. Vom Segen Gottes aufgerichtet und ausgesandt, begreifen wir unsere gestaltende Kraft in einer werdenden Welt. Wir spüren der entgrenzenden Kraft nach, die darin liegt, Segen anzunehmen, zu verkörpern und weiterzuschicken.

Ein Tag mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen.

Giannina Wedde begleitet Konfessionelle, Grenzgänger\*innen und freie Spirituelle auf dem Weg gelebter Alltagsmystik

145 € (inkl. Verpflegung an beiden Tagen)

Anmeldung bis 07.02.24 erforderlich



Samstag, 24.02.24, 10.00 – 13.00 Uhr  
oder 14.00 – 17.00 Uhr

### Bach getanzt – Sich bewegen und bewegen lassen

Die starke Bildhaftigkeit der Musik von Johann Sebastian Bach setzt vielfältige Erlebnisbereiche frei, die sich in Tanz und Bewegung wunderbar entfalten.

Einfache Choreografien zu Arien, Chorälen oder Chorsätzen aus den Kantaten stehen neben freien Tanzformen, die sich auch ohne größere tänzerische Vorkenntnisse erschließen. Die Musik anderer Stilarten bildet einen interessanten Gegensatz.

Gerd Kötter, Kantor i. R. und Tanzpädagogin

40 € (inkl. Getränke), Anmeldung bis 15.02.24 erforderlich



## Hanns-Hinrich Sierck geht Ende des Jahres in den Ruhestand

Erst ganz langsam fange ich an zu realisieren, dass ich in ein paar Monaten in den Ruhestand gehe. Eine über sechsjährige, lebendige, unruhige und schillernde Zeit liegt dann hinter mir.

Ich verabschiede mich mit einem Satz, den ich in diesen vergangenen Jahren öfter sagte: „Die Leitung des Spirituellen Zentrums St. Martin und die des Landeskirchlichen Beauftragten für geistliche Übungen ist die schönste Stelle, die es in der bayerischen Landeskirche gibt.“ Es war ein großes Geschenk, dass ich diese Aufgabe am Ende meiner Dienstzeit wahrnehmen durfte. Ein herzlicher Dank an alle, die diesen Ort St. Martin möglich machten und wir von daher im nächsten Jahr das 20-jährige Bestehen feiern dürfen.

St. Martin ist ein außergewöhnlicher Ort. Er hat Charme und Atmosphäre. Beide Attribute muss man beim Hineingehen in dieses Gebäude vielleicht erst entdecken, aber man spürt schon bald, dass hier ein Geist weht, der die Suche der Menschen nach Orientierung, nach Sinn und tiefer Sehnsucht aufnimmt, ohne schon gleich alles beantworten zu müssen. Es ist ein Platz des Dasein-Dürfens und der Stille. Zugleich spiegelt St. Martin in der Spannung von meist kalten Räumen und energievollen Veranstaltungen das alltägliche Leben wider. Dies ist kein Widerspruch, sondern zeigt gerade die Ganzheit des Lebens mit allen Facetten, die unser Leben ausmacht.

Die Jahre in St. Martin waren nach meiner Findungsphase leider sehr schnell von Corona geprägt. Ein großer Schatten überspannte die Menschen dieser Erde und damit auch das Wirken in St. Martin. Viele ungeklärte Fragen und Geschehnisse und bei weitem nicht verarbeitete Erfahrungen rütteln die Menschen bis heute im Tiefsten ihrer Seelen durcheinander. Eine der Folgen davon ist die vermehrte Suche nach Gespräch, Begleitung und Gehör. Dabei ist es wichtig, dass St. Martin hierfür jeder Person die Tür öffnet und das Angebot der spirituellen Suche nach Gott ausgesprochen werden darf.

Corona verdeutlichte mir aber auch, wie schneidend ein weltumspannendes Ereignis in Gesellschaften und damit auch in die Kirchen hinein spalten kann und Menschen sich auf einmal gegenseitig ausgrenzen und entwürdigen. Dies hat weh getan und schmerzlich veranschaulicht, dass wir Christen im Namen Gottes wahrlich ganz unterschiedliche Sichtweisen vertreten und unterschiedliche Wege einschlagen.

Diese Erfahrung trübte mein Tun in St. Martin zwar ein, konnte aber das Geschenk dieser Jahre in keiner Weise beeinträchtigen.

Ich gehe in der dankbaren Gewissheit, dass all die Begegnungen mit so unterschiedlichen Menschen weiter wirken und St. Martin mit seinen vielen spirituellen Angeboten eine lebendige Zukunft hat.

Ein tiefer Friede möge St. Martin begleiten.  
Ihr und Euer Hanns-Hinrich Sierck

## Martinsmesse

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

### Martinsmesse

Der Stille lauschen – die Bibel erleben – das Mahl feiern  
Wir sitzen in einem offenen Stuhlkreis. Die Anfangsphase dient der Sammlung mit Musik und Meditation. Im zweiten Teil des Gottesdienstes begegnen wir einem biblischen Text. Dabei werden verschiedene interaktive Methoden verwendet, z. B. Elemente des Bibliodramas, kreatives Gestalten oder Austausch in Kleingruppen. Jeder kann hier die eigenen Gedanken und Empfindungen einbringen. Eine Predigt gibt es nicht. Den dritten Teil der Martinsmesse bildet die Mahlfeyer. Gemeinsam singen wir die Einsetzungsworte des Abendmahls. Alle sind eingeladen, unabhängig von Konfessions- oder Religionszugehörigkeit. Am letzten Sonntag jeden Monats besteht die Möglichkeit, sich persönlich segnen zu lassen.

Termine: 10.09. | 17.09. | 24.09. | 08.10. | 15.10. | 29.10. | 12.11.  
| 19.11. | 26.11. | 10.12. | 17.12. | 24.12.23 | 14.01. | 21.01. |  
28.01. | 11.02. | 18.02. | 25.02.24

### Martin & Marikas

Wir unterstützen „Marikas“, eine Anlaufstelle des Evangelischen Hilfswerks für anschaufende junge Männer, die größtenteils aus Osteuropa stammen, indem wir die Kollekte bei der sonntäglichen Martinsmesse zur Hälfte an Marikas weitergeben.

Ansprechpartner: Hanns-Hinrich Sierck



Wöchentlich auf unserer Internetseite

### Biblische Impulse online

Jeden Sonntag gibt es auf [www.st-martin-muenchen.de](http://www.st-martin-muenchen.de) einen biblischen Impuls, 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 Impulse sind jeweils am vorausgegangenen Sonntag Gegenstand des Wortteils in der Martinsmesse gewesen. So ist es auch allen, die nicht nach St. Martin kommen konnten, möglich, die Impulse für die Begegnung mit einem biblischen Text aufzugreifen.



Ab 18.09.23

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

Das Herzensgebet (Jesusgebet, kontemplatives Gebet) ist eine Gebetsform, die schon die Wüstenväter in den ersten Jahrhunderten nach Christus praktizierten und die vor allem in der Ostkirche beheimatet ist, sich jetzt aber zunehmend auch bei uns verbreitet.

Der Online-Kurs „Einführung ins Herzensgebet“ gibt Ihnen die Möglichkeit, daheim und doch in Kontakt mit einer Begleiterin oder einem Begleiter diese Form der Meditation in acht Übungsphasen zu erlernen und schrittweise einzuüben. Für jeden Schritt erhalten Sie per Mail eine schriftliche Anleitung, eine Audiodatei und einen biblischen Impuls. Darüber hinaus findet achtmal ein 30-minütiges telefonisches Begleitgespräch statt. Sie können zwischen zwei Formaten wählen:

**Hanns-Hinrich Sierck** bietet vom 18.09. bis 06.11.23 einen achtwöchigen Kurs an. Die Begleitgespräche finden in der Regel montags statt und werden individuell vereinbart.

Beim alternativen Format mit **Maike Schmauß** gestalten Sie selbst den zeitlichen Rahmen. Das heißt, in gemeinsamer Absprache entscheiden Sie, wann Sie mit dem Kurs beginnen und wieviel Zeit Sie sich für die einzelnen Schritte nehmen wollen. Das Spektrum reicht von einem achttägigen Intensivkurs bis zu der Möglichkeit, sich auch unterschiedlich lange Zeit für die einzelnen Schritte zu lassen.

*Alle Teilnehmenden sind auch herzlich eingeladen zum adventlichen Tag der Stille am 16.12.23 in St. Martin. 80 €, Anmeldung für das Format mit Hanns-Hinrich Sierck oder alternativ für das Format mit Maike Schmauß bis 13.09.23 erforderlich*



Ab 27.09.23, 8 × mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr, über Zoom

### Praxis des Handauflegens bei sich selbst

Handauflegen verbindet 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 8-teilige Kurs bietet die Möglichkeit, Handauflegen bei sich selbst in Gemeinschaft zu üben und verbindet diese mit folgenden Schwerpunkten:

- 27.09.23: Sich selbst zuwenden
- 18.10.23: Die Wurzeln spüren
- 01.11.23: Ja zum Leben
- 22.11.23: Was nährt mich
- 13.12.23: Mitgefühl
- 10.01.24: Wahrheit
- 31.01.24: Intuition
- 14.02.24: Verbundenheit

**Lynne Hromek**, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Hospizbegleiterin, 38 Jahre Praxis im Handauflegen

Information: [lynne.hromek@gmx.de](mailto:lynne.hromek@gmx.de), Tel. 08191 3056771  
80 € (für 8 Abende), Anmeldung über das Spirituelles Zentrum St. Martin bis 20.09.23 erforderlich

Ab 04.10.23, 7 × mittwochs, 10.30 – 12.30 Uhr, 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?

**Dr. rer. nat. Andreas Lohr**, Trainer, Meditationslehrer, Spiritual Coach und Leadership Coach

Termine: 04.10. | 18.10. | 08.11. | 29.11. | 20.12.23 | 10.01. | 31.01.24

Keine Vorkenntnisse erforderlich. 70 € (10 € pro Modul)  
Information und Anmeldung direkt bei Dr. Andreas Lohr:  
[www.pp-drlohr.de](http://www.pp-drlohr.de), [al@pp-drlohr.de](mailto:al@pp-drlohr.de), Tel. 0173 9423781



Ab 26.09.23, 7 × dienstags, 18.30 – 20.30 Uhr, über Zoom

### „Hilfe, mein(e) Chef(in) spinnt!“

Wie kann ich konstruktiv und positiv bleiben, wenn das Verhalten meiner Vorgesetzten schwierig für mich ist? Was kann ich beitragen, damit die Situation wieder besser wird oder wie kann ich mich wenigstens besser schützen?

Dr. rer. nat. **Andreas Lohr**, Trainer, Meditationslehrer, Spiritual Coach und Leadership Coach

Termine: 26.09. | 10.10. | 24.10. | 14.11. | 28.11. | 19.12.23 | 09.01.24

70 € (10 € pro Abend),

Anmeldung unter [al@pp-drlohr.de](mailto:al@pp-drlohr.de), Tel. 0173 9423781

Montag, 25.12.23 bis Samstag, 06.01.24

### Wunschzeit – Rituale durch die Rauh Nächte

In früheren Zeiten wurde zwischen Weihnachten und dem 6. Januar ein eigenes Brauchtum gepflegt. Mit Ritualen wollte man sich gegen die unheilvollen Mächte des Übergangs schützen. Auch heute noch lädt diese geheimnisvolle Zeit der Rauh Nächte zum Innehalten am Tor zur Anderswelt ein – nicht im alten Jahr, nicht im neuen Jahr, sondern irgendwo dazwischen. Dort blicken wir hinter und in die Welt, ins Herz aller Dinge. Rituale begleiten unsere Innenschau und Neuausrichtung, und machen uns empfänglich für Segen und Intuition. Die Teilnehmenden erhalten tägliche Impulse per Mail bzw. zum Download und bekommen eine vorbereitende Einführung, um die Rauh Nächte mit eigenen Ritualen zu Hause gestalten zu können.

**Bernd Hawe**, Vereinsvorsitzender St. Martin, Geistlicher Begleiter

35 € (inkl. Begleitmaterial und Räucherwerk),

Anmeldung bis 10.12.23 erforderlich

Donnerstag, 25.01.24, 19.00 Uhr

Vortrag

### Mitgefühl in der Schule

Dr. Andreas Lohr stellt sein Projekt „Mitgefühl in der Schule“ vor. Es beruht auf einem Lehrplan, den der Hirnforscher Richard Davidson entworfen und evaluiert hat. Interessierte Pädagog:innen und Eltern wird an diesem Abend ein kostenloses Mitgefühlstraining in 7 Modulen à 2 Stunden präsentiert.

Dr. rer. nat. **Andreas Lohr**, Trainer, Meditationslehrer, Spiritual Coach und Leadership Coach

Anmeldung unter [al@pp-drlohr.de](mailto:al@pp-drlohr.de), Tel. 0173 9423781

Für Pilgerinteressierte aus Deutschland und der Welt

Dienstag, 26.09.23, 19.00 Uhr, über Zoom

### Im Norden: Einfach losgehen!

Pilgern auf der Via Baltica von Usedom bis Bremen

**Heike Götz**, TV-Moderatorin u.a. von „Landpartie – im Norden unterwegs“ (NDR)

Dienstag, 24.10.23, 19.00 Uhr, über Zoom

### Immer der Muschel nach

Von der Kunst, einen Pilgerweg auszuschildern

**Josef Heirich**, 2. Vorsitzender der Jakobus-Pilgergemeinschaft Augsburg

Dienstag, 28.11.23, 19.00 Uhr, über Zoom

### Ich bin dann mal hier

Wie eine Reisejournalist mit spanischen Wurzeln den Camino sieht

**Juan Moreno**, Autor, Journalist des Jahres 2019

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Dienstag, 23.01.24, 19.00 Uhr, über Zoom

### Pilgern auf Franziskus Spuren

Die spirituelle Kraft der Orte auf der Via di Francesco

**Dr. Detlef Lienau**, Pfarrer, Erwachsenenbildner aus Baden

Dienstag, 27.02.24, 19.00 Uhr, über Zoom

### Wie die Jungfrau zum Kinde

Erlebnisse aus einer Herberge am Caminho Portugues

**Julia**, Hospitalera der Albergue Quinta Estrada Romana in Portugal

Link zum einwählen auf unserer Webseite  
[www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de)

Für alle Abende gilt:  
ohne feste Teilnahmegebühr,  
Spenden 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

**Pilgerbibliothek** geöffnet nach Vereinbarung

**Pilgerausweise** werden zum Selbstkostenpreis von 8 €  
ausgegeben

**Pilgerherberge** (einfache Übernachtung auf Matratzen),  
Wir versuchen, eine Übernachtung zu ermöglichen.  
Die Anmeldung mindestens eine Woche zuvor.

Ansprechbar für alle Belange rund ums Pilgern ist

**Michael Kaminski**

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

Tel. 089 2010427

Am ersten Freitag im Monat, 8.15 Uhr

### Auf den Weg gesandt – Pilgersegnung

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

*Termine: 06.10. | 03.11. | 01.12. 23 | 12.01. | 02.02.24*

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

Sonntag, 12.11.23, 14.00 – 17.00 Uhr

### Immer wiederkommen

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

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

*Ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden sind willkommen.*

*Anmeldung unter [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto: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 siehe unten

Anschließend Austausch unter Pilgernden

*Anmeldung erbeten unter*

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

*Ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden sind willkommen.*

In diesem Semester mit folgenden Themen:

Dienstag, 07.11.23, 19.00 Uhr

### Von der Kunst, sich selbst kein Bein zu stellen

Pilger trifft Alexandrische Prinzipien

Mit **Guðrun Lehn**, Lehrerin für F.-M.-Alexander-Technik,  
München

Dienstag, 05.12.23, 19.00 Uhr

### Heimat-Pilgern

Jakobswege in Deutschland

Buchvorstellung und Geschichten von unterwegs mit  
**Jörg Steinert**, leidenschaftlicher Pilger aus Berlin

*In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München*

Dienstag, 06.02.24, 19.00 Uhr

### Bon Chemin!

Frankreich aus der Sicht einer Pilgerin

Mit **Barbara Massion**, Deutsche St. Jakobusgesellschaft,  
Organisatorin des Pilgerstammtischs in München

Am 3. Dienstag im Monat ab 18.00 Uhr

### Pilgerstammtisch

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

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

*Termine: 19.09. | 17.10. | 21.11. | 19.12. 23 | 16.01. | 20.02.24*

*Ort: i.d.R. Gasthaus Schinkenpeter, Perlacher Str. 53 – nur mit*

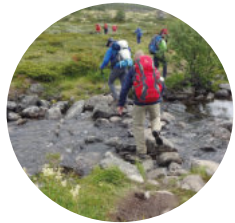
*Anmeldung direkt bei Barbara Massion: [b.massion@mnet-online.de](mailto:b.massion@mnet-online.de)*

Samstag, 14.10.23, 11.00 – 16.00 Uhr

### „Auf geht's!“ – Das Pilgerforum

Wir sehen uns in der Jakobskirche in Nürnberg – zu Gottesdienst, Messeständen, Vorträgen rund ums Pilgern. Vorabendprogramm mit Felix Bernhard „Pilgerreise nach Jerusalem“

Informationen unter [www.das-pilgerforum.de](http://www.das-pilgerforum.de)



Freitag, 19.01.24, 19.00 Uhr

### Familienbande – Ein Pilgerkrimi

Lesung mit Bernd Lohse, Pilgerpastor aus Hamburg

10 €, Anmeldung unter [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)

Sonntag, 11.02.24, 10.00 – 16.00 Uhr

### Auch die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt

Einführungstag ins Pilgern für alle, die sich neu auf den Weg machen wollen.

Mit Michael Kaminski, Pilgerbegleiter aus St. Martin

45 €, Anmeldung bis 30.01.24 unter [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de) erforderlich

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtkademie München und dem Gottesdienst-Institut Nürnberg

Freitag, 29.09. bis Sonntag, 01.10.23

### Aufbruch in ein weites Land – Pilgern rund um den (Un-)Ruhestand

Auf dem Jakobsweg von Passau nach Bad Birnbach

Pilgerbegleitung: Jutta Weber, Hanns-

Hinrich Sierck, Michael Kaminski

Gruppengröße 8 – 12 Teilnehmende

Infos und Anmeldung unter

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

In Kooperation mit dem Pilgerzentrum St.

Jakob in Nürnberg und der Evangelischen

Stadtkademie München



Freitag, 06.10. bis Sonntag, 08.10.23

### Gehen – Trauern – Wandeln

Pilgern für Trauernde auf dem Münchner Jakobsweg von Oberstaufen nach Lindau

Pilgerbegleitung: Hans Seemüller, Christine Seifried,

Dietrich Tiggemann

Gruppengröße 10 – 12 Teilnehmende

Infos und Anmeldung unter [www.annahof-augsburg.de](http://www.annahof-augsburg.de)

In Kooperation mit dem Evangelischen Forum Annahof

Augsburg und dem Hospizdienst Albatros Augsburg, Haus Tobias

Samstag, 07.10.23, 10.00 – ca. 18.00 Uhr

### Farben des Lebens

Pilgertag am Ammersee von Schondorf nach Dießen (ca. 12 km)

Pilgerbegleitung: Annette Bleher, Sandra Höchsmann

15 €, Informationen und Anmeldung bis 29.09.23 erforderlich

direkt im ebw unter [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München

Dienstag, 31.10. bis Freitag, 03.11.23

### Wir sind dann auch mal weg!

Pilgern mit Impulsen von

Hape Kerkeeling

Auf dem Münchner Jakobsweg von Steingaden nach Kempten

Pilgerbegleitung: Petra Richter, Michael Kaminski

Gruppengröße 8 – 13 Teilnehmende

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

In Kooperation mit dem Pilgerzentrum St. Jakob in Nürnberg

Mittwoch, 01.11.23, 10.00 – ca. 17.00 Uhr

### Licht und Schatten

Pilgertag auf dem Jakobsweg von Weilheim nach Peißenberg (ca. 10 km)

Pilgerbegleitung: **Annette Bleher, Caroline Ebner**

15 €, Informationen und Anmeldung bis 25.10.2023 erforderlich direkt im ebw unter [www.ebw-muenchen.de](http://www.ebw-muenchen.de)  
In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München

Sonntag, 10.12.23, 9.15 – ca.17.00 Uhr

### Zurück auf Anfang!

Adventlicher Pilgertag auf dem Jakobsweg von Petershausen nach Röhrmoos

Pilgerbegleitung: **Hanns-Hinrich Sierck, Michael Kaminski**  
Wegstrecke: ca. 15 km

15 €, Anmeldung bis 30.11.23 unter [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de) erforderlich  
In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Mittwoch, 03.01. bis Mittwoch, 10.01.24

### Raue Tage

Dreikönigspilgern für Männer

Auf dem Camino Ingles von Ferrol nach Santiago de Compostela

Pilgerbegleitung: **Tobias Rilling, Michael Kaminski**  
Gruppengröße 8 – 12 Teilnehmer

Weitere Infos und Anmeldung unter [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)  
In Kooperation mit Dr. Augustin Studienreisen

Donnerstag, 01.02. bis Sonntag 04.02.24

### Eisbrecher

Winterliches Pilgern auf dem Voralpinen Jakobsweg

Pilgerbegleitung: **Petra Richter, Michael Kaminski**  
Gruppengröße 8 – 12 Teilnehmende

In Kooperation mit dem Spirituellen Zentrum Eckstein in Nürnberg (dort auch weitere Infos und Anmeldung)

Samstag, 15.06. bis Mittwoch, 19.06.24

### Gehen – Trauern – Wandeln

Pilgern für Trauernde auf dem Jakobsweg von München zum Hohen Peißenberg

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

Freitag, 14.06.24, 18.00 Uhr:

verbindlicher Kennlern- und Vorbereitungsabend

Infos und Anmeldung unter [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)  
In Kooperation mit Lacrima - Zentrum für trauernde Kinder und Jugendliche bei der Johanniter-Unfall-Hilfe und der Evangelischen Stadtakademie München

März bis Juli 2024

### Räume zum Wachsen eröffnen

PilgerbegleiterInnen-Qualifizierung

Modul 1: 07.-10.03.24 in München

Modul 2: 01.-05.05.24 in Heilsbronn

Modul 3: 07.-09.07.24 in Rothenburg

Weitere Informationen unter [pilgern@stmartin-muenchen.de](mailto:pilgern@stmartin-muenchen.de)  
Bewerbungsschluss: 15.11.23

In Kooperation mit dem Gottesdienst-Institut der ELKB und der Evangelischen Stadtakademie München

Dienstag, 02.04.24 - Freitag, 12.04.24

### Pilgern in Israel auf Jesu Spuren

In 10 Tagen von Nazareth nach Jerusalem

Für viele ein großer Pilgertraum: dort auf dem Weg zu sein, wo Jesus gewirkt hat und die biblischen Geschichten entstanden sind. Von Nazareth pilgern wir über Kana zum See Genezareth, weiter durch die judäische Wüste bis nach Jerusalem. In Jerusalem pilgern wir zu bekannten Stätten des Juden und der Christen. Auch Palästina streifen wir, erleben eine christliche Sozialstation in Beit Jala und natürlich Bethlehem. Den Abschluss bildet ein feierlicher Gottesdienst in der Erlöserkirche.

Begleitende Reiseleiter:

**Michael Kaminski und Hanns-Hinrich Sierck**

Reisekosten ca. 2.700 €, weitere Informationen und Anmeldung unter [sierck@stmartin-muenchen.de](mailto:sierck@stmartin-muenchen.de)  
In Kooperation mit SK Tours

Montag, 26.08.24 - Montag, 09.09.24

### Stille und Meditation am unteren Ende der Welt Spirituelle Reise in Südafrika

Diese außergewöhnlich gestaltete Reise führt uns zu von Touristen selten besuchten spirituellen Orten im Norden Johannesburgs, in den Drakensbergen und in der westlichen Kapregion. Gepaart damit reisen wir zu bekannten Zielen wie den Kruger-Nationalpark und Kapstadt. Meditativ eintauchend in die Natur Südafrikas vertiefen wir diese Erfahrung in kontemplativer Stille in Retreats.

Reiseleiter:

**René Risch aus Südafrika und**

**Hanns-Hinrich Sierck**

Reisekosten ca. 2.900 €, weitere Informationen und Anmeldung unter [sierck@stmartin-muenchen.de](mailto:sierck@stmartin-muenchen.de)  
In Kooperation mit Soul Tours







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.

*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 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 jede Teilnehmerin, jeden Teilnehmer ist es möglich, jeweils halbstündig dazu zu kommen oder zu 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*

Dienstags, 18.30 – 19.45 Uhr

### Yoga

Corinna Thomas, Yogalehrerin

*Information und Anmeldung unter kontakt@jetzt-yoga-muenchen.de, Tel. 089 26024718*

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, 38 Jahre Praxis im Handauflegen  
*Termine: 26.09. | 24.10. | 28.11. | 19.12.23 | 23.01. | 27.02.24  
10 € pro Abend*

*Information und Anmeldung unter lynne.hromek@gmx.de,  
Tel. 08191 3056771*

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 (dem „Square“); ein spezifisches einfaches Notensystem („Shape Notes“) ermöglicht auch Ungeübten, schnell die eigene Stimme zu finden. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

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

*Kostenlos, Anmeldung erbeten, bitte Termine erfragen*

Ab 12.09.23, 17 × dienstags, 18.00 – 19.15 Uhr

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

Taiji ist ein traditionelles, chinesisches-taoistisches Übungssystem, das zunächst als Kampfkunst praktiziert wurde. Ein aus verschiedenen Bildern bestehender Bewegungsablauf wird geübt, wobei die Bewegungen langsam und harmonisch fließend ausgeführt werden. So können Achtsamkeit erlangt und Bewegungsmuster optimiert werden. Die am Körper geschulte Achtsamkeit kann allmählich unser Denken und Handeln und somit sämtliche Lebensbereiche durchdringen, so dass eine spirituelle Entwicklung einsetzt, die zu dem führen kann, was man in China als das „Einswerden mit dem Dao“, in unserem Kulturkreis als mystische Erfahrung bezeichnen würde. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Ingrun Köb, Taiji-Lehrerin

Termine: 12.09. | 19.09. | 26.09. | 10.10. | 17.10. | 24.10. | 14.11. | 21.11. | 28.11. | 12.12. | 19.12.23 | 09.01. | 16.01. | 23.01. | 30.01. | 20.02. | 27.02.24

170 €, Anmeldung bis 05.09.23 erforderlich

Ab 21.09.23, 6 × donnerstags, 10.45 – 12.00 Uhr

### Wahrhaftige Kommunikation

Schärfe Deine Wahrnehmung für Dein Inneres und würdige das, was in Dir ist! Dein Herz leitet Dich, lerne offen und ehrlich auszusprechen, was da ist. Dein Körper hilft Dir, lerne wahrzunehmen wie Du Deinen Körper jetzt spürst. Ehrliches Mitteilen nach Gopal Norbert Klein ist ein idealer Einstieg zur wahrhaftigen Kommunikation. Die einfache, klare Prozessstruktur, welche von Gopal entwickelt wurde, ist für jede und jeden erlernbar. Hilfreich und gut wäre es, wenn Du Dich vorab auf Gopals Website, in seinem Buch "Der Vagussschlüssel" und über seine Videos informierst und Dich vorab mit dem Prozess etwas vertraut machst.

Renate Kinzel, Heilpraktikerin für Psychotherapie

12 € pro Vormittag, Termine: 21.09. | 19.10. | 16.11. | 14.12.23 | 18.01. | 15.02.24

Anmeldung bis 13.09.23 unter [rena.kinzel@web.de](mailto:rena.kinzel@web.de)

Ab 22.09.23, 1 × mtl. freitags, 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 Austausch werden Inhalte der Abende sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Schwerter werden bereitgestellt.

Tanja Wiedemer, Initiatische Schwertarbeit, Leibarbeit

Termine: 22.09. | 20.10. | 24.11.23 | 26.01. | 23.02.24

35 € pro Abend, Information und Anmeldung unter [der-schwert-weg@web.de](mailto:der-schwert-weg@web.de), Tel. 089 23788581

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 Singleleiterin

Bernd Hawe, Singleleiter

Termine: 19.09. | 10.10. | 14.11. | 12.12.23 | 09.01. | 13.02.24

12 € pro Abend

Information und Anmeldung unter [bernd.hawe@web.de](mailto:bernd.hawe@web.de),

Tel. 0170 5519119

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, Singleleiterin

Termine dienstags: 17.10. | 19.12.23 | 16.01. | 20.02.24

Termine freitags: 29.09. | 01.12.23 | 02.02.24

12 € pro Abend

Information und Anmeldung unter [elfe.kassnel@posteo.de](mailto:elfe.kassnel@posteo.de),

Tel. 089 15881577

### Aktuell informiert bleiben

#### Bestellen Sie unseren Newsletter

Im Programmheft des Spirituellen Zentrums finden Sie die meisten unserer Angebote. Manchmal nehmen wir aber noch kurzfristig Veranstaltungen ins Programm auf. Manchmal ändern sich Dinge. Darum bieten wir einen monatlichen E-Mail-Newsletter mit den jeweils aktuellen Informationen an. Sie erhalten diesen Newsletter, wenn Sie ihn auf unserer Homepage abonnieren:  
[www.stmartin-muenchen.de/zur-newsletter-anmeldung](http://www.stmartin-muenchen.de/zur-newsletter-anmeldung)

