



Spirituelles Zentrum
St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln



Programm

September 2026
bis Februar 2027

Anfahrt

Nutzen Sie möglichst öffentliche Verkehrsmittel, da wir keine Parkplätze haben:

Bus 58/68/132 – Baldeplatz, ca. 5 Min. Fußweg

U1/U2/Tram 18 – Fraunhoferstraße, ca. 10 Min. Fußweg

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 9. Tag vor Veranstaltungsbeginn eine Bearbeitungsgebühr von 10 € an. Erfolgt der Rücktritt ab dem 5. 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)
Peter Spiel (3. Vorsitzender)
Stefan Riphaus (4. Vorsitzender)

Inhaltlich verantwortlich: Dr. Florian Ihsen

Bildnachweis: Pia Becker (Titelbild), Banasik Photography (Tilman
Haberer, S. 7), Jannick Mayntz (Helge Burggrabe, S. 11), Stefanie Crum
(Dr. Wunibald Müller, S. 17)

Gestaltung: Bernd Hawe

Druck: Saxoprint GmbH, Dresden

Auflage: 4.500

Irrtümer und Änderungen vorbehalten

Herzlich willkommen in St. Martin

Liebe Leserin, lieber Leser,
ich sehe ihn. Und er fasziniert mich.

Jakobus. Apostel. Pilger. Eine barocke Figur im Marienmünster in Dießen, am Münchner Jakobsweg. Gemalt von Pia Becker. Und so hängt der Dießener Jakobus nun im Gang von St. Martin und ist vorne auf diesem Programmheft abgebildet.

Dieser wunderbar gemalte Jakobus hält mich fest, fasziniert und berührt mich. Er lässt mich staunen und still werden.

Dieses Bild und die Ausstellung sind einen Besuch in St. Martin wert. Aber auch unsere vielen Veranstaltungen in St. Martin laden ein: Mach dich auf den Weg, äußerlich und innerlich. Pilgern. Meditieren, den Geist von Taizé erleben. Mit Helge Burggrave singen. Tanzen. Schreiben. In die Natur gehen. Abendmahl feiern. Musik und Gedichte hören. Über das eigene Leben nachdenken. Viele Wege – und doch alle mit derselben Sehnsucht, dem Leben und Gott tiefer zu begegnen.

Viel Freude beim Lesen, Termine notieren und teilen, Anmelden, Planen.

Wir freuen uns auf Dich und Sie!

Mit herzlichem Gruß

auch von Dorothea Hahn, Michael Kaminski und Stadtdekan
Dr. Bernhard Liess

Dein/Ihr Florian IhSEN



Dorothea Hahn

1. Vorsitzende St. Martin



Dr. Florian IhSEN

Spirituellder Leiter St. Martin



Dr. Bernhard Liess

Stadtdekan München



Michael Kaminski

Pilgerreferent St. Martin

Samstag, 19.09.26, 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 noch nicht Geübte bieten wir um 9 Uhr eine kurze Einführung an, insbesondere zum Herzensgebet. Man kann auch nur vormittags teilnehmen.

Anleitung: Dagmar Reising, Stefan Eblenkamp

38 € für den ganzen Tag, 28 € nur bis Mittag (inkl. Getränke),
Anmeldung und Vorauszahlung bis 14.09.26 erforderlich

Donnerstag, 24.09.26, 18:30 – 21:00 Uhr

„Sei stille ... ich bin ...“ – Zweites Treffen für Meditationsanleiter:innen im Großraum München

Herzliche Einladung an alle, die im Großraum München in evangelischen oder anderen Kirchengemeinden sowie kirchlichen Einrichtungen Meditation, Kontemplation oder andere Wege des Sitzens in der Stille anleiten.

Das Treffen bietet Raum, sich kennenzulernen, Erfahrungen auszutauschen, voneinander zu lernen und sich zu vernetzen. Wir nehmen uns Zeit für einen geistlichen Impuls, eine gemeinsame Meditation und das Gespräch über Chancen, Fragen und Erfahrungen aus der eigenen Praxis.

Wir freuen uns auf einen inspirierenden Abend der Begegnung, der Ermutigung und der gegenseitigen Bereicherung.

Pfarrer Dr. Florian Ihsen, Ruth-Andrea Wendebourg

Kostenlos, Spenden willkommen,
Anmeldung bis 20.09.26 erforderlich



Samstag, 26.09.26, 10:00 – 16:00 Uhr

Aus der Stille schreiben

Mit Schreib- und Bewegungsimpulsen machen wir uns auf den Weg nach innen und entdecken mehr und mehr einen Raum der Stille in uns. Diesen Raum wollen wir erkunden, aus ihm schöpfen und in einem kreativen Prozess aufs Papier bringen. Keine Vorerfahrung notwendig.

Bitte Schreibzeug, Hausschuhe, Seifenblasen und Lust am Experimentieren mitbringen.

Susanne Mössinger, Jahrgang 1961, Dipl.-Sozialpädagogin mit Zusatzausbildung in Systemischer Familienberatung, zertifizierte Singleleiterin und Liedautorin, vielfältige Meditationserfahrung, evangelisch, Fortbildungen und Retreats u. a. in den Bereichen mantrisches, heilsames Singen, intuitives Malen und Schreiben, Kreis-/Tanz, MBSR, seit 2017 Ridhwan-Schülerin

85 € (inkl. Getränke), Anmeldung bis 21.09.26 erforderlich



**Freitag, 09.10.26,
15:00 – 19:30 Uhr
Samstag, 10.10.26,
9:30 – 17:00 Uhr**

Schwul und Papa – deine Story?

Workshop und Seminar für schwule Männer mit Kinderwunsch

Du träumst davon, Vater zu werden – und fragst dich, wie das für dich als schwuler Mann aussehen könnte? Du möchtest deine Sehnsucht besser verstehen, andere Männer in derselben Situation kennenlernen und echte Einblicke in gelebte Vaterschaft gewinnen?

Dann bist du in diesem Seminar genau richtig. Es bietet dir einen geschützten Raum zum Nachdenken, Austauschen und Aufbrechen: Was bedeutet Vaterschaft für mich persönlich? Welche Wege gibt es – und welcher könnte meiner sein? Was bringe ich als Mensch mit, und was wünsche ich mir?

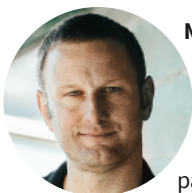
Am Freitagabend erzählen schwule Väter offen aus ihrem Alltag – auf verschiedenen Wegen zur Vaterschaft. Am Samstag erkundest du in angeleiteter Biografie- und Visionsarbeit deine eigene Geschichte und deine Ressourcen. Meditation, Kreativarbeit und Kleingruppen schaffen Raum für Tiefe – und für echte Verbindung mit Gleichgesinnten.

Das Seminar macht keine Werbung für einen bestimmten Weg zur Vaterschaft. Es lädt dich ein, deinen eigenen zu finden.

Fabian Nagy-Vohlidka, Sozialpädagoge (B.A.), Systemischer Paar- und Familientherapeut, Supervisor (DGSF), Regenbogenpapi, **Dr. Florian Ihlen**, evangelischer Pfarrer, Meditationsanleiter (ELKB), Autor, Regenbogenvater

*148 € (inkl. Kaffee, Tee und Wasser; Ermäßigung auf Anfrage),
Anmeldung bis 01.10.26 erforderlich*

In Kooperation mit dem Regenbogenväter e. V. (in Gründung)



Mittwoch, 14.10.26, 19:00 Uhr

Andi Weiss:

„Jesus, der liebevolle Therapeut“

Manche Wunden tragen wir verborgen in uns. Einstige Überlebensstrategien wie Anpassung, Rückzug, Kontrolle oder Funktionieren hindern uns heute oft daran, wirklich zu leben. Andi Weiss nimmt uns mit auf eine innere Reise zu diesen tief verwurzelten Urwunden und Schutzmustern.

Von dort führt der Weg zu den Jesusbegegnungen im Neuen Testament. Jesus erscheint hier nicht als moralische Instanz, sondern als jemand, der hinsieht, berührt und aufrichtet. Er begegnet Menschen auf Augenhöhe – mit Würde, Klarheit und ohne sofortigen Veränderungsdruck. Der Vortrag macht erfahrbar, wie Jesus innere Erstarrung löst, Scham entkräftet und neue Freiheit eröffnet. Am Ende steht keine schnelle Lösung, sondern die Einladung, dem Leben eine eigene Antwort zu geben. Eigene Lieder rahmen den Abend musikalisch ein und schenken Raum zum Nachspüren.

Andi Weiss, Logotherapeut, Diakon, Autor und Songpoet. Seit über 20 Jahren begleitet er Menschen in Krisen und Sinnfragen. Seine Vorträge verbinden therapeutische Erfahrung und biblische Perspektiven zu einem Glauben, der nicht überfordert, sondern trägt.

Eintritt frei, Spende nach eigenem Ermessen



Samstag, 17.10.26, 10:00 – 16:00 Uhr

Wild Church – Mit der Wildnis feiern. Hoffnung stärken.

Gehst du manchmal lieber in die Natur als in eine Kirche aus Stein? Dieser Workshop bietet Räume, auf eigene Art mit dem Lebendigen in Kontakt zu kommen. Entdecke die Wildnis und lerne, Zusammenhänge tiefer zu spüren, Vielfalt zu schätzen und dich für deine Mitwelt zu öffnen. Der Ablauf ist von Joanna Macys Tiefenökologie-Modell „The Work That Reconnects“ inspiriert. Der Workshop verknüpft persönliche Naturerfahrungen mit spirituellen Impulsen aus christlichen Traditionen. Entlang der vier Phasen von Joanna Macy geben Übungen, Meditationen und Reflexionen ein konkretes Werkzeug für „Hoffnungsarbeit“ an die Hand. Als Höhepunkt entdecken wir die Feierform „Wild Church“ im Grünen – nur wenige Gehminuten von St. Martin entfernt. Ein anschließender Austausch rundet den Tag ab.

Dr. Tatjana Schnütgen, Tourismuspfarrerin in Bad Griesbach, Visionssucheleiterin und Geistliche Begleiterin

48 €, Anmeldung bis 11.10.26 erforderlich

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München



Mittwoch, 21.10.26, 19:00 – ca. 23:00 Uhr
Mann, werde, der du bist! –
Ein Abend für Männer in der Natur

Im gemeinsamen Reden und Hören machen wir uns auf den Weg, um die Vielfalt unseres Mannseins zu ergründen. Rituale und besondere Gesprächsrunden, sogenannte Councils, helfen uns, uns zu spüren, neu zu entdecken und befreien zu lassen. Gemeinsam sitzen wir ums Feuer und erleben die Natur. Wir hören, sprechen, lachen, trauern oder schweigen im Kreis. So erleben wir Verbundenheit und Gemeinschaft. Du bekommst einen „Mitmach-Einblick“ in die Arbeit von Männerpfade (maennerpfade.org). Alle Männer guten Willens sind willkommen. Alter, Herkunft, Status oder sexuelle Orientierung spielen keine Rolle. Auch Männer, die nichtchristlichen Religionen oder keiner Glaubensgemeinschaft angehören, sind bei uns vertreten.

Im Verlauf des Abends teilen wir, was wir mitbringen. Bring daher bitte eine kleine Brotzeit mit, in etwa so viel, wie du selber isst. Weitere Informationen unter kim.m@mein.gmx.

Treffpunkt: Parkplatz beim Gasthaus Bruckenfischer in Egling
Kostenlos, Spende an St. Martin nach eigenem Ermessen, Anmeldung unter Angabe der Mobilnummer und Bedarf an einer Mitfahrgelegenheit zum Treffpunkt bis 27.09.26 erforderlich an kim.m@mein.gmx

Veranstalter: KIM.M – Kreis Initiierter Männer in München



Freitag, 23.10.26, 19:00 Uhr
Tilmann Haberer:
„Die Kraft des Trotzdem“

Unsere Welt scheint immer unsicherer zu werden, und viele sorgen sich um die Zukunft. Wenn persönliche Probleme dazukommen, stellt sich die Frage: Wie lässt sich in all dem noch Hoffnung bewahren?

In seinem aktuellen Buch „Die Kraft des Trotzdem: Wie man weitermacht, auch wenn's schwierig wird“ geht Tilmann Haberer genau dieser Frage nach. Geprägt von eigenen Krisen und seiner Erfahrung aus der Begleitung anderer Menschen, zeigt er Wege auf, den Mut nicht zu verlieren. Er verbindet persönliche Erzählungen mit Erkenntnissen aus Theologie, Philosophie und Psychologie. Einfache, praktische Experimente helfen dabei, die Theorie im Alltag lebendig werden zu lassen. Tilmann Haberer liest aus seinem Buch, stellt einige Experimente vor und lädt zum gemeinsamen Gespräch ein.

Beitrag nach eigenem Ermessen

In Kooperation mit der Domberg-Akademie Freising

Samstag, 17.10.26, 9:30 – 17:00 Uhr, Teil 1 (online über Zoom)
Samstag, 24.10.26, 9:30 – 18:00 Uhr, Teil 2 (in St. Martin)

Einführung in die Praxis des Handauflegens

Handauflegen ist eine 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 im eigenen „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, über 40 Jahre Praxis im Handauflegen, Heilpraktikerin
120 € (für beide Teile), Anmeldung erforderlich



Freitag, 30.10.26, 19:00 Uhr

Nightcrawl –

Träume und Nachtgedanken

Drei Künstler:innen brechen das Licht der Nacht. Die Nacht pulsiert und ist voller Geschichten. Vom Blues der Jane, die aus der Vorstadthölle ausbricht, von Palmen in Cordoba, die sich im Wind zu Flamenco-Klängen wiegen und Schätzen, die im Verborgenen wachsen. Vom Mond, der Muße und dem Nachtwächter.

C Moon alias Clemens Monninger (Piano, Songs): Seine Klaviermusik vereint klassische Romantik mit Blues und Swing, während bildstarke Songs die großen Fragen des Lebens sanft, dramatisch und mit einem Augenzwinkern beleuchten.

Angimar alias Angie Martinez (Charango, Ukulele, Songs): Die Kolumbianerin tourte einst mit einer von den „Jackson 5“ inspirierten Show durch Europa und widmet sich heute in München sowohl ihrer eigenen, von ihren Wurzeln geprägten Musik als auch der Arbeit als Gesangslehrerin für Kinder.

R des Veillées alias Richard Stöckle-Schobel (Gitarren, Lyrik, Songs): Mit scharfer Zunge, aber tiefem Mitgefühl verbindet der Singer-Songwriter komplexe Akustikgitarren-Muster und lakonisch-emphatischen Gesang mit elektronischen Sphären, um in den Songs die Stille zwischen den Klängen hörbar zu machen.

Eintritt frei, Spenden willkommen

Samstag, 31.10.26, 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 noch nicht Geübte bieten wir um 9 Uhr eine kurze Einführung an, insbesondere zum Herzensgebet. Man kann auch nur vormittags teilnehmen.

Anleitung: Dagmar Reising, Stefan Eblenkamp

*38 € für den ganzen Tag, 28 € nur bis Mittag (inkl. Getränke),
Anmeldung und Vorauszahlung bis 26.10.26 erforderlich*



Samstag, 31.10.26, 18:30 – 20:30 Uhr

Deep Dive Dance – Trancetanz

Getragen von der Musik des finnischen DJs Tua Maa entsteht ein Raum für Bewegung, Selbstregulation und innere Erfahrung. Im

Trancetanz dürfen wir vertraute Muster für einen Moment verlassen und tiefer in die Wahrnehmung unseres Körpers eintauchen – jenseits der gewohnten Gedanken, Bewertungen und inneren Konstrukte.

In der Mitte des Abends begleitet uns die Motherdrum, eine Erdtrommel, live. Wer möchte, kann in einem geschützten Bereich mit Augenbinde tanzen und den Blick noch bewusster nach innen richten: zu inneren Bildern, Empfindungen und unbewussten Anteilen, die im Alltag oft von der „Linse“ unserer Gedanken verdeckt werden. Nach etwa 45 Minuten verbindet sich die Motherdrum wieder fließend mit der Musik des DJs. So führt der Abend vom gemeinsamen Ankommen über ein tiefes Eintauchen zurück in Verbindung, Präsenz und Lebendigkeit. Keine Tanzerfahrung erforderlich, die Augenbinde ist freiwillig. Der Trancetanz findet auch am 21.11.26 statt (Seite 12).

Leitung: Klemens Schmelter, Leiter des Arjuna-Instituts

*25 € Soli, 29 € normal, 35 € Supporter, Bezahlung vor Ort,
keine Anmeldung erforderlich*

In Kooperation mit dem Arjuna-Institut (arjuna-institut.org)



Samstag, 07.11.26, 9:30 – 18:00 Uhr

Praxis des Handauflegens – Vertiefungsseminar „Annehmen“

Beim Handauflegen üben wir eine annehmende Haltung den Empfangenden gegenüber. Wenn wir etwas in unserem eigenen Leben nicht annehmen können, raubt es uns den Frieden. Wenn wir aber aufhören, es zu verdrängen, und annehmen können, dass es da ist, haben wir mehr Kraft, um uns selbst Gutes zu tun. In der Vertiefung üben wir das Handauflegen und schauen, was „Annehmen“ 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, über 40 Jahre Praxis im Handauflegen, Heilpraktikerin
90 €, Anmeldung erforderlich



Jeweils Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr

10.11. | 17.11. | 24.11.26

Geschichte des altindischen Yoga

Kaum ein Kulturprodukt aus einer fremden Kultur hat einen derartigen Siegeszug um die Welt angetreten wie der indische Yoga – die altindische körperliche und geistige Praxis der Erkenntnisgewinnung, Ethisierung und metaphysischen Befreiung. Allerdings hat der heute im Westen verbreitete Yoga nur wenig mit dem „Ur-Yoga“ zu tun, vor allem die ethische Komponente fehlt hier weitestgehend. Wenn Yoga aber eher als Mittel der (profanen) Selbstoptimierung verwendet wird, geht die eigentliche Tiefe der Übung verloren. Die Vortragsreihe möchte daher die Wurzeln und Weisheit des Yoga an drei Abenden neu beleuchten:

10.11.26: Geschichte des altindischen Yoga

17.11.26: Philosophie des Yoga

24.11.26: Praxis und Globalisierung des Yoga

Ort: Evangelische Stadtakademie, Herzog-Wilhelm-Straße 24
PD Dr. Renate Syed, Indologin, Institut für Indologie und Tibetologie an der LMU München

*10 € pro Abend, Anmeldung unter stadtakademie-muenchen.de
In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München*



Samstag, 14.11.26, 12:00 – 16:00 Uhr

HAGIOS – Gesang und Kontemplation als gelebte Spiritualität

An diesem Nachmittag lässt sich die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seele und des Glaubens erleben. Gesang kann in einen Raum führen, den wir als heilig und heilend empfinden. Wir betreten dann den Raum unserer tiefsten Zugehörigkeit mit allem Lebendigen, mit der Schöpfung, und erfahren uns selbst als Instrument. Vor jedem Klang steht jedoch die Stille, und so sind Zeiten der Stille ein weiteres Element, bevor wir aus dem Lauschen heraus wieder eintauchen in die Fülle der Töne. Gesungen werden schnell zu erlernende geistliche Kanons und Gesänge von Helge Burggrave aus dem HAGIOS-Liederzyklus, der die Gesangs-Tradition von Klöstern und Gemeinschaften wie Taizé fortführt. Das Seminar bietet neue Impulse für musikalische Gebetsformen im Alltag und stärkt den inneren Frieden, ohne den kein äußerer Friede möglich sein wird. Musikalische Voraussetzungen sind nicht notwendig, jede und jeder ist herzlich willkommen.

Helge Burggrave, Komponist, Flötist und Seminarleiter

40 €, Anmeldung nur noch über Warteliste möglich



Samstag, 14.11.26, 19:00 Uhr

HAGIOS-Friedenskonzert mit Helge Burggrave

Das Friedenskonzert HAGIOS ist ein Mitsing-Projekt, das von kontemplativer Stille bis zu kraftvollem, vielstimmigem Gesang reicht. Es braucht dazu nur die eigene Stimme und die Vorfreude auf das Erlebnis, gemeinsam mit vielen anderen Menschen die Kirche in einen großen Klangraum zu verwandeln. Gesungen werden schnell zu erlernende geistliche Kanons und Friedensgesänge aus dem HAGIOS-Liederzyklus, der die alte, kraftvolle Gesangs-Tradition von Klöstern und Gemeinschaften auf eine neue Weise fortführt, die große Resonanz auslöst.

Geleitet wird das Konzert von Helge Burggrave, der bereits viele Kulturprojekte mit Solisten, Chören und Orchestern komponierte und realisierte. Mit HAGIOS verfolgt er die Idee, dass jeder Mensch singen kann: „Singen ist die eigentliche Muttersprache aller Menschen“ (Yehudi Menuhin). In diesem Sinne steht nicht die Perfektion, sondern die Freude am gemeinsamen Gesang im Mittelpunkt: Jede und jeder ist herzlich willkommen, es gibt an diesem Abend keine falschen Töne!

Ort: Himmelfahrtskirche Sendling, Kidlerstraße 15

Eintritt frei, Spenden willkommen

In Kooperation mit der Evang.-Luth. Himmelfahrtskirche Sendling



Samstag, 21.11.26, 18:30 – 20:30 Uhr

Deep Dive Dance – Trancetanz

Getragen von der Musik des finnischen DJs Tua Maa entsteht ein Raum für Bewegung, Selbstregulation und innere Erfahrung. Im Trancetanz dürfen wir vertraute Muster für einen Moment verlassen und tiefer in die Wahrnehmung unseres Körpers eintauchen – jenseits der gewohnten Gedanken, Bewertungen und inneren Konstrukte.

In der Mitte des Abends begleitet uns die Motherdrum, eine Erdtrommel, live. Wer möchte, kann in einem geschützten Bereich mit Augenbinde tanzen und den Blick noch bewusster nach innen richten: zu inneren Bildern, Empfindungen und unbewussten Anteilen, die im Alltag oft von der „Linse“ unserer Gedanken verdeckt werden. Nach etwa 45 Minuten verbindet sich die Motherdrum wieder fließend mit der Musik des DJs. So führt der Abend vom gemeinsamen Ankommen über ein tiefes Eintauchen zurück in Verbindung, Präsenz und Lebendigkeit. Keine Tanzerfahrung erforderlich, die Augenbinde ist freiwillig. Der Trancetanz findet auch am 31.10.26 statt (Seite 9).

Leitung: Klemens Schmelter, Leiter des Arjuna-Instituts
25 € Soli, 29 € normal, 35 € Supporter, Bezahlung vor Ort, keine Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit dem Arjuna-Institut (arjuna-institut.org)

Leitung: Klemens Schmelter, Leiter des Arjuna-Instituts
25 € Soli, 29 € normal, 35 € Supporter, Bezahlung vor Ort, keine Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit dem Arjuna-Institut (arjuna-institut.org)

Leitung: Klemens Schmelter, Leiter des Arjuna-Instituts
25 € Soli, 29 € normal, 35 € Supporter, Bezahlung vor Ort, keine Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit dem Arjuna-Institut (arjuna-institut.org)

Leitung: Klemens Schmelter, Leiter des Arjuna-Instituts
25 € Soli, 29 € normal, 35 € Supporter, Bezahlung vor Ort, keine Anmeldung erforderlich
In Kooperation mit dem Arjuna-Institut (arjuna-institut.org)

Magst du ... Spiritualität? Also Pilgern, Meditieren, Feiern, spirituelles Empowerment? Dann bist du im Spirituellen Zentrum genau richtig!

Magst du auch, dass unsere ehrenamtlichen Anleiter:innen sich fortbilden, dass unsere Website aktuell ist und die Heizung im Winter läuft, dass unsere Veranstaltungen nicht zu teuer sind und immer Kerzen brennen, dass Tee und Kaffee nicht ausgehen, dass immer genug Klopapier da ist und dass Jakobspilger gern in St. Martin übernachten?

Dann unterstütze uns mit einer Spende!

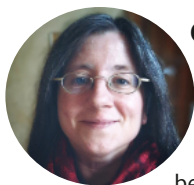
Du trägst dazu bei, dass St. Martin eine gute Adresse für Spiritualität ist und bleibt, ein Ort für deine Sehnsucht ...!

Ganz lieben Dank schon mal!

IBAN: DE22 7025 0150 0017 0323 68

– oder QR-Code scannen und spenden





Giannina Wedde: Maria als Wegweiserin zu einer zeitsensiblen Spiritualität

Maria hat in der christlichen Heilsgeschichte einen ganz besonderen Platz. Wir begegnen ihr in Bibel und Tradition in vielen starken, faszinierenden Wortbildern und Darstellungen: als Gottesgebälerin, Schmerzensmutter, als Jungfrau, Himmelskönigin, Milchspenderin, als Sitz der Weisheit, Rosa Mystica oder Knotenlöserin.

Viele dieser archetypischen Bilder verweisen auf vorchristliche Göttinnenmotive, und laden uns, ebenso wie die vielen Verwandlungen Marias vom Mittelalter bis heute, zu einer Reise durch die Zeit und zu uns selbst ein.

Was ist die besondere Rolle Marias als Wegweiserin zu spiritueller Entwicklung in unserer Zeit?

Durch Bildbetrachtungen, Impulse und Austausch folgen wir den Spuren Marias in Erfahrungsräume tiefer, zeitgemäßer weiblicher Spiritualität und schöpferischer Präsenz in dieser Welt. Begleitet wird der Seminartag durch gemeinsames Singen und Meditation.

Giannina Wedde ist Buchautorin, Seminarleiterin und Liedermacherin. Sie begleitet Konfessionelle wie spirituelle Grenzgänger:innen auf dem Weg gelebter Alltagsmystik.

Vortrag: „Die tausend Gesichter Mariens“:

Donnerstag, 26.11.26, 19:00 Uhr

12 € (Abendkasse)

Seminar „Es werde wie du gesagt hast“:

Samstag, 28.11.26, 9:30 – 17:30 Uhr

75 €, Anmeldung bis 23.11.26 erforderlich

In Kooperation mit der Domberg-Akademie Freising





Samstag, 05.12.26, 10:00 – 16.30 Uhr

Tanz- und Meditationsworkshop für Frauen

Die Adventszeit ist eine Zeit der Erwartung. Mitten im dunklen Winter, zwischen Kerzenlicht, Plätzchenduft und Geschenke-Stress, wächst eine Sehnsucht, die wir oft kaum benennen können. Der Workshop gibt in dieser so geschäftigen Jahreszeit Raum dafür, dem nachzugehen, was in dir ist: Wonach sehnst du dich? Woran leidest du? Wo erlebst du Fülle?

Der adventliche Aufruf „Seht auf und erhebt eure Häupter“ begleitet uns, wenn wir mit Körperarbeit, Atemübungen, Textimpulsen und Stille den Qualitäten von Dunkelheit und Licht, Schwäche und Stärke, Sehnsucht und Erfüllung nachspüren. Musik unterstützt uns dabei und bringt uns im freien Improvisieren in Bewegung und Begegnung – mit uns selbst, miteinander und mit der göttlichen Lebenskraft.

Tänzerische Vorkenntnisse und Meditationserfahrung sind willkommen, aber nicht nötig. Es reicht die Lust an Bewegung, Stille und einem gemeinsamen Entdeckungsweg! Bitte Anti-Rutsch-Socken, Trinkflasche und ein kleines Mittagessen für die Pause mitbringen.

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

65 €, Anmeldung bis 01.12.26 erforderlich



Samstag, 12.12.26, 14:30 – 18:00 Uhr

Wie man den Staub von der Hoffnung putzt – Schreibworkshop im Advent

Im Advent funkelt und leuchtet es überall – so schön! Zumindest bis du dich in der Lichterkette verhedderst, dein Bildschirm dich wachhält, die Kontrollleuchte im Auto aufblinkt oder dein Kind das Lebkuchenhäuschen vom Tisch fegt. Da hat es die Adventsstimmung plötzlich schwer.

Dieser Schreibworkshop ist deine Chance auf echtes Leuchten – trotz kaputter Lichterkette und mit allem, was dich strahlen lässt: Was macht dein Leben reich und warm? Wo leuchtet es zwischen deinen Zeilen?

Schreiberfahrung ist nicht nötig, nur Neugier und Vertrauen in eine kleine Gruppe, die sich zusammen ins Warme schreibt.

Dr. Sabrina Wilkenschof, Pfarrerin, Theologin, Seelsorgerin und Autorin

38 € (inkl. Tee, Kaffee und Gebäck),
Anmeldung bis 07.12.26 erforderlich

Samstag, 19.12.26, 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 noch nicht Geübte bieten wir um 9 Uhr eine kurze Einführung an, insbesondere zum Herzensgebet. Man kann auch nur vormittags teilnehmen.

Anleitung: Maria Rost, Claus Fiedler

*38 € für den ganzen Tag, 28 € nur bis Mittag (inkl. Getränke),
Anmeldung und Vorauszahlung bis 14.12.26 erforderlich*



Samstag, 16.01.27, 10:00 – 17:30 Uhr

Source de vie –

Quellentag im Geist von Taizé

Ein Tag zum Aufatmen, Singen, Schweigen und Auftanken. Der Quelltag lädt dazu ein, in die Spiritualität von Taizé einzutauchen – ganz gleich, ob Du Taizé seit vielen Jahren kennst oder zum ersten Mal neugierig bist. Gemeinsam singen wir bekannte und neue Taizé-Lieder, hören Impulse aus dem neuen Jahresbrief von Frère Matthew für 2027, erleben einen Film über Taizé und genießen ein ganz einfaches gemeinsames Mittagessen – wie in Taizé.

Am Nachmittag gibt es einen kurzen Austausch für die, die Taizé-Angebote in evangelischen oder anderen Gemeinden und Einrichtungen gestalten. Das Vernetzungstreffen bietet Raum für Austausch, gegenseitige Inspiration und neue Ideen. Den Tag beschließen wir mit einer Auferstehungsfeier im Geist von Taizé.

Für Leiter:innen von Taizé-Angeboten besteht die Möglichkeit, erst ab 14:30 Uhr zum Vernetzungstreffen dazuzukommen.

Leitung: Guido Kugelman, Pfarrer Dr. Florian Ihlen

Zahle vor Ort, was es dir wert ist (Richtwert 30 – 50 €, inkl. Mittagessen), Anmeldung erbeten



Samstag, 23.01.27,
10:00 – 13:00 Uhr (Kurs 1)
oder 14:00 – 17:00 Uhr (Kurs 2)

Gerd Kötter: Bach getanzt – Gottes Engel weichen nie

In den Bach'schen Kantaten werden Bilder der Freude, der Hoffnung und des Trostes und nicht zuletzt der Innerlichkeit zu Klang. Die starke Bildhaftigkeit der Musik von Johann Sebastian Bach setzt vielfältige Erlebnissbereiche frei, die sich in Tanz und Bewegung wunderbar entfalten.

Einfache Choreografien zu Arien, Chorälen oder Chorsätzen stehen neben freien Tanzformen, die sich auch ohne größere tänzerische Vorkenntnisse erschließen. Die Musik aus anderen Epochen oder Stilarten bildet eine lebendige Erweiterung.

Gerd Kötter, Kantor i. R. und Tanzpädagoge

40 €, Anmeldung nur noch über Warteliste möglich



Samstag, 30.01.27,
10:00 – 17:00 Uhr

Lebensfreude – „Das Herz reinigen“

Das Herz ist im Alltag oft starken Belastungen ausgesetzt, was zu Unruhe, Ängsten und eingeschränkter Lebensfreude führen kann – manchmal begleitet von körperlichen Erkrankungen.

Zur Ruhe zu kommen und Sorgen loszulassen, ist unser zentrales Anliegen. Qigong Yangsheng hilft dabei nach dem Grundsatz: „Bewegung und Ruhe gehören zusammen“. Schon der Daoist Zhuangzi sprach davon, das „Herz zu reinigen“.

Im Sinne einer „Familienähnlichkeit“ (Ludwig Wittgenstein) spielt das „In-die-Ruhe-Treten“ auch in der westlichen Kontemplation eine Rolle. Bei Meister Eckhart heißt es: „Alles Herzleid wirf hinaus, so dass in deinem Herzen nichts anderes als stete Freude sei.“ Wie kann dieses In-die-Ruhe-Treten im Alltag gelingen?

Im Kurs praktizieren wir Qigong-Übungen. Das Sitzen in Stille begleiten Texte von Meister Eckhart und daoistischen Denkern. Zudem beleuchten wir die Rolle des Herzens in der westlichen und chinesischen Medizin. Im Zentrum stehen „Lebensfreude“ und „Absichtsloses Tun“.

Dr. med. Elisabeth Friedrichs, Ärztin für Allgemeinmedizin, Naturheilverfahren, Akupunktur, Dozentin der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e. V., **Erhard Hennen**, M.A. der Philosophie, Qigong-Lehrer

68 €, Anmeldung bis 25.01.27 erforderlich

Samstag, 20.02.27, 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 noch nicht Geübte bieten wir um 9 Uhr eine kurze Einführung an, insbesondere zum Herzensgebet. Man kann auch nur vormittags teilnehmen.

Anleitung: Dagmar Reising, Stefan Eblenkamp

38 € für den ganzen Tag, 28 € nur bis Mittag (inkl. Getränke),
Anmeldung und Vorauszahlung bis 15.02.27 erforderlich



Träume sind wie Seelenfreunde – Den Reichtum des Unbewussten entdecken

Träume sind wie Seelenfreunde, die uns Gutes wollen und uns ein Leben lang begleiten. Sie sind wie Juwelen, die wir jeden Tag neu entdecken. Wer seine Träume nicht beachtet, entscheidet sich dafür, auf die Juwelen zu verzichten. Schenken wir also unseren Träumen unsere Aufmerksamkeit. Hören wir auf sie und lauschen, was sie uns sagen möchten, und ziehen wir die Konsequenzen, die sie uns nahelegen.

Dabei gilt: Träume sind zuallererst unsere Träume. Wir sind die besten Experten. Keiner ist ihnen so nahe, wie wir es sind.

Am Abend stellt Wunibald Müller sein Buch vor, das dazu ermutigt, uns mit unseren Träumen zu beschäftigen, wenn wir das Leben in Fülle nicht verpassen wollen.

Im Seminar geben wir der Lust, unser Leben durch unsere Träume zu bereichern, mehr Raum. Wunibald Müller eröffnet vielfältige thematische Perspektiven und gibt Anregungen, die helfen, in einfacher Weise den Schatz, der uns mit unseren Träumen zur Verfügung steht, heben zu können.

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

Buchvorstellung: Freitag, 26.02.27, 19:00 Uhr

Ort: Evangelische Stadtakademie, Herzog-Wilhelm-Straße 24
10 €, Anmeldung bis 16.02.27 unter stadtakademie-muenchen.de

Seminar: Samstag, 27.02.27, 10:00 – 16:00 Uhr

Ort: Spirituelles Zentrum St. Martin

85 €, Anmeldung bis 16.02.27 über St. Martin erforderlich
In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Jeweils Sonntag, 18:00 – 19:30 Uhr

**27.09. | 11.10. | 25.10. | 08.11. | 22.11. | 13.12. | 27.12.26 |
10.01. | 24.01. | 28.02. | 14.03. | 28.03.27**

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.

Ansprechpartner für das Team:

Stefan Riphaus, stefan.riphaus@stmartin-muenchen.de

Jeweils Sonntag, 20:00 Uhr (Einsingen 19:45 Uhr)

**06.09. | 04.10. | 01.11. (mit Taizé-Projektchor) | 06.12.26 |
03.01. | 07.02.27**

Taizémesse

Viele Kerzen brennen. Du kannst sitzen oder knien, die leichten Gesänge aus Taizé mitsingen, 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. Oder noch bei einem Glas Tee oder Wasser zum Get-together im Foyer bleiben.

Wer Lust hat, am 1. November Taizé-Gesänge mehrstimmig im Chor mitzusingen oder zu musizieren, melde sich bis 27.10. bei Guido Kugelman: guido.kugelman@elkb.de). Der Chor probt am 01.11. ab 17:00 Uhr.

Ansprechpartner: Pfarrer Dr. Florian Ihlen

Jeweils Sonntag, 11:30 Uhr

**30.08. | 27.09. | 25.10. | 29.11. | 20.12.26. | 31.01. | 28.02. |
14.03.27**

Messe der Evangelischen Michaelsbruderschaft

Die Evangelische Messe ist ein liturgisch geprägter Abendmahls-gottesdienst. 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



Freitag, 27.11.26, 19:00 – 20:30 Uhr

Ökumenische Nacht der Lichter im Münchner Dom

Am Freitagabend vor dem ersten Advent findet traditionell die Nacht der Lichter, das große ökumenische Taizégebet in Münchner Dom. Wir treffen uns zum Gebet mit Gesängen aus Taizé, Texten aus der Bibel, Zeit für Stille und vielen Kerzen. Jede:r ist herzlich dazu eingeladen, ohne Anmeldung. Kerzen werden in der Kirche verteilt.

Ort: Frauenkirche (Dom zu Unserer Lieben Frau), Frauenplatz 1

Wer als Musiker:in oder Sänger:in mitmachen möchte oder bei der Vorbereitung helfen möchte, meldet sich unter nachtderlichter@eja-muenchen.de



Sonntag, 14.02.27, 17:00 Uhr

Music, hugs and blessings – Spirituelle Feier zum Valentinstag

Liebe fühlt sich für jede:n etwas anders an und ist sehr persönlich. Als Single oder frisch verliebt, lang verheiratet oder gerade allein, als Jugendliche oder Senior, queer oder hetero, im Zölibat oder poly, monogam oder open, gern auch mit deinem Kind oder Patenkind oder deiner Familie. Jede:r ist eingeladen, mit der je eigenen Liebe oder der Sehnsucht danach den Valentinstag zu feiern: Sich segnen und – wer mag – sich umarmen zu lassen und wunderbare Musik zu genießen. Liebe und Sehnsucht kennen keine Grenzen. Und der Heilige Valentin ist ein altchristlicher Zeuge dafür. Ein Pfarrer, eine queere Nonne und ein Musiker gestalten diese besondere heitere Feier.

Pfarrer Dr. Florian Ihlen, Vikar Dr. Grzegorz Wierciochin, Schwester Serafina, Mitglied im Orden der Schwestern der Perpetuellen Indulgenz, **Kilian Unger**, Musiker, **und Mitglieder des Gospelchors „lost & found“**

Sonntag, 27.09.26 und 14.02.27, 10:05 Uhr

Morgenfeier mit Pfarrer Dr. Florian Ihlen auf Bayern 1 (Radio)

Pilgern @ St. Martin

Pilgern ist etwas, was wir mit Leib und Seele tun. Entsprechend kann man sich in St. Martin auf verschiedenen Ebenen darauf vorbereiten. Wir bieten an:

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

Pilgersegnung einmal im Monat an einem Freitagmorgen um 8:15 Uhr (mit Anmeldung)

Pilgerbibliothek geöffnet nach Vereinbarung

Pilgerausweise werden zu 8 € ausgegeben

Wir sind auch die **Pilgerherberge** im Glockenbachviertel (einfache Matratzen-Übernachtung auf der Kirchenempore), Anmeldung mindestens eine Woche zuvor.



Kontakt Daten rund ums Pilgern:

Pilgerreferent Michael Kaminski

Tel. 089 2010427

pilgern@stmartin-muenchen.de

Jeweils Dienstag ab 18:00 Uhr

15.09. | 20.10. | 17.11. | 15.12.26 | 19.01. | 16.02.27

Pilgerstammtisch

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

Verantwortlich: Barbara Massion, erfahrene Pilgerin und qualifizierte Pilgerbegleiterin

Ort: Gasthaus Schinken-Peter, Perlacher Straße 53

Nur mit Anmeldung direkt bei Barbara Massion:

b.massion@mnet-online.de

Jeweils Freitag, 8:15 Uhr

04.09. | 09.10. | 13.11. | 04.12.26 | 15.01. | 05.02.27

Auf den Weg gesandt – Pilgersegnung

Im Rahmen eines kleinen Rituals werden in St. Martin jeden Monat Pilger:innen von Michael Kaminski oder einer Vertretung gesegnet.

Anmeldung jeweils eine Woche zuvor erforderlich unter

pilgern@stmartin-muenchen.de



Pilgertreff in St. Martin

Erfahrene Menschen aus der Welt des Pilgerns berichten von ihren Wegerfahrungen – Themen unten. Anschließend Austausch unter Pilgernden.

Veranstaltungsort immer:
Spirituelles Zentrum St. Martin

*Ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden sind willkommen,
Anmeldung unter pilgern@stmartin-muenchen.de*

In diesem Semester mit folgenden Themen:

Dienstag, 06.10.26, 19:00 Uhr

Der Fischerweg – Rota Vicentina

Erfahrene Pilgerinnen berichten von ihrer Pilgerreise durch Südportugal

Mit Birgit Schwimmbeck und Sandra Wittmann

Dienstag, 01.12.26, 19:00 Uhr

Jakobsweg: Wandern auf dem Himmelspfad

Pilgerveteranin Carmen Rohrbach berichtet anlässlich der Neuauflage ihres gleichnamigen Buches vom Pilgern, wie es vor vierzig Jahren auf dem Camino war

Dienstag, 12.01.27, 19:00 Uhr

Camino-Kaminskis Pilgerjahr

Unser Pilgerreferent berichtet von seinen großen und kleinen Wegen durch 2026

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München



Dienstag, 02.02.27, 19:00 Uhr

Perspektivwechsel

Eine erfahrene Pilgerin wird Herbergsmutter in Spanien und hilft im Pilgerbüro in Saint-Jean-Pied-de-Port aus.

Mit Barbara Massion, weitgereiste Pilgerin, die etwas an den Weg und die Menschen zurückgeben möchte

Pilgertreff online über Zoom für Pilgerinteressierte aus Deutschland und der Welt



Für alle Abende gilt: ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden willkommen

Zoom-Zugangslink unter www.stmartin-muenchen.de oder anfordern unter pilgern@stmartin-muenchen.de

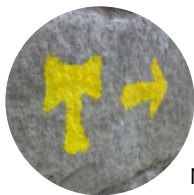
Dienstag, 29.09.26, 19:00 Uhr – online über Zoom

Mein Weg – meine Reise: Achtsam unterwegs sein

Marco Fraleoni stellt ein Pilgerbegleitbuch vor: Wegbegleiter, Inspirationsquelle, Reflexionshilfe

Mit Marco Fraleoni, Achtsamkeitslehrer, Pilger und Geschäftsführer des Peregrinus-Verlags

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München



**Montag, 26.10.26, 19:00 Uhr –
online über Zoom**

Stehenlassen und weitergehen

Drei Christen verschiedener Konfessionen pilgern auf dem Franziskusweg

Mit Fred Haller, Richard Stieglbauer, Peter Wolf

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Dienstag, 24.11.26, 19:00 Uhr – online über Zoom

Via Tolosana

Der südlichste Pilgerweg durch Frankreich – vorgestellt von Andreas Flemming, Herbergsvater von „Le Grangé“, einer Gîte am Wegesrand

Dienstag, 26.01.27, 19:00 Uhr – online über Zoom

Via Francigena

Erfahrungen auf dem italienischen Teil dieses traditionsreichen Pilgerweges

Mit Roland Nusko, erfahrener Pilger und Pilgerbegleiter



Dienstag, 23.02.27, 19:00 Uhr – online
Zu Fuß von Rom nach Jerusalem –
Teil 2: Pilgern in Türkei und
Zypern

Vortrag und Buchvorstellung mit Martina
Riedrich, Langzeitpilgerin und Kunsttherapeutin

in Hamburg

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Samstag, 13.02.27, 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

Pilgerbegleitungsteam: Michael Kaminski und Petra Richter

Ort: Spirituelles Zentrum St. Martin

40 €, *Anmeldung bis 04.02.27 erforderlich unter*
pilgern@stmartin-muenchen.de

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München



Samstag, 24.10.26, 11:00 – 16:15 Uhr
„Auf geht’s!“ – Das Pilgerforum

Wir sehen uns in der Jakobskirche in
Nürnberg – zu Sternpilgern, Gottesdienst,
Messeständen, Vorträgen rund ums Pilgern.

Informationen unter das-pilgerforum.de

Freitag, 23.10.26, 19.00 Uhr: Vorabendprogramm mit
Pierre Stutz: „Geborgen und frei – Mystik und Pilgern als
Lebensstil“

Ort: St. Jakobskirche Nürnberg, Jakobsplatz 1

*In Kooperation mit der Evang.-Luth. Kirche in Bayern und der Werkstatt
evangelisch*

Sonntag, 22.11.26, 14:00 – 17:00 Uhr

„Immer wiederkommen“

Segnung und Austausch für zurückgekehrte Pilger und Pilgerin-
nen am Ende der Pilgersaison

Gestaltung: Michael Kaminski

Ort: Spirituelles Zentrum St. Martin

Ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden sind willkommen,
Anmeldung unter pilgern@stmartin-muenchen.de

Pilgern auf dem Münchner JakobsKirchenWeg

Ein neu geschaffener Pilgerweg, der die Jakobskirchen um München verbindet, will begangen werden. Nicht zu verwechseln mit jenem Jakobsweg, der das ferne Santiago de Compostela als Ziel hat, vielmehr eine Möglichkeit, sich auch auf einem heimischen Pilgerweg auf die Spur zu kommen.

Samstag, 19.09.26: Von der Jakobuskirche in Pullach nach Alt-Perlach

Samstag, 17.10.26: Von Alt-Perlach vorbei an St. Jakobus in Neuperlach zum Riemer Park

Samstag, 21.11.26: Vom Riemer Park über St. Jakobus in Feldkirchen nach Unterföhring

Samstag, 19.12.26: Von Unterföhring nach St. Jakob am Anger, Jakobsplatz München

Die genauen Zeiten und Treffpunkte sowie die Namen der Pilgerbegleitung 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

Donnerstag, 01.10. bis Sonntag, 04.10.26

Raum um Raum durchschreiten

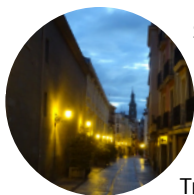
Erntedankpilgern auf dem Oberpfälzer Jakobsweg von Schwandorf nach Feucht

(Gruppengröße 8 – 12 Teilnehmende)

Pilgerbegleitung: Petra Richter, Michael Kaminski

Weitere Infos bitte anfordern: pilgern@stmartin-muenchen.de

In Kooperation mit dem Evangelischen Stadtakademie München



Sonntag, 25.10. und Sonntag, 13.12.26

Licht im Dunkeln –

Eine Pilgereinladung für Trauernde

Pilgerbegleitung: Caroline Ebner, zertifizierte Trauer- und Pilgerbegleiterin, und Bärbel Fath oder Gerald Vogel, ausgebildete Pilgerbegleiter:innen

Information und Anmeldung beim Evangelischen Bildungswerk: ebw-muenchen.de

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München

Sonntag, 01.11.26, 10:00 – ca. 15:00 Uhr

Und dennoch geht die Sonne auf

Auf dem Münchner Jakobsweg von Schondorf nach Dießen
(Weglänge ca. 12,5 km)

Pilgerbegleitung: Annette Bleher, Caroline Ebner; ausgebildete
Pilgerbegleiterinnen

15 €, *Anmeldung bis 23.10.26 unter info@ebw-muenchen.de*

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München

Sonntag, 15.11.26, 9:55 – ca. 16:00 Uhr

Herbst

Von Deisenhofen zum Kloster Schäftlarn (Weglänge ca. 14,5 km)

Pilgerbegleitung: Caroline Ebner, Gerald Vogel, Gabriele Linder-
Dorfner

15 €, *Anmeldung bis 06.11.26 unter info@ebw-muenchen.de*

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München

Mittwoch, 18.11. bis Freitag, 20.11.26

Aufbruch in ein weites Land –

Pilgern rund um den (Un-)Ruhestand

Auf dem Jakobsweg von Penzberg nach Mittenwald
(Gruppengröße 8 – 12 Teilnehmende)

Pilgerbegleitung: Jutta Weber, Hanns-Hinrich Sierck, Michael
Kaminski

Infos und Anmeldung unter pilgern@stmartin-muenchen.de

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München



Mittwoch, 25.11. bis Donnerstag, 26.11.26

Licht und Schatten –

Pilgern zur Entdeckung neuer Lebensperspektiven

Auf dem Münchner Jakobsweg von St. Alban
zum Hohen Peißenberg

(Gruppengröße 8 – 12 Teilnehmende)

Pilgerbegleitung: Viola Zwetschke, Michael Kaminski

Infos und Anmeldung unter pilgern@stmartin-muenchen.de

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Samstag, 28.11.26, 9:30 – ca. 14:00 Uhr

Dem Advent entgegen

Von Schondorf nach St. Ottilien (Weglänge ca. 12 km)

Pilgerbegleitung: Caroline Ebner, Bärbel Fath; ausgebildete Pilgerbegleiterinnen

15 €, Anmeldung bis 20.11.26 unter info@ebw-muenchen.de

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk München



Mittwoch, 06.01. bis Samstag, 09.01.27

Raue Tage – Dreikönigspilgern für Männer

Auf dem Oberpfälzer Jakobsweg von Schwandorf nach Feucht
(Gruppengröße 8 – 14 Teilnehmende)

Pilgerbegleitung: Tobias Rilling, Michael Kaminski

Infos und Anmeldung unter pilgern@stmartin-muenchen.de

Samstag, 09.01.27, 9:00 – ca. 15:00 Uhr

Lebensgeister

Auf dem Voralpinen Jakobsweg von Iffeldorf nach Bernried (Weglänge ca. 18 km)

Pilgerbegleitung: Bärbel Fath, Birgit Schwimmbeck; ausgebildete Pilgerbegleiterinnen

15 €, Anmeldung bis 31.12.26 unter info@ebw-muenchen.de

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungswerk 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 über unsere Homepage abonnieren:

www.stmartin-muenchen.de/newsletter

Freitag, 29.01. bis Sonntag, 31.01.27

Eisbrecher!

Winterliches Pilgern auf dem Mittelfränkischen Jakobsweg von Nürnberg nach Heilsbronn und Großhaslach
(Gruppengröße 8 – 13 Teilnehmende)

Pilgerbegleitung: Petra Richter, Michael Kaminski

Infos und Anmeldung unter
spirituelleszentrum.nuernberg@elkb.de

In Kooperation mit dem Spirituellen Zentrum im Eckstein, Nürnberg

Sonntag, 14.02.27, 9:30 - ca. 17:00 Uhr

Pilgern mit Herz

Anlässlich des Valentinstags: Pilgern zu Herzensangelegenheiten auf dem Münchner Jakobsweg von Schondorf nach Dießen
(Weglänge ca. 15 km, Gruppengröße max. 40 Teilnehmende)

Pilgerbegleitung: Petra Richter, Michael Kaminski

15 €, Anmeldung bis 04.02.27 unter
pilgern@stmartin-muenchen.de

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München



April bis Juli 2027

Räume zum Wachsen eröffnen – Pilgerbegleitungs-Qualifizierung der ELKB

08.04. bis 11.04.27: Modul 1 in Pullach

04.06. bis 08.06.27: Modul 2 in Heilsbronn

02.07. bis 04.07.27: Modul 3 in Pappenheim

Bewerbungsschluss: 15.11.26

Infos unter pilgern@stmartin-muenchen.de

*In Kooperation mit der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern,
Wirkstatt evangelisch und der Evangelischen Stadtakademie München*

Donnerstag, 27.05. bis Sonntag, 30.05.27

Gehen – Trauern – Wandeln

Pilgern für Trauernde auf dem Voralpinen Jakobsweg von Beuerberg zum Hohen Peißenberg
(Gruppengröße 8 – 12 Teilnehmende)

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

Mittwoch, 26.05.27, 18:00 Uhr: verbindlicher Kennenlern- und Vorbereitungsabend

Infos und Anmeldung unter pilgern@stmartin-muenchen.de

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Mittwochs, 19:30 – 21:00 Uhr

Zen-Meditation

Am Mittwochabend laden wir zur Zen-Meditation ein. Wir meditieren dreimal je 25 Minuten im Schweigen. Dazwischen gibt es kurze Gehmeditationen. Am Ende rezitieren wir kurze Zen-Texte.

Leitung: Francine Brill

Anfänger und Neueinsteiger nehmen bitte vorher Kontakt mit Francine Brill auf.

*Anmeldung erforderlich unter
www.zen-herzgrundschule.de/mittwoch.html*

Jeweils Sonntag, 13:30 – 17:00 Uhr

30.08. | 25.10. | 29.11. | 20.12.26 | 24.01. | 21.02.27

Zazenkai – Intensive Zen-Meditation

Einmal im Monat laden wir am Sonntag zur Zen-Meditation für Fortgeschrittene ein. Wir meditieren fünfmal je 25 Minuten im Schweigen. Dazwischen gibt es kurze Gehmeditationen und nach der dritten Runde eine Teepause und einen kurzen Vortrag. Einzelgespräche werden angeboten. Am Ende rezitieren wir kurze Zen-Texte. Neueinsteiger sind willkommen.

Leitung: Stefan Bauberger

*Anmeldung erforderlich unter
www.zen-herzgrundschule.de/zazenkai.html*

Kontakt und Infos über Francine Brill:

Tel. 089 7913487 oder 0176 65754550, francine.brill@t-online.de

Donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr

Sitzen in der Stille – Abendmeditation

Am Donnerstagabend laden wir 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.

Die Meditationen werden von einem qualifizierten Team angeleitet. Näheres dazu auf www.stmartin-muenchen.de.

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

Leitung: Susanne Gribl

Freiwilliger Beitrag erbeten, Anmeldung nicht erforderlich

Jeweils Samstag, 9:30 – 17:00 Uhr

19.09. | 31.10. | 19.12.26 | 20.02.27

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 noch nicht Geübte bieten wir um 9 Uhr eine kurze Einführung an, insbesondere zum Herzensgebet. Man kann auch nur vormittags teilnehmen. Nähere Informationen beim jeweiligen Termin unter „Seminare und Workshops“

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.

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

Kostenlos, Anmeldung erbeten, bitte Termine erfragen

Jeweils Montag, 19:00 – 21:00 Uhr

07.09. | 05.10. | 02.11. | 07.12.26

Übungsgruppe Handauflegen – online über Zoom

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

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

Anmeldung erforderlich über Lynne Hromek:

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

Jeweils Dienstag, 18:00 – 20:30 Uhr

29.09. | 27.10. | 24.11. | 08.12.26

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, Heilpraktikerin

10 € pro Abend, Anmeldung erforderlich über Lynne Hromek:

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





Dienstags, 18:30 – 19:45 Uhr

Hatha-Yoga

Corinna Thomas, Yogalehrerin

Infos und Anmeldung über Corinna Thomas:

Tel. 089 26024718,

kontakt@jetzt-yoga-muenchen.de

Jeweils Dienstag, 18:00 – 19:15 Uhr

**29.09. | 06.10. | 13.10. | 20.10. | 27.10. | 10.11. | 17.11. |
24.11. | 01.12. | 08.12. | 15.12.26 | 12.01. | 19.01. | 26.01. |
02.02. | 16.02. | 23.02.27**

Tai Chi – Sich loslassen in Ruhe und Bewegung

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

Ingrun Köb, Tai-Chi-Lehrerin

180 € Kursgebühr, Anmeldung bis 24.09.26 erforderlich



Jeweils Dienstag, 20:00 – 22:00 Uhr

20.10. | 17.11. | 15.12.26 | 19.01. | 16.02.27

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

*12 € pro Abend, max. 15 Teilnehmende, Anmeldung erforderlich
über Elfe Kassnel: elfe.kassnel@posteo.de*

Jeweils Donnerstag, 19.00 – 20.45 Uhr
Praxis des Handauflegens
bei sich selbst – online über Zoom



Handauflegen ist Berührung auf mehreren Ebenen: Mit den Händen wird der Körper berührt, mit der Zuwendung die Seele, mit dem Gebet Gott. Im Alltag vergessen wir oft uns selbst. Das Handauflegen bei sich selbst bietet eine Möglichkeit, etwas für sich selbst zu tun. Im diesem Kurs üben wir dies in Gemeinschaft, verbunden mit folgenden Schwerpunkten (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich):

01.10.: Einführung und Spüren | 12.11.: Neugier |
17.12.26: Rituale | 28.01.: Sorgfalt | 11.02.: Glaube |
18.03.: Zu sich stehen | 29.04.: Wachstum |
20.05.: Rhythmus | 10.06.27: Geborgenheit

Lynne Hromek, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, 40 Jahre Praxis im Handauflegen, Heilpraktikerin
90 € (für 9 Abende), Anmeldung erforderlich

14-täglich 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



Jeweils Freitag, 18:30 – 21:30 Uhr
18.09. | 16.10. | 13.11. | 11.12.26 |
22.01. | 19.02.27

Schwertabend
mit Hara- und Leibübungen

Mit dem Schwert erleben wir Klarheit, Unterschiedenheit 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

*45 € pro Abend, Infos und Anmeldung über Tanja Wiedemer:
Tel. 08039 7789442, der-schwert-weg@web.de*

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

Kontakt:

Pfarrer Dr. Florian Ihsen

Leiter des Spirituellen Zentrums St. Martin und
Beauftragter für Spiritualität im Dekanatsbezirk München
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



stmartin-muenchen.de

Ein Angebot der ELKB



Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern