



# Spirituelles Zentrum St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln

**Programm**  
März  
bis August 2024

## Anfahrt

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

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. 21, 22, 23, 25, 26),  
pixabay.com (S. 4, 6, 9, 10, 11, 12, 14, 16, 18, 27),  
St. Martin (S. 28)

Gedruckt auf 100 % Recyclingpapier  
Auflage: 3500, Irrtümer und Änderungen vorbehalten  
Inhaltlich verantwortlich: Dr. Florian Ihsen



## Herzlich willkommen in St. Martin

Auf der Vorderseite unseres Programmheftes ist der junge Franziskus zu sehen, wie er in die Weite Umbriens schaut. Was würde wohl auf ihn zukommen, was mag die Zukunft ihm und den Menschen bringen? Vor ziemlich genau 800 Jahren wurde seine Ordensregel anerkannt. In der Gegenwart erleben wir, dass Gedanken und Haltung dieses besonderen Menschen leitend und heilsam sein können. Auch gesellschaftlich wissen wir nicht, wohin sich die Geschehnisse entwickeln. Das kann verunsichern, ängstigen. Möge uns der weite Blick des Franziskus zu Hoffnung ermutigen.

Spuren seiner Spiritualität sind auch in einigen unserer Angebote zu finden – jede und jeder mag das für den eigenen spirituellen Weg Passende in unseren Veranstaltungen entdecken.

Auch in St. Martin sind wir im Übergang: Hanns-Hinrich Sierck hat zwar noch vieles für dieses Programm geplant, befindet sich mittlerweile jedoch im Ruhestand, den er genießen möge. Sein Nachfolger Dr. Florian Ihsen wird in die neue Aufgabe des Spirituellen Leiters von St. Martin hineinwachsen, schon bald eigene Akzente setzen. Florian Ihsen stellt sich übrigens selbst auf einer Seite in der Mitte des Programms vor.

Er und wir alle freuen uns auf frische Begegnungen in heilsamem Geist und mit offenen Herzen!

Behütete Zeiten wünscht

Michael Kaminski  
und das Team von St. Martin



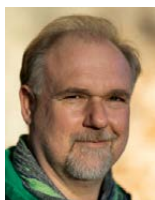
**Dr. Bernhard Liess**  
*Stadtdekan München*



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



**Dr. Florian Ihsen**  
*Spirituelle Leiter St. Martin*



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

Samstag, 02.03.24, 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.

**Klara Koller, Kontemplationslehrerin**

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 28.02.24 erforderlich*



Samstag, 09.03.24, 9.30 – 17.00 Uhr  
(online über Zoom)

Samstag, 16.03.24, 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, u. a. Achtsamkeit, Stille, Gebet und Fürbitte. Spürübungen und geführtes Handauflegen bei sich selbst helfen, das Handauflegen erfahrbar zu machen.

In Teil 2 (in St. Martin) wird das Handauflegen in der Gruppe praktisch umgesetzt und geübt.

**Lynne Hromek, Lehrerin der Open-Hands-Schule des Handauflegens, Hospizbegleiterin, 38 Jahre Praxis im Handauflegen**  
120 € (für beide Tage), Anmeldung bis 05.03.24 erforderlich

Samstag, 23.03.24, 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 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.

*Bernd Lohse, Pilgerpastor aus St. Jacobi, Hamburg  
Michael Kaminski, Pilgerbegleiter aus St. Martin*

85 €, Anmeldung bis 15.03.24 erforderlich

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

Donnerstag, 28.03.24, 19.00 – 21.00 Uhr

## Christliche Pessachfeier

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

*Peter Spiel, Florian Ihsen und Team  
Spende erbeten, Anmeldung bis 21.03.24*

*Wir benötigen für die Pessachfeier noch helfende Menschen. Wer kann, gebe bei der Anmeldung bitte an, ob es möglich ist, am Vortag oder am Gründonnerstag (davor, während oder nach dem Fest) mitzuhelfen. Wir freuen uns über jede Unterstützung – und natürlich kann man auch einfach nur das Fest mitfeiern.*

Karfreitag 29.03.24, 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. Um 12 Uhr findet eine Abendmahlsfeier in der Kapelle statt, zusammen mit Menschen von außen. Zur Teilnahme nur vormittags oder nachmittags (ab 14.15 Uhr) besteht gerne die Möglichkeit.

*Florian Ihsen, Spiritueller Leiter St. Martin*

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 27.03.24 erforderlich*

Karsamstag, 30.03.24, 21.00 Uhr

### Taizé – Lichterfeier zur Osternacht

In einer einstündigen meditativen Feier begrüßen wir die Osternacht: mit vielen Kerzen, den Gesängen aus Taizé, dem Exultet, einem wunderschönen Lichtgesang zum Osterlicht, mit Stille und mit der österlichen Abendmahlsfeier.

Florian Ihsen, *Spiritueller Leiter St. Martin*

Samstag, 13.04.24, 10.00 – 17.00 Uhr

### Marguerite Porete: Sieben Stufen zur inneren Freiheit

Die französischsprachige Begine Marguerite Porete gehört zu den großen Gestalten weiblicher Mystik im Mittelalter. Geboren um 1250 im Hennegau verfasste sie in jungen Jahren das Werk „Spiegel der einfachen Seelen“.

Es ist ein Lehrbuch der Liebesmystik und beschreibt in sieben Stufen den Weg zur vollkommenen Vereinigung mit Gott in der Liebe, was letztendlich vollkommene Freiheit bedeutet. Jede Vermittlerrolle durch kirchliche Institutionen auf diesem Weg lehnte sie ab.

Dadurch geriet sie in den Konflikt mit der Kirche, sie stand jedoch gegen alle Widerstände zu ihren Überzeugungen. Ihr Fall wurde dem päpstlichen Generalinquisitor für Frankreich, dem Dominikaner Wilhelm von Paris übergeben. Schließlich wurde sie als Häretikerin verurteilt und 1310 in Paris auf dem Scheiterhaufen verbrannt. Nach Ihrem Tod fand ihr Werk große Verbreitung und lässt eine große Nähe zum Denken Meister Eckharts erkennen.

In diesem Kurs wollen wir den sieben Stufen der Autorin nachgehen und uns fragen, ob wir daraus etwas für uns an innerer Freiheit in schwierigen Zeiten gewinnen können. Das Lesen von kurzen Textabschnitten aus dem „Spiegel der einfachen Seelen“ wird begleitet von Übungen in Stille und einfachen Qigong-Übungen.

Erhard Hennen, *M.A., Philosoph und Theologe*

85 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 05.04.24 erforderlich



Samstag, 20.04.24, 10.00 – 17.30 Uhr

## Mit dem Körper beten – Embodied Prayers

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

**Prof. Dr. Eva Maria Jäger**, *Dipl.-Psychologin, psych. Psychotherapeutin (VT), Qigong-Lehrerin (ASS)*

95 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 14.04.24 erforderlich

Sonntag, 21.04.24, 10.00 – 16.00 Uhr

### Ein Rendezvous mit „Bruder Esel“

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

Warme, bequeme Kleidung und (wenn vorhanden) Yogamatte mitbringen. 1 Stunde Pause mit Selbstverpflegung.

*Karin Polzer, Urheberin von Philbios® (physical and mental balancing), Zertifikat Systemisches Coaching (Univ.) und Tanzmedizin (u. a. Bewegungsanalyse), Seelsorgeausbildung (IGNIS)*  
60 €, Anmeldung bis 17.04.24 erforderlich

Freitag, 26.04.24, 19.00 – 21.00 Uhr: Vortrag

Samstag, 27.04.24, 10.00 – 13.00 Uhr und 15.00 – 19.00 Uhr  
und Sonntag, 28.04.24, 10.00 – 13.00 Uhr: Workshop

### Die Sehnsucht nach Frieden – Vortrag und Workshop mit Richard Stiegler

Ist die Sehnsucht nach Frieden eine schöne Utopie? Manchmal scheint es so, wenn wir auf die vielen kleinen und großen Konflikte und Kriege in der Welt schauen. Und doch sehnen sich die meisten Menschen in der Tiefe nach einem Leben in Frieden. Wo können wir ihn finden? Und wie können wir selbst ein „Werkzeug des Friedens“ werden, wie es Franz von Assisi genannt hat?

Im Vortrag wird Richard Stiegler auf zentrale Aspekte zum Thema „Innerer und äußerer Friede“ eingehen.

Im Workshop mit Richard Stiegler werden durch achtsame Übungen in der eigenen Erfahrung Räume des Friedens vertieft.

*Richard Stiegler, Meditationslehrer, Leiter und Ausbilder in Transpersonaler Prozessarbeit*

Vortrag: 12 € (erm. 10 €), Anmeldung bis 20.04.24 erforderlich  
Workshop: 135 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 16.04.24 erforderlich



Samstag, 04.05.24, 10.00 – 18.00 Uhr

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

Unbeschwertes Singen kann eine Kraftquelle im Leben sein und uns in einen heilsamen, das Herz öffnenden Raum führen. Wenn das Herz aufgeht, zeigen sich all die Themen, die uns gerade bewusst oder unbewusst beschäftigen. Sie mögen Freude und Unbeschwertheit, Schmerz, Wut oder Angst mit sich bringen, also Lebendigkeit und Ausdruck unseres Menschseins. All dies darf im Singen Platz haben, in der Stille bewegt und in der Gruppe geteilt werden. Und manches Mal wird daraus wie von selbst ein nächster Schritt deutlich. Die Mantren und Chants aus verschiedenen Traditionen sowie eigene, meist deutschsprachige Lieder sind so eingängig, dass alle leicht mitsingen können. Kreistänze bringen zur inneren auch die äußere Bewegung. So kann uns dieser gemeinsame Tag über das Seminar hinaus nähren und Klarheit, Kraft und Lebensfreude für den Alltag schenken. Eingeladen sind auch Menschen, die glauben, nicht singen und tanzen zu können.

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

*Klaus Nagel, Dipl.-Geograf, Liedautor, Singkreisleiter*

*95 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 02.05.24 erforderlich*



Samstag, 11.05.24, 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.

*Florian Ihsen, Spiritueller Leiter St. Martin*

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 08.05.24 erforderlich*

Samstag, 01.06.24, 10.00 – 17.00 Uhr

### **Klarheit, Entschiedenheit und Liebe – Der Weg mit dem Schwert**

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.

Gemeinsam begehen wir diesen Tag mit einfachen Übungen mit dem Bokken (Holzschwert) und mit Hara- und Leibübungen.

**Tanja Victoria Wiedemer, *Initiativische Schwertarbeit und Leibarbeit***

*80 € (inkl. Getränke), Anmeldung bis 24.05.24 erforderlich*



Samstag, 08.06.24, 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.

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 05.06.24 erforderlich*



Sonntag, 15.06.24, 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 Anfängende 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.

Gut sind bequeme Kleidung und falls vorhanden ein Brett als Unterlage für Papier (gerne günstiges Druckerpapier), eine Klammer zum Festklemmen und Bleistifte oder Kugelschreiber. Wir benötigen keine Farbe, damit wir uns ganz auf das Sehen konzentrieren statt auf malerische Effekte. Das Material kann auch im Kurs ausgeliehen werden.

**Brigitte Schneider, Designerin und meditative Zeichnerin**

90 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 10.06.24 erforderlich

Samstag, 22.06.24, 9.30 – 18.00 Uhr

## **Praxis des Handauflegens – Vertiefungsseminar Thema: „Werkzeug sein“**

Handauflegen ist eine Übung im Nichttun und „Werkzeug sein“. Wir öffnen uns für die heilende Kraft Gottes und bitten, dass sie durch uns fließen möge. Wir können selber nichts bewirken oder verändern. In der Vertiefung üben wir das Handauflegen und schauen, was „Werkzeug sein“ 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 € (inklusive Getränke), Anmeldung bis 18.06.24 erforderlich

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

Freitag, 28.06.24, 18.00 – 21.00 Uhr  
Samstag, 29.06.24, 9.00 – 18.00 Uhr

### Enneagramm-Vertiefungseminar Stresspunkt: Den Wolf umarmen



Wenn wir unter Druck geraten, kann es sein, dass wir anders reagieren als wir es möchten. In solchen Situationen können unbewusste und „unterernährte“ Seelenanteile durchbrechen und unsere Reaktion bestimmen.

Wie können wir mit diesem Teil unseres Wesens umgehen? Er lässt sich nicht ausmerzen. Wir können aber in einen inneren Dialog mit ihm treten, um ihn zu „integrieren“. Es geht darum, aus Feinden Freunde werden zu lassen. Verschiedene Übungen, Informationen und Austausch in Gruppen kennzeichnen das Seminar.

Solide Enneagrammkenntnisse und die Einschätzung des eigenen Musters sowie psychische Belastbarkeit sind Voraussetzung für dieses Seminar.

**Dorothea Hahn**, zertifizierte Enneagramm-Trainerin (ÖAE),  
Seelsorgerin (KPSG), Prädikantin

135 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 24.06.24 erforderlich

Samstag, 13.07.24, 9.30 – 16.30 Uhr

### Mit dem Herzen sehen – mit der Kamera fotografieren. Ein spiritueller Fotokurs

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

Biblische Texte regen uns im Kurs an, die Kunst des Sehens zu verstehen. Wir tauschen uns aus, erweitern unser fotografisches Können und erkennen beim freien Fotografieren Motive, bei denen wir gezielt das Handwerkszeug des Fotografen einsetzen: Licht, Blickwinkel, Bildgestaltung. In einer Abschlussrunde besprechen wir unsere Fotos und werten diese aus. Voraussetzung ist Freude am Fotografieren; Digi- talkamera und Zubehör (u. a. Akku, Speicherkarten, Kabel, USB-Stick, Notebook) und ggf. wetterfeste Kleidung nicht vergessen.

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

Ort: Evangelische Stadtakademie München

65 €, Anmeldung bis 03.07.24 direkt unter  
[www.stadtakademie-muenchen.de](http://www.stadtakademie-muenchen.de) erforderlich

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Samstag, 06.07.24, 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.

*Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 05.07.24 erforderlich*

Freitag, 12.07.24, 18.00 Uhr  
bis Sonntag, 14.07.24, 13.00 Uhr

## **Exerzitien auf der Straße – in der Stadt nach Gottes Spuren suchen**

Exerzitien auf der Straße bedeuten, mitten in der Stadt nach Gottes Spuren zu suchen – ob im städtischen Trubel oder in ruhigen Oasen, an sozialen Brennpunkten und urbanen Krisenorten –, denn: „Die Welt ist Gottes so voll.“ (Alfred Delp SJ) Gottes Wort begegnet uns im Alltag, in der ungeschützten Wirklichkeit, wo es Menschen umtreibt, antreibt, wegtreibt. Dort ist heiliger Boden.

Bei Exerzitien auf der Straße wird eine besondere Achtsamkeit dem Ort entgegengebracht, an dem der/die Einzelne innerlich bewegt wird. Gleichzeitig geht es darum, die Konsequenzen für das eigene Leben wahrzunehmen. In diesen Exerzientagen gehen wir einzeln in die Wüste der Stadt, wir suchen Gott in der unplanbaren Begegnung mit Menschen am Rand. Wir treffen auf heiligen Boden in der Stadt, in unserer Geschichte, in uns selbst. Das Wort von Ignatius von Loyola „Gott suchen in allen Dingen“ erhält so eine ganz konkrete Bedeutung.

*P. Lutz Müller SJ, Anleiter kontemplativer Exerzitien, Leiter von Haus Gries „Stille und Meditation“, Wilhelmsthal*

*Michael Schindler, Pastoralreferent, Meditationsbegleiter und Begleiter von Exerzitien auf der Straße*

*135 € (inkl. Verpflegung), einfache Übernachtung auf Matratzen im Spirituellen Zentrum St. Martin ist auf Wunsch gegen Spende möglich.*

*Anmeldung bis 01.07.24 erforderlich*

Samstag, 20.07.2024, 9.30 – 17.30 Uhr

### **Du stellst meine Füße auf weiten Raum" – Ein Frauentag für Leib und Seele**

Menschen brauchen Wurzeln, die ihnen Halt und Heimat geben – aber auch den Mut, vertraute Orte zu verlassen und Neues kennenzulernen.

Im Hören auf das Wort aus Psalm 31 wollen wir dem nachspüren, was uns festen Grund unter den Füßen gibt und uns wagen lässt, den weiten Raum zu erobern. In Körper- und Atemübungen werden wir uns unserer Leibhaftigkeit bewusst, erproben unseren festen Stand und entdecken unsere je eigenen Bewegungs- und Spielräume. In einfachen Tänzen und Gebärden verbinden wir uns mit Gott, der uns Wurzeln gibt und Raum zum Entfalten schenkt.

Bitte mitbringen: Warme Socken, eine Decke und bequeme Kleidung.

**Leonie Orit Büchele**, *Pfarrerin, Leiterin für therapeutischen Tanz (DGT) und Anleiterin in christlicher Meditation (ELKB)*  
60 € (inkl. Getränke), Anmeldung bis 10.07.24 erforderlich



Sonntag, 28.07.24, 18.00 Uhr

### **Herzliche Einladung zum Sommerfest in St. Martin**

Unser kleiner Garten, eine Oase zwischen den „Wolkenkratzern“ des Glockenbachviertels, wandelt sich zu einem Begegnungsort derjenigen, die St. Martin kennen oder mal ganz neu erleben wollen. Bei kalten Getränken und leckeren Salaten genießen wir zusammen die Sommerfrische. *Spenden erbeten, über einen Beitrag zum Büfett freuen wir uns.*

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich bin Florian Ihsen, 47 Jahre alt und leite seit Jahresbeginn das Spirituelle Zentrum St. Martin. Meine bisherigen beruflichen Stationen: Vikariat in München-Harlaching, Promotion, Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Mainz, Gemeindepfarrer an der Erlöserkirche Schwabing und zuletzt Rundfunkpfarrer für den Bayerischen Rundfunk. Außerdem war ich zehn Jahre lang nebenamtlicher Kirchenmusiker, Organist, Sänger und Chorleiter.

Pfarrer bin ich geworden, weil mich eine große Sehnsucht nach Spiritualität schon als Kind gepackt und bis heute nicht losgelassen hat. Schon lang weiß ich: St. Martin ist ein wunderbarer Ort dafür. Immer wieder war ich mal als Gottesdienstbesucher dort. Und ich freu mich nun, das Programm an St. Martin zusammen mit dem Team und dem Vorstand mitzugestalten. Mein persönliches geistliches Leben pflege ich durch tägliches Psalmensingen und Meditieren, das mindestens wöchentliche Abendmahl, Wandern in Stille, Exerzitien und Gebetszeiten im Klöstern, durch Lesen und Schreiben. Im Rahmen meiner Ausbildung zum Meditationsanleiter im Kloster Schwanberg lerne ich gerade noch viele Formen des Meditierens besser kennen und auch, wie ich andere gut anleite. Mein Herz schlägt ökumenisch.

Freie Zeit verbringe ich gern mit meinem Mann, unserem Sohn, unserer Familie, mit Freunden, im Gym, in der Natur ... manchmal einfach nur mit mir und Gott. Und Humor darf bitte immer gern dabei sein ;-)

Neben meinem Dienst für St. Martin werde ich auch als Beauftragter für Geistliche Übung und Meditation in Südbayern unterwegs sein. Unsere Kirche soll – wie schon St. Martin – eine gute und gut bekannte Adresse für Spiritualität sein.

Am 10. März um 18 Uhr werde ich in St. Martin in mein Amt eingeführt. Herzliche Einladung dazu! Bringen Sie gern noch jemanden mit. Schön, wenn wir uns bald begegnen!

Herzlich grüßt  
Ihr und Euer  
Florian Ihsen

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 Mahlfeier. 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: 10.03. | 17.03. | 24.03. | 14.04. | 21.04. | 28.04. |  
12.05. | 19.05. | 26.05. | 09.06. | 16.06. | 23.06. | 30.06. |  
14.07. | 21.07.24

### Martin & Marikas

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

*Ansprechpartner:* Florian Ihsen



Wöchentlich auf unserer Internetseite:

#### Biblische Impulse online

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





Ab 20.03.24, 7 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr,  
über Zoom

### Praxis des Handauflegens bei sich selbst

Handauflegen verbinden wir mit Berührung. Diese Berührung findet auf mehrere Ebenen statt. Mit den Händen wird der Körper berührt, mit der Zuwendung die Seele, mit dem Gebet Gott. Im Alltag vergessen wir oft uns selbst.

Handauflegen bei sich selbst bietet eine wunderbare Möglichkeit, etwas für sich selbst zu tun. Der 7-teilige Kurs lässt das Handauflegen bei sich selbst in Gemeinschaft üben und verbindet diese mit folgenden Schwerpunkten:

20.03.24: Glaube

03.04.24: Angst

01.05.24: Krankheit darf sein

29.05.24: Ursache und Wirkung

19.06.24: Wollen und Geschehen lassen

03.07.24: Freude

31.07.24: Gott als Du

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

*70 € (für 7 Abende) bis 13.03.24 erforderlich*

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

Samstag, 23.03.24, 9.30 – 18.00 Uhr, über Zoom

### Virtuelles Handauflegen und Gebet – Vertiefungstag online

Virtuelles Handauflegen ist eine wertvolle Ergänzung zum Handauflegen in der Präsenz. Entfernung spielt keine Rolle, wenn wir uns über online Medien sehen und hören können. Wir beginnen Handauflegen immer mit einem Gebet. Dieses Gebet bringt uns in Verbindung mit Gott.

Es hilft uns, bewusst zu sein, dass wir die Hände auflegen, aber Gott allein wirkt. In der Vertiefung üben wir mit dieser Haltung das Handauflegen und schauen, was Gebet für uns bedeutet.

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

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

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



Ab 09.04.24, 7 x dienstags, 19.00 – 21.00 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? Für die Antwort auf diese Frage baut der Kurs Brücken zwischen Wissenschaft und Spiritualität. Das beginnt mit dem „Gott der Physiker“. Viele Teilnehmende stellen dabei fest, dass Meditation auf einmal viel leichter fällt und sogar wieder Spaß machen kann. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

70 € (10 € pro Modul)

Termine: 09.04. | 23.04. | 14.05. | 04.06. | 18.06. | 02.07. |  
23.07.24

Information und Anmeldung direkt bei Dr. Andreas Lohr:  
Tel. 0173 9423781, [al@pp-drlohr.de](mailto:al@pp-drlohr.de), [www.pp-drlohr.de](http://www.pp-drlohr.de)

Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Veranstaltungskalender auf [www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de)



Samstag, 06.07.24, 9.30 – 18.00 Uhr,  
über Zoom

### Virtuelles Handauflegen und Liebe – Vertiefungstag online

Virtuelles Handauflegen ist eine wertvolle Ergänzung zu Handauflegen in der Präsenz. Entfernung spielt keine Rolle bei der Liebe.

Handauflegen ist ein Weg des Herzens. Es bedeutet eine annehmende Haltung zu üben und achtsam und liebevoll Menschen zu begegnen. Handauflegen kann ein Teil der Reise des Lebens werden. In den Worten von Jason Shulman: „eine Reise, auf der wir sehen lernen, wie weit unser Herz sein kann“. In der Vertiefung üben wir mit dieser Haltung das Handauflegen und schauen, was Liebe 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 €, Anmeldung bis 01.07.24 erforderlich

Information bei Lynne Hromek: Tel. 08191 3056771,  
[lynne.hromek@gmx.de](mailto:lynne.hromek@gmx.de), [www.lynne-hromek.de](http://www.lynne-hromek.de)

Ab 11.04.24, 7 × donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr, über Zoom

## „Hilfe, sie will über Gefühle sprechen!“

Männer haben eine eigene Form der Kommunikation erfunden: die Trance. So in etwa lautet eine Aussage von Vera Birkenbihl, mit der sie einen ganzen Saal zum Lachen brachte. Jedoch mit Verlaub, liebe Frauen: Nur weil ich über Gefühle spreche, heißt das noch lange nicht, dass ich dabei liebevoll bin – selbst wenn meine Sehnsucht nach Liebe dabei riesig sein sollte. Und doch spendet es Leben, Energie, Verbundenheit und auch Liebe, wenn wir unseren Gefühlen Raum geben und über sie sprechen können. Nur wie? Dieser Workshop richtet sich an alle Geschlechter. Basierend auf verschiedenen meditativen Übungen erlernen Sie eine Haltung, mit der Sie das große Feld der Emotionen sicher und (meist) souverän betreten können. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

70 € (10 € pro Modul)

Termine: 11.04. | 25.04. | 16.05. | 13.06. | 27.06. | 11.07. | 25.07.24

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

*Die ausführliche Kursbeschreibung finden Sie im Veranstaltungskalender auf [www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de)*

Jeden ersten Montag im Monat, 19.00 – 21.00 Uhr, über Zoom

## Übungsgruppe zum Handauflegen online

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

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

Termine: 04.03. | 09.05. | 03.06. | 01.07. | 27.06.24

*Information und Anmeldung direkt bei Lynne Hromek:  
Tel. 08191 3056771, lynne.hromek@gmx.de,  
[www.lynne-hromek.de](http://www.lynne-hromek.de)*



Für Pilgerinteressierte aus Deutschland  
und der Welt

Dienstag, 23.04.24, 19.00 Uhr – online über Zoom

### **Die Reise durchs Leben**

Wie das Magazin „Der Pilger“ das Lebensgefühl von Pilgernden aufgreift.

**Steffi Piening**, *Chefredakteurin des Magazins „Der Pilger“*  
**Beate Steger**, *Autorin von Pilgerreiseführern und Redaktionsmitglied*

Donnerstag, 27.06.24, 19.00 Uhr – online über Zoom

### **Brannte nicht unser Herz?**

Theologische Nachbetrachtungen zu Begegnungen auf dem Pilgerweg.

**Dr. Traugott Roser**, *Professor für Praktische Theologie in Münster, begeisterter Pilger und Pilgerbuchautor*

Freitag, 26.07.24, 19.00 Uhr – online über Zoom

### **Pilgern mit der Diagnose Krebs**

Erfahrungen, wie kleinere und größere Wege mitteilen können.

**Franziska Bark Hagen**, *Pilgerpfarrerin in Zürich*  
**Gudrun Brandstetter**, *Systemische Therapeutin in München*

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

*Anmeldung und Zugangslink jeweils auf der Webseite  
[www.stmartin-muenchen.de](http://www.stmartin-muenchen.de)*

*In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München*

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



Wir bieten an:

### **Pilgerberatung**

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

### **Pilgerbibliothek**

geöffnet nach Vereinbarung

### **Pilgerausweise**

werden zum Selbstkostenpreis von 8 € ausgegeben

### **Pilgerherberge**

(einfache Übernachtung auf Matratzen)

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

Ansprechpartner rund ums Pilgern ist unser Pilgerreferent

### **Michael Kaminski**

Tel. 089 2010427

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

Am 1. Freitag im Monat, 8.15 Uhr

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

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

Termine: 01.03. | 05.04. | 03.05. | 07.06. | 05.07. | 02.08.24

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

Am 1. Dienstag im Monat (außerhalb der Ferien)

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

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

Anschließend Austausch unter Pilgernden

*Ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden sind willkommen*

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

In diesem Semester mit folgenden Themen:

Dienstag, 05.03.24, 19.00 Uhr

### **Pilgern mit Esel**

Mit Esel Chocolat auf der Via Podiensis durch Frankreich, von Le Puy zu den Pyrenäen

**Dr. Carmen Rohrbach**, *Biologin, Reiseschriftstellerin*

Dienstag, 07.05.24, 19.00 Uhr

### **2467 km – Eine Reise bis ans Schwarze Meer**

Pilgern mit Stand-Up-Paddle auf der Donau

**Pascal Rösler**, *Unternehmensberater, Vereinsgründer „Pure Water for Generations“*

Dienstag, 04.06.24, 19.00 Uhr

### **Heimat-Pilgern – Jakobswege in Deutschland**

Buchvorstellung und Geschichten von unterwegs

**Jörg Steinert**, *leidenschaftlicher Pilger aus Berlin*

*In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München*



Dienstag, 02.07.24, 19.00 Uhr

### **Die fünf großen Jakobswege in Spanien**

Eine Entscheidungshilfe zum Pilgern

**Michael Kaminski**, *erfahrener Pilger und Pilgerbegleiter*

Freitag, 22.03.24, 19.00 Uhr

## Familienbande – Ein Pilgerkrimi

Lesung mit **Bernd Lohse**, *Pilgerpastor aus Hamburg*

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



Samstag, 23.03.24, 10.00 – 17.00 Uhr

## Die Spiritualität des Pilgerns

Seminar: Weshalb Menschen auf Pilgerwegen in die Tiefe kommen

**Bernd Lohse**, *Pilgerpastor aus St. Jacobi, Hamburg*

**Michael Kaminski**, *Pilgerbegleiter aus St. Martin*

85 €, Anmeldung unter [pilgern@stmartin-munchen.de](mailto:pilgern@stmartin-munchen.de)

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

Am 3. Dienstag im Monat ab 18.00 Uhr

## Pilgerstammtisch

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

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

*Ort: i. d. R. Restaurant Schinken-Peter, Perlacher Straße 53*

*Nur mit Anmeldung direkt bei Barbara Massion:*

[b.massion@mnet-online.de](mailto:b.massion@mnet-online.de)

Termine: 19.03. | 16.04. | 21.05. | 18.06. | 16.07. | 20.08.24

Ostermontag, 01.04.2024, 9.45 – ca. 16.00 Uhr

### **Auf(er)stehen?!**

Ostermontagspilgern auf dem Jakobsweg von München nach Pullach

*Treffpunkt: Jakobsplatz München, Wegstrecke: ca. 13 Kilometer  
Pilgerbegleitung: Annette Bleher, Christina Bolte*

*Ohne Voranmeldung, das Pilgerangebot findet bei jedem Wetter statt.*

### **Pilgern auf dem Münchner JakobsKirchenWeg**

Den Jakobsweg nach Santiago de Compostela kennen viele, und manche wissen auch, dass ein Teil dieses Weges in München startet. Nur wenige Pilgerinteressierte ahnen jedoch, dass es in und um München gleich sieben Jakobskirchen gibt, die entdeckt werden wollen. Es wird gerade ein Weg entwickelt, der diese Kirchen miteinander verbindet, eben der Münchner Jakobs KirchenWeg. Diesen Weg werden wir zwischen Ostern und Weihnachten 2024 pilgernd unter die Füße nehmen.

Ostermontag, 01.04.24: Von St. Jakob am Anger in München zur Jakobskirche in Pullach

Samstag, 20.04.24: Von der Jakobskirche in Pullach nach Altperlach

Samstag, 18.05.24: Von Altperlach vorbei an St. Jakobus in Neuperlach zum Riemer Park

Samstag, 15.06.24: Vom Riemer Park über St. Jakob in Feldkirchen nach Unterföhring

Samstag, 20.07.24: Von Unterföhring über St. Jakobuskapelle in Hochmutting zum Alten Schloss Schleißheim

Samstag, 17.08.24: Vom Alten Schloss Schleißheim zur St. Jakobuskirche in Dachau

Samstag, 21.09.24: Von der St. Jakobuskirche in Dachau nach Lochhausen

Samstag, 19.10.24: Von Lochhausen über St. Jakob in Germering nach Maria Eich

Samstag, 16.11.24: Von Maria Eich zur Jakobskirche in Pullach

Samstag, 21.12.24: Von der Jakobskirche in Pullach nach St. Jakob am Anger

*Die genauen Zeiten und Treffpunkte sowie die Namen der PilgerbegleiterInnen 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*



Dienstag, 23.04.24, 5.30 – ca. 7.30 Uhr

## **Der frühe Vogel fängt die Trauer**

Morgendämmerungswandern an der Isar

**Miriam Brenner**, „*Frau Endlich*“-Gründerin, studierte Schauspiel und Musik, Klinikclown, Musikerin, Hospizmitarbeiterin und Bestatterin

**Michael Kaminski**, Pilgerbegleiter

10 €, Anmeldung bis 16.04.24 erforderlich

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Mittwoch, 08.05.24 bis Samstag, 11.05.24

## **Am Anfang war die Sehnsucht ...**

Pilgern zum Abschied nehmen, Aufbrechen, Neues wagen

Auf dem Münchner Jakobsweg von Steingaden nach Kempten

*Pilgerbegleitung:*

**Petra Richter, Michael Kaminski**

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

*In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München*



Samstag, 15.06.24 bis Mittwoch, 19.06.24

## **Gehen – Trauern – Wandeln**

Pilgern für Trauernde auf dem Jakobsweg von München zum Hohen Peißenberg

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

*Freitag, 14.06.23, 18.00 Uhr: verbindlicher Kennenlern- und Vorbereitungsabend*

*Information 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*

### Auf Pilgerpfaden neue Wege finden!

Young Pilgrims: Orientierung bei der Studien- und Berufswahl

Auf dem Jakobsweg in Spanien trifft man oft junge Menschen aus aller Welt, die versuchen herauszufinden, wohin ihr Lebensweg führen könnte. Sie stehen an der Schwelle zwischen Schulabschluss und Berufswahl. Häufige Fragen sind: Was will ich aus meinem Leben machen? Welchen Stellenwert sollen dabei Arbeit und Beruf haben? Es

geht um ganz grundlegende Fragen: Wie will ich leben, Geld verdienen, mich entfalten? Pilgernd öffnen sich weite Horizonte. Interessante Gespräche führen zu neuen Ideen. Schritt für Schritt kommt Inneres in Bewegung. Ob dies auf dem Münchner Jakobsweg auch geschehen kann?



*Pilgerbegleitung:* Josephine Mink, Michael Kaminski, Manuel Welscher

Termine im Juli 2024

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

*In Kooperation mit JUST münchen*

Montag, 26.08.24 bis 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 und Hanns-Hinrich Sierck

*Reisekosten ca. 2.900 €*

*Informationen und Anmeldung über Hanns-Hinrich Sierck: [sierck@stmartin-muenchen.de](mailto:sierck@stmartin-muenchen.de)*

*In Kooperation mit Soul Tours*



Aktuell informiert bleiben –

## Bestellen Sie unseren Newsletter

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

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

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



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

### Still in den Tag – Morgenmeditation

Wir beginnen den Tag mit schweigendem Hören. Das Sitzen unterbrechen wir um 7.30 Uhr mit meditativem Gehen, dabei ist ein Einstieg möglich. Wir schließen diese stille Stunde mit Vaterunser und Segen ab.

*Freiwilliger Beitrag erbeten, Anmeldung nicht erforderlich*

Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr

### Sitzen in der Stille – Abendmeditation

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

*Freiwilliger Beitrag erbeten, Anmeldung nicht erforderlich*



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

### Schweigemeditation

Ein- und Ausstieg zur halben und vollen Stunde möglich

*Freiwilliger Beitrag erbeten, Anmeldung nicht erforderlich*

Dienstags, 18.30 – 19.45 Uhr

### Yoga

Corinna Thomas, *Yogalehrerin*

*Information und Anmeldung bei Corinna Thomas:*

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

Jeden 4. Dienstag im Monat, 17.45 – 20.45 Uhr

### Übungsgruppe zum Handauflegen

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

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

*10 € pro Abend*

Termine: 26.03. | 23.04. | 28.05. | 25.06. | 23.07.24

*Information und Anmeldung direkt bei Lynne Hromek:*

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

*www.lynne-hromek.de*

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*

*Christian Mackel, chmackel@hotmail.de*

Sonntags, 20.00 Uhr

### Taizé in St. Martin

Kerzen, Gesänge, Stille, Impulse von Frère Roger

Florian Ihsen, *Spirituelle Leiter St. Martin*

Termine: 03.03. | 05.05. | 02.06.24

Jeden 1. Sonntag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr

### **Sacred Harp – Afternoon Singing**

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

*Ansprechpartner: Peter Kocher, [sacredharpmunich@gmail.com](mailto:sacredharpmunich@gmail.com)  
oder Facebook-Gruppe „Sacred Harp Munich“*

*Kostenlos, Anmeldung erbeten, bitte Termine erfragen*

Ab 12.03.24, 16 × dienstags, 18.00 – 19.15 Uhr

### **Taiji – 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**

*160 €, Anmeldung bis 07.03.24 erforderlich*

Termine: 12.03. | 19.03. | 09.04. | 16.04. | 23.04. | 30.04. |  
07.05. | 14.05. | 04.06. | 11.06. | 18.06. | 25.06. | 02.07. |  
09.07. | 16.07. | 23.07.24

Ab 15.03.24 monatlich am Freitag, 18.30 – 21.30 Uhr

## Schwertabend mit Hara- und Leibübungen

Mit dem Schwert erleben wir Klarheit, Entschiedenheit und Begegnungen in Liebe. Es unterstützt uns, unseren wahren Kern zu Entdecken und mutig durchs Leben zu gehen.

Einfache Übungen mit dem Bokken (Holzschwert), Hara- und Leibübungen und Austausch werden Inhalte der Abende sein.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Tanja Victoria Wiedemer, Initiatische Schwertarbeit und Leibarbeit**

Termine: 15.03. | 05.04. | 17.05. | 14.06. | 19.07.24

40 € pro Abend, Information und Anmeldung bei Tanja Wiedemer: Tel. 089 23788581, [der-schwert-weg@web.de](mailto:der-schwert-weg@web.de)

Dienstags, 20.00 – 21.45 Uhr,

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 Mantrien 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**

12 € pro Abend

Termine dienstags: 19.03. | 30.04. | 14.05. | 18.06. | 16.07.24

Termine freitags: 08.03. | 12.04. | 07.06.24

Information und Anmeldung bei Elfe Kassnel:  
Tel. 089 15881577, [elfe.kassnel@posteo.de](mailto:elfe.kassnel@posteo.de)

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

**Kontakt:**

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



Evangelisch-Lutherische  
Kirche in Bayern

Ein Angebot der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern