



Spirituelles Zentrum
St. Martin

München | Schweigen · Reden · Handeln



Programm

September 2024

bis Februar 2025

Anfahrt

Nutzen Sie möglichst die öffentlichen Verkehrsmittel (Anfahrt siehe www.stmartin-muenchen.de/anfahrt), da wir keine Parkplätze haben.

Anmeldung

Ihre Anmeldung zu Veranstaltungen ist möglich

- per E-Mail an anmeldung@stmartin-muenchen.de
- online über das Anmeldeformular im Veranstaltungsprogramm auf www.stmartin-muenchen.de
- per Post an:
Spirituelles Zentrum St. Martin
Arndtstraße 8 (Rgb.)
80469 München

Wir bitten um frühzeitige Anmeldung vor dem genannten Anmeldeschluss. Bitte überweisen Sie Seminargebühren erst nach Erhalt unserer schriftlichen Zusage.

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

Rücktritt

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

Bankverbindung

IBAN: DE22 7025 0150 0017 0323 68
BIC: BYLADEM1KMS

Impressum

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

Vertretungsberechtigter Vorstand:

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

Inhaltlich verantwortlich: Dr. Florian Ihnen

Bildnachweis: Michael Kaminski (S. 10, 29, 31, 34);
pixabay.com (Titel, S. 4, 7, 8, 11, 13, 14, 15, 17, 24, 27, 38);
St. Martin (S. 9, 36); Susanne Mössinger (S. 6)

Auflage: 4.500

Irrtümer und Änderungen vorbehalten

Herzlich willkommen in St. Martin

Brennende Kerzen entdecke ich in St. Martin oft: In der Laterne am Eingang. Im Meditationsraum mehrmals wöchentlich, wenn in der Stille meditiert wird. Hunderte Kerzen leuchten in den Fenstern zur monatlichen Taizémesse. Und auch zur Martinsmesse und anderen spirituellen Feiern brennen Kerzen. Sie leuchten auch an den Tischen, wenn Pilgerinnen und Pilger sich in St. Martin treffen, zum Austausch, zu Quiche und Rotwein und anderen Leckereien. Still und kräftig brennt die Osterkerze auch zu unseren Seminaren und Workshops im Kapellenraum. Ebenso gibt es immer ein Kerzenlicht, wenn das Hauptamtlichen-Team sich zur Dienstbesprechung trifft, oder wenn der Vorstand von St. Martin tagt.

Kerzen gehören zur spirituellen Kultur dazu. Sie machen uns achtsam und aufmerksam. Wo eine Kerze brennt, bewege und verhalte ich mich anders. Jede Kerze vergegenwärtigt mir den, den ein altes Weihnachtslied so besingt:

„Das ewig Licht geht da herein,
gibt der Welt ein neuen Schein“.

Blättern Sie durch unser Programm, merken Sie sich Termine vor. Kommen Sie oft vorbei, bringen Sie andere mit. Wo und wann immer wir uns in St. Martin begegnen: Eine Kerze wird sicher brennen. Es wird Licht sein für dich ...

Herzlich grüßt

Florian Ihsen

und das Team von St. Martin



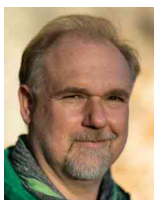
Dorothea Hahn
1. Vorsitzende St. Martin



Dr. Florian Ihsen
Spirituelle Leiter St. Martin



Dr. Bernhard Liess
Stadtdekan München



Michael Kaminski
Pilgerreferent St. Martin

Samstag, 21.09.2024, 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 20.09.24 erforderlich

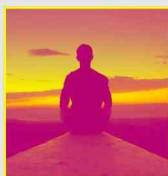


Munich.
Church.
Refresh.



alle Angebote

Munich Church Refresh entwickelt gemeinsam mit verschiedenen Gemeinden und Partner:innen aus der Münchner Innenstadt und Umgebung Formate, die Glauben und Spiritualität mit unserem modernen, urbanen Leben verbinden. Wir sind eine Innovations-Initiative der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern und explorieren moderne Wege von Glauben und Kirche. Egal, ob Du einer Kirche oder Religion angehörst oder nicht – Du bist bei jedem unserer Events herzlich willkommen.



Yoga+ Sing & Connect, Dinner Church u.v.m.



@munich.church.refresh



Munich Church Refresh



www.munich-church-refresh.de



info@munich-church-refresh.de

Samstag, 28.09.2024, 9.30 – 17.30 Uhr

Spiritualität als Kunst und Lebenshaltung

Meister Eckharts „Erfurter Reden“

In den frühen Jahren seines Wirkens steht Meister Eckhart im Erfurter Kloster in seiner Rolle als Prior seinen Brüdern Rede und Antwort zu spirituellen Fragen. Er formuliert in abendlichen Lehrgesprächen seine grundlegenden Gedanken, jedoch ist seine Rede noch weniger spekulativ. Er antwortet vielmehr in einfachen Worten und spricht lebensnah über wichtige Themen der Kontemplation: die Bedeutung der Abgeschiedenheit, die Gelassenheit, den Eigenwillen. Worin liegen Hindernisse und Missverständnisse auf dem Weg zur „Gottesgeburt“ in uns? Welche Lehren können wir heute hieraus für unseren eigenen, persönlichen Weg ziehen?

Wir wollen diesen Fragen anhand der „Erfurter Reden“ und frühen Predigten Eckharts aus dieser Zeit nachgehen. Im Kurs lesen wir zentrale Abschnitte aus den Texten Eckharts. Die anschließenden Gespräche darüber werden von Einheiten von Sitzen in Stille und leichten Qigong-Übungen begleitet. Denn das Sitzen in Stille, Qigong wie auch die kontemplative Lebenshaltung muss man üben wie das „Fiedeln“ (Eckhart).

Erhard Hennen, Qigong-Lehrer, Philosoph und Theologe

68 €, *Anmeldung bis 22.09.24 erforderlich*

Dienstag, 01.10.2024, 19.00 Uhr

„Wir können an der Kirche nur bauen, wenn wir selber Kirche sind.“

Einführung in die Spiritualität der Evangelischen Michaelsbruderschaft

Seit über 90 Jahren leistet die Evangelische Michaelsbruderschaft (EMB) ihren Beitrag zur inneren Erneuerung der Kirche. Das Leben der Brüder ist geprägt vom regelmäßigen Gebet und der Hochschätzung des Heiligen Abendmahls (Evangelische Messe), von Bibellesung und Meditation. Vor allem aber ist sie eine geistliche Gemeinschaft, in der Menschen sich gegenseitig stärken, damit jeder in seiner Lebenssituation einen Beitrag für die Kirche Jesu Christi leisten kann.

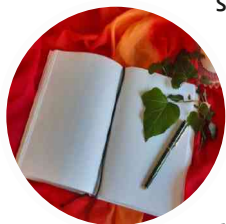
In der Einführungsveranstaltung gibt Florian Herrmann, Pfarrer in Bad Reichenhall und „Vikar des Ältesten“, einen Einblick in Leben und Spiritualität einer der größten geistlichen Gemeinschaften in der evangelischen Kirche im deutschsprachigen Raum. Das Spirituelle Zentrum wird künftig ein Gottesdienstort der EMB sein. Etwa alle zwei Monate findet sonntags um 11.30 Uhr eine Evangelische Messe der EMB in St. Martin statt.

Dr. Florian Herrmann, Pfarrer, Vikar des Ältesten der Evangelischen Michaelsbruderschaft

Gegen Spende, Anmeldung erbeten

Donnerstag, 03.10.2024, 10.00 – 18.00 Uhr

schweigen – schreiben – bewegen



Ein Tag im Schweigen, eine Zeit mit viel Wenig. Sitzen, gehen, intuitives Schreiben, meditatives Tanzen, freie Bewegung. Lauschen und spüren, was in diesem Augenblick wesentlich ist – nur das, nur hier, nur jetzt. Was zeigt sich im Jetzt, wenn ich nicht bewerte, es nicht wissen muss? Wenn ich nur lausche und das Erlauschte bezeuge, im Schreiben, in der Bewegung, im Sein?

Bitte mitbringen: Schreibzeug, evtl. Klemmbrett, Decke, Socken, Zwiebelkleidung

Susanne Mössinger, Dipl.-Sozialpädagogin, Systemische Familienberaterin

85 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 01.10.24 erforderlich

Samstag, 05.10.24, 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.

Claus Fiedler, Pfarrer, und **Christian Gottwalt**

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 02.10.24 erforderlich

Sonntag, 06.10.24, 10.00 – ca. 16.30 Uhr

Schwellengang – Seelenspiegel in der Natur

Wir fahren vom Bahnhof Gauting aus zusammen nach Buchendorf, von dort spazieren wir als kleine Gruppe in den Forstenrieder Park. Nach einer gemeinsamen Vorbereitung werden die Teilnehmenden ihre eigene Zeit (etwa zwei Stunden) allein an einem Ort in der Natur verbringen. Solch ein Schwellengang als Reise in die „Anderswelt“ öffnet einen Beziehungsraum, in dem die innere Welt, die innere Natur, mit der äußeren in Kontakt kommt. Die eigene Wahrnehmung trifft auf die Weisheit der Natur, die ein Spiegel unserer Lebensfragen und Anliegen sein kann. Der Kreislauf der Natur ist mit unseren Entwicklungen und Lebensphasen verbunden, scheint dem „Mensch sein“ vertraut zu sein und vermag uns Einsichten jenseits unseres Denkens aufzuzeigen. Die Naturwanderung bringt unsere Sinne in die Aufmerksamkeit und Anbindung zu dieser Beziehung. Zum Abschluss hören, bezeugen und würdigen wir zusammen die Erfahrungen, die wir als individuelle Geschichten aus der Natur mitbringen. Die Teilnehmenden erhalten vorab nähere Informationen zur Vorbereitung und zum Ablauf.

Bernd Hawe, Geistlicher Begleiter

Tanja Victoria Wiedemer, Initiatische Schwert- und Leibarbeit

Treffpunkt: Bahnhof Gauting (S6)

40 € (Verpflegung selbst mitbringen; max. 6 Personen),

Information und Anmeldung bis 27.09.24 bei

bernd.hawe@web.de, Tel. 0170 5519119



Samstag, 12.10.24, 10.00 – 17.00 Uhr

Von der Sehnsucht nach Seelenfreundschaft

Seminar über Beziehungen, die tragen

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

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

85 €, Anmeldung bis 05.10.24 erforderlich

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München



Samstag, 12.10.24, 9.30 – 17.00 Uhr
(online über Zoom)

Samstag, 19.10.24, 9.30 – 18.00 Uhr
(Präsenz 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 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.

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

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

120 € (für beide Teile), Anmeldung bis 07.10.24 erforderlich

Sonntag, 27.10.24, 10.00 – 16.00 Uhr

Ein Rendezvous mit „Bruder Esel“

Eine etwas andere Art der Körperarbeit

Franz von Assisi bezeichnete seinen Körper als „Bruder Esel“, oft dienstbar, dann wieder störrisch. Heutzutage gehen wir mit unserem Körper oft leistungsorientiert um oder vernachlässigen ihn. Eine neue, 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 23.10.24 erforderlich

Samstag, 26.10.24, 10.00 – 17.00 Uhr

Die große Visionssuche – Wir machen uns auf den Weg zum St. Martin der Zukunft

Wir, der Verein St. Martin, laden euch zu einem besonderen Workshop ein, bei dem wir gemeinsam auf Visionssuche gehen möchten. Der Workshop bietet uns die Gelegenheit, den Kurs des Spirituellen Zentrums St. Martin anzusehen, neu zu bestimmen und eine gemeinsame Zukunftsvision zu entwickeln.

Das Ziel dieses meditativen, spielerischen und kreativen Tages ist die Reflexion über die bisherigen Erfolge und die künftige Entwicklung des Zentrums. Wir wollen eine klare und inspirierende Vision für die Zukunft entwickeln, den Markenkern von St. Martin definieren und die spirituellen Angebote für eine sich verändernde Gemeinschaft finden. Welchen Pfad gehen wir und was ist sein Ziel?



Der Tag soll auch das Miteinander stärken und das gemeinsame Engagement beleben. Die Veranstaltung richtet sich an alle aktiven Mitglieder des Vereins, die ehrenamtlich Engagierten, regelmäßigen Besucher:innen und alle, denen das Spirituelle Zentrum St. Martin am Herzen liegt.

Wir freuen uns auf eure Teilnahme, auf eure Ideen und wertvollen Beiträge, die St. Martin zu einem noch kraftvolleren Ort der Spiritualität und Gemeinschaft machen werden.

Bitte einen Beitrag fürs Mittagsbüfett mitbringen.

Christian Gottwalt, Journalist und Kommunikationsberater
Peter Spiel, Vorstand St. Martin, Schauspieler und Klinikclown

Anmeldung bis 19.10.24 erforderlich

Samstag, 02.11.24, 10.00 – ca. 13.30 Uhr

„Wo ist Gott?“

Kinofilm und Filmgespräch

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

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

Sandra Gold, Regisseurin, **Dr. Florian Ihsen**, Pfarrer

18 €, Anmeldung bis 30.10.24 erforderlich



Samstag, 09.11.24, 14.00 Uhr

„Mit dem Verlorenen gehen“ – Meditativer Spaziergang am Münchner Waldfriedhof

Wen oder was hast du verloren? Der November und die besondere Atmosphäre des Münchner Waldfriedhofs laden ein, mit dieser Frage und mit der je eigenen Trauer umzugehen: schweigen, gehen, meditieren, sich gegenwärtig werden durch leichte Körperübungen, Impulse hören, über das eigene Leben nachdenken, Klängen von der Querflöte lauschen, singen, in Ritualen der Trauer und der Hoffnung, Raum geben und Verlorenes da sein lassen.

Ulrike Schneider, Trauerbegleiterin, **Dr. Florian Ihsen**, Pfarrer, Anleiter in christlicher Meditation (ELKB), **Dorothea Hahn**, Prädikantin, Seelsorgerin (KPSG), **Barbara Wagner**, Flötistin, Seidenmalerin

Treffpunkt: an der Aussegnungshalle im Waldfriedhof, Alter Teil, Eingang Fürstenrieder Straße

12 €, Anmeldung bis 03.11.24 erforderlich



Freitag, 15.11.24, 19.00 – 21.00 Uhr

Du heilsame Zeit der Nachsicht

Musikalische Lesung mit Gianna Wedde
und Philip Braunschweig

In der dunklen Jahreszeit steht aus der Welt, wie wir sie kennen, eine andere auf.

Eine Welt, die ihr Geheimnis an die Geduldigen verschenkt. Das Jahr kommt an sein Ende.

Das Taghelle, Geschäftige, überfließend Lebendige weicht einer Zeit der Dunkelheit, Stille und Innerlichkeit. Wer sich zurückziehen und auf das Wesentliche besinnen mag, wer sich selbst und den im Jahresverlauf gesammelten Erfahrungen auf den Grund gehen will, hat nun Gelegenheit dazu.

Die dunkle Jahreszeit ist durchlässig für die vielen Zwischenwelten, die sonst nur der Nacht gehören, der Raum der Träume, der Intuition und Ahnungen öffnet sich und erinnert uns an unsere feineren Sinne. Im Ausatmen der Natur wird vieles leichter, das uns sonst viel Übung kostet: das Loslassen und Leerwerden, das Stillwerden und Wartenkönnen, das Reifen von Empfänglichkeit. Herbst und Winter sind eine kostbare Zeit der Nachsicht und Einsicht, wenn wir ihrer natürlichen Bewegung folgen.

In dieser musikalischen Lesung bereisen wir die dunkle Jahreszeit, ihren Lockruf und ihre Verheißung. Giannina Wedde liest aus ihren Büchern und aus unveröffentlichten Texten und wird musikalisch von Philip Braunschweig begleitet.

Giannina Wedde, Buchautorin, Seminarleiterin und Liedermacherin. Sie begleitet Konfessionelle, Grenzgänger:innen und freie Spirituelle auf dem Weg gelebter Alltagsmystik

Philip Braunschweig, Kammermusiker u. a. im Isar-Quartett, Solo-Cellist u. a. im Symphonischen Orchester München-Andechs

18 € (Abendkasse), Anmeldung bis 07.11.24 erforderlich

Samstag, 16.11.24, 10.00 – ca. 17.00 Uhr

Wunde und Wunder – Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung

„Sammle meine Tränen in deinen Krug“ (Psalm 56,9)

Jeder Mensch ist verwundet. Wir alle machen Erfahrungen von Schmerz, Trauer, Angst und Scheitern. Doch was für unser weltliches Leben gilt, gilt oft auch für unseren spirituellen Weg: wir finden keinen Raum für unsere Wunde und bewegen uns oft zwischen Ausgeliefertsein, Vermeidung und dem Wunsch nach Überwindung.

In diesem Seminar wenden wir uns bewusst unserer Verletzbarkeit zu. Wir betrachten einige tiefe Menschheitswunden, an die viele unserer im Alltag erlebten Schmerzen rühren, und spüren gemeinsam dem darin liegenden Schöpfungsimpuls nach. Wir nähern uns behutsam dem in uns liegenden Wissen, dass auch die Wunde Ort ist, an dem wir Gott begegnen. Mit Impulsen, Austausch, meditativen Übungen und gemeinsamem Singen.

Giannina Wedde, Buchautorin, Seminarleiterin und Liedermacherin. Sie begleitet Konfessionelle, Grenzgänger:innen und freie Spirituelle auf dem Weg gelebter Alltagsmystik

68 €, *Anmeldung bis 07.11.24 erforderlich*

Sonntag, 17.11.24, 10.00 – 16.00 Uhr

Schenken, was uns nicht gehört – Segenskurs II

Vertiefung von „Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenpraxis“

Im ersten Segenskurs „Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenpraxis“ haben wir geübt, uns für den Strom des Segens empfänglich zu machen, eine bejahende Haltung auch zu ambivalenten Wirklichkeiten einzunehmen, mitfühlend auf uns und die Welt zu blicken und Segen auf unser Leben und auf andere Menschen zu sprechen.

In dieser Vertiefung üben wir, uns tiefer in eine wohlwollende, mitfühlende und verantwortliche Haltung zu begeben. Wir üben uns im co-kreativen Träumen, das ein lebendiger Ausdruck des Segensstroms ist. Abschließend machen wir uns mit einer Form gemeinschaftlichen Segens vertraut, in der das Verwundete wie das noch werden wollende Leben seinen Platz und Zuspruch findet. Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Segenskurs II ist, dass ein Segenskurs I in St. Martin oder in einem anderen Seminarhaus absolviert wurde.

Giannina Wedde, Buchautorin, Seminarleiterin und Liedermacherin. Sie begleitet Konfessionelle, Grenzgänger:innen und freie Spirituelle auf dem Weg gelebter Alltagsmystik

68 €, *Anmeldung bis 07.11.24 erforderlich*

Freitag, 22.11.24, 18.00 – 22.00 Uhr

Schabbat für alle

Shalom St. Martin! –

Zeit, das fröhliche Judentum kennenzulernen

Was für die Christen der Sonntag, ist für die Juden der Schabbat. Terry Swartzberg hat sich einen Ruf als Botschafter des jüdischen Glaubens in einem Europa der Vielfalt erworben. An diesem Abend laden er und sein Verein „J. E. W. S. – Jews Engaged with Society“ zum Schabbat für alle in St. Martin ein.

Wir feiern mit Brachot (Gebete zum Schabbat), Klezmer-Musik und Kiddusch (gemeinsames Essen).

Um einen Kostenbeitrag für das Büfett im Rahmen einer Spende vor Ort wird gebeten.

Terry Swartzberg, www.j-e-w-s.org

Anmeldung erbeten



Samstag, 23.11.24, 9.30 – 18.00 Uhr

Praxis des Handauflegens – Vertiefungsseminar: Dankbarkeit

Handauflegen ist eine Handlung des Herzens – ein Geschenk für Gebende und Nehmende. Dabei kommen wir in Berührung mit einem Gefühl der Dankbarkeit. Dies verbindet uns mit uns selbst und ist heilsam. In der Vertiefung üben wir Handauflegen und schauen, was „Dankbarkeit“ für uns bedeutet.

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

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

90 € (inkl. Getränke), Anmeldung bis 17.11.24 erforderlich

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



Freitag, 29.11.24, 18.00 – 21.00 Uhr
Samstag, 30.11.24, 10.00 – 18.00 Uhr
**Ich geh zu deiner Krippen hin ...
mit dem Enneagramm**

Vertiefungsseminar zum Integrations-/
Trostpunkt

Wir kommen als Gottes Ebenbilder auf die Erde. Jede und jeder von uns spiegelt einen Aspekt des göttlichen Wesens. Diese besondere Qualität lässt sich in der Welt nicht durchhalten. Als Überlebensstrategie wählen wir unbewusst ein Charaktermuster, das sich im Laufe der Zeit verselbständigt. Unser unbeschwertes „Seelenkind“ verbannen wir so in den Keller unseres Seins. Wenn wir den Kontakt zu ihm verlieren, können wirkliche Vitalität und Lebensfreude auf der Strecke bleiben. Deshalb lädt Jesus dazu ein, „wie Kinder“ zu werden, um das Reich Gottes erfahren zu können.

Im Seminar machen wir uns auf Spurensuche, um wieder in Kontakt zu unserem ursprünglichen gottgewollten Wesen zu kommen. Zum Beginn der Adventszeit verbinden wir dies mit der Erwartung des göttlichen Kindes, machen uns auf den Weg zur Krippe.

Die Teilnehmer werden gebeten, einige Kinderfotos und Kinderspielzeug mitzubringen. Die Einschätzung des eigenen Enneagramm-Musters ist Voraussetzung für das Seminar.

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

135 € (inkl. Verpflegung), Anmeldung bis 22.11.24 erforderlich

Samstag, 07.12.24, 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.

Susanne Griehl und Jörn Bröer

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 02.12.24 erforderlich

Samstag, 14.12.24, 10.00 – 17.00 Uhr

Es ist ein Ros entsprungen

Die tiefe Schönheit alter Weihnachtslieder neu entdecken

Mit Liedern des Gregorianischen Chorals, der eine tiefe Schönheit mit großer spiritueller Kraft birgt, und mit einer Auswahl aus unseren schönen alten Advents- und Weihnachtsliedern wollen wir uns – sie singend und ihren Reichtum neu bedenkend – auf die Ankunft Christi in uns vorbereiten.

Beim Bedenken werden die altherwürdigen Liedern von sich erzählen und uns zum Staunen bringen. Durch das Singen nähern wir uns dem Geheimnis von Weihnachten. Singen ist eine der wichtigsten geistlichen Übungen, die mit Gott und mit anderen Menschen verbindet und zugleich die persönliche Spiritualität entscheidend vertieft.

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

75 € (inkl. Verpflegung),
Anmeldung bis 09.12.24 erforderlich

In Kooperation mit der Evangelischen
Stadtakademie München



Samstag, 04.01.25, 9.30 – 17.00 Uhr

Tag der Stille – Meditationstag

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

Klara Koller, Kontemplationslehrerin, und **Regina Haller**

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 31.12.24 erforderlich

Samstag, 11.01.24, 10.00 – 13.00 Uhr

Body AND Soul

„Mein ganzer Mensch verlangt nach Dir ...“

Der Körper als Ort der Gottese Erfahrung. Geht das? Gott im Körper zu erspüren? Kann göttliches Wirken in den Füßen oder in den Eingeweiden oder in der Kehle wahrgenommen werden? Ist der Mensch ein Ganzes aus Leib und Seele und wann ist er ganz?

Die biblischen Zeugnisse sind reich davon, wie Menschen mit und in ihrem Körper etwas von Gott erfahren haben. Wie Leib und Seele als Einheit verstanden werden, ebenso wie Herz und Hirn. Das wird besonders in den Psalmen deutlich: „Mein ganzer Mensch streckt sich aus nach Dir, ... ich will meine Hände aufheben in deinem Namen, ... meine Seele hängt an dir, deine rechte Hand hält mich“. Oder „Du stellst meine Füße auf weiten Raum“. Psalmen drücken aus, was die Seele spricht, als ein körperliches Geschehen. Verdichtet erinnert daran vor allem das Weihnachtsfest: Gott wird ganz Mensch, das „Wort wird Fleisch“. Gottesgeburt im Menschen. Und Paulus fragt: Wisst ihr nicht, dass euer Körper Wohnung des heiligen Geistes ist? Wie wäre das, wenn wir das wissen und ernst nehmen?

All diesen Fragen wird in einem Impulsvortrag nachgegangen. Es gibt einen Streifzug durch biblische Texte und den menschlichen Körper und die Möglichkeit zum Austausch. Und es wird Raum sein, um die Kraft der Gebärden und des Gebetes mit dem Körper praktisch zu erleben.

Pfarrerin Dr. Thea Vogt, Beauftragte der ELKB für die Ausbildung in christlicher Meditation, Focusing Coach, DFI

28 €, *Anmeldung bis 07.01.25 erforderlich*

Freitag, 17.01.25, 19.00 Uhr

Wilde Kirche – Wie wir uns unsere spirituelle Heimat zurückholen

Musikalische Lesung mit Jan Frerichs und Tobias Frank

Menschen fühlen sich in der institutionellen Kirche nicht mehr zu Hause. Sie sind „heimatlos“ im spirituellen Sinne. Selbst suchend hat Jan Frerichs die wilde Kirche wiederentdeckt – denn die wilde Kirche hat es immer gegeben. Ihre Kathedralen sind Wälder, Berge, Täler, Flussufer, Wüsten und der Ozean. Ihre Gläubigen pflegen seit Urzeiten eine innige Beziehung zur Landschaft und zu allen Geschöpfen. Alle sind Geschwister, es gibt keine Hierarchie und keine Dogmatik. Es ist Zeit, wieder heimisch zu werden in dieser Kirche.

Jan Frerichs OFS, Theologe, Autor

Tobias Frank, Kirchenmusikdirektor, Lukaskantor

18 € (*Abendkasse*) *Anmeldung erbeten*

Samstag, 18.01.25, 10.00 – 17.30 Uhr

Kompass für die Seele – Einführung in das Lebensrad

Was trägt und hält mich in Konflikten und Auseinandersetzungen? Wie kann ich Stress und Überforderung verwandeln in Kraft und Lebendigkeit? Wohin mit all dem in meinem Leben, das ich (gerade) einfach nicht ändern kann? Die Antworten auf solche Fragen brauchen einen umfassenden Blick auf das Ganze des eigenen Daseins.



Das Lebensrad ermöglicht diesen klaren Blick. Es basiert zunächst auf den Kreisläufen der Natur mit den Jahres- und Tageszeiten. Die symbolisieren innere Qualitäten, wie zum Beispiel den „Lebensabend“. In der modernen Form geht das Rad als Symbol noch weiter und ist ein natürlicher „Kompass für die Seele“, ein öko-psychologisches Modell, das Lebensprozesse sichtbar und begreifbar macht. Das Lebensrad gehört zu den ältesten Symbolen der Menschheit. Spuren finden sich auch in der christlichen Schöpfungspiritualität.

Jan Frerichs OFS, Theologe, Autor

68 €, Anmeldung bis 09.01.25 erforderlich

Freitag, 24.01.25, 19.00 Uhr

Träum weiter – Hoffnungsgedichte

Miriam Falkenberg arbeitet hauptberuflich mit benachteiligten Familien in München, ehrenamtlich als Prädikantin für St. Lukas und freiberuflich-kreativ als Lyrikerin mit Schwerpunkt theopoetische Gedichte. Mit ihrem neuen Buch „Träum weiter – Hoffnungsgedichte“ geht sie nun auf Lesereise durch Bayern.

Es sind Gedichte rund um das Thema Hoffnung in krisengeschüttelten Zeiten. Wie ein roter Faden zieht sich das „rettende Dennoch“, die „unverzagte Trotzskraft“ durch die Texte. Sie setzen dem rauen Zeitgeist zart und dennoch stark-poetisch etwas entgegen.

So wird Sie an diesem Abend eine bunte Mischung aus Gedicht-Gebeten, Denkanstößen und Schöpfungsgedichten erwarten. Auch das ein oder andere humorvolle Kindergedicht wird das Lied der Hoffnung anstimmen.

Passend dazu wird Miriam Falkenbergs 12-jährige Tochter Frida den Abend mit ihren Querflötenklängen bereichern.

Eintritt frei, Spenden werden erbeten

Samstag, 25.01.25, 10.00 – 13.00 Uhr oder 14.00 – 17.00 Uhr

Bach getanzt – Sich bewegen und bewegen lassen 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 Erlebnisbereiche 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 € (inkl. Getränke), Anmeldung bis 15.01.25 erforderlich

Freitag, 31.01.25, 19.00 Uhr

„Meine Hoffnung und meine Freude ...“

Taizé – ein Lernort christlicher Spiritualität

Taizé ist lebendig durch seine Gesänge und erreicht tausende von Jugendlichen ohne dabei besonders jugendgemäß zu sein. Hier gelingt es: Jugendliche, aber auch Erwachsene lassen sich begeistern für Singen und Stille, für Gebete und Bibellesen. Josef Höglauer beleuchtet das Phänomen Taizé aus persönlicher und religionspädagogischer Sicht. Welche spirituellen Impulse gehen auch heute von Taizé aus? Was kann ich in Taizé lernen? Und muss ich dazu wirklich so weit fahren?

Dr. Josef Höglauer, Pfarrer in Berchtesgaden

Moderation: Dr. Florian Ihnen, Pfarrer, Geistlicher Leiter von St. Martin

Eintritt frei, Spenden werden erbeten

Samstag, 01.02.25, 10.00 – 13.00 Uhr

„Jesu le Christ, lumière enterieur“

Lebensgeschichte und Spiritualität von Frère Roger

Frère Roger von Taizé gehört zu den ganz großen geistlichen Persönlichkeiten des 20. Jahrhunderts. Schon längst er eine Sehnsuchts- und manchmal auch eine Projektionsfigur. Umso wichtiger: Wer war Frère Roger? Als Theologe, Geistlicher, als Mensch und Kind seiner Zeit und seiner Familie? Wir begegnen ihm einen Vormittag lang in einigen seiner geistlichen Texte und bedenken und meditieren sie im Zusammenhang seiner Biographie. Roger lässt sich bis heute in keine Schublade stecken.

Dr. Josef Höglauer, Pfarrer in Berchtesgaden

Dr. Florian Ihnen, Pfarrer, Geistlicher Leiter von St. Martin

28 €, Anmeldung bis 26.01.25 erforderlich

Samstag, 08.02.25, 17.00 Uhr

Cato

Konzertlesung über die Widerstandskämpferin Cato Notjes van Beek

Mit Originaltexten aus Briefen und Vokalmusik von Klassik bis Moderne. Konzept: Helge Burggrave.

Mit Schauspielerin Julia Jentsch, Vokalensemble „Sjaella“, Schauspieler Sebastian Weber und Sprecher Lorenz Meyboden

Ort: St. Markus, Gabelsbergerstraße 6

Veranstalter: Dekanat München und Kulturbüro Helge Burggrave, in Kooperation mit St. Martin

Einzelne Karten sind über St. Martin erhältlich

Freitag, 14.02.25, 18.00 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 und jeder 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 Dragqueen und ein Musiker gestalten diese besondere heitere Feier.

Dr. Florian Ihlen, Pfarrer, Schwester Serafina / Robert Heckmann, Mitglied im Orden der Schwestern der Perpetuellen Indulgenz, Kilian Unger, Musiker, und Mitglieder des Gospelchors „lost & found“

Anmeldung erbeten

Samstag, 15.02.25, 9.30 – 17.00 Uhr

Tag der Stille – Meditationstag

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

Claus Fiedler, Pfarrer, und Maria Rost

Beitrag nach Selbsteinschätzung (etwa 25 € für den ganzen Tag, inkl. Getränke), Anmeldung bis 29.01.25 erforderlich

Freitag, 21.02.25, 18.00 – ca. 21.30 Uhr

Mann, werde, der Du bist! – Ein Abend für Männer

Im gemeinsamen Reden und Hören machen wir uns gemeinsam auf den Weg, um die Vielfalt unseres Mannseins zu ergründen und neu zu entdecken. Rituale und besondere Gesprächsrunden, sogenannte Councils, helfen uns, uns zu spüren, zu entdecken und befreien zu lassen. Du bekommst einen „Mitmach-Einblick“ in die Arbeit von Männerpfade (www.maennerpfade.org) unter dem Dach von St. Martin.

Bei dieser Gelegenheit stellen wir auch die Initiation nach Richard Rohr vor. Diese fünftägige Veranstaltung kann für dich der Beginn eines Abenteuers sein und dich dem Geheimnis deiner eigenen Männlichkeit, deiner tiefen Spiritualität aber auch deines Potenzials und eigentlichen Berufung näherbringen.

Alle Männer guten Willens sind willkommen. Alter, Herkunft, Status, 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.

Dr. Andreas Poschinger, Rolf Tschachtli, Hartmut Palm

Eintritt frei, Anmeldung erbeten

Freitag, 21.02.25, 19.00 – 20.30 Uhr

Männer trauern als Männer

Impulse für geschlechtersensible Trauerbegleitung

Die stereotype Festlegung, dass Männer anders trauern als Frauen, hält sich hartnäckig. Oft wird männliche Trauer mit Aktionismus, Funktionieren, Verdrängung oder emotionaler Härte assoziiert. Derartige Zuschreibungen führen zu einem einseitigen und damit auch einengenden Blick auf trauernde Männer. Männer – aber zugleich auch Frauen – werden dadurch klischeehaft fixiert auf bestimmte Verhaltensweisen, statt sie in der Begleitung zu ermutigen, in ihrer je individuellen Art zu trauern und dabei ihrem eigenen Bild von Männlichkeit zu entsprechen. Leicht gerät aus dem Blick, warum Menschen so trauern, wie sie trauern.

Dr. Traugott Roser, Professor für Praktische Theologie mit den Schwerpunkten Seelsorge, Spiritual Care und Palliative Care an der Universität Münster

Ort: Evangelische Stadtakademie, Herzog-Wilhelm-Straße 24

9 €, Anmeldung erbeten über stadtakademie.muenchen@elkb.de

In Kooperation mit dem Hospizdienst DaSein und der Evangelischen Stadtakademie München

Samstag, 22.02.25, 10.00 – 17.00 Uhr

unheimlich weinen – laut werden – gemeinsam für sich

Seminar zum Umgang von Männern mit Trauer

Trauer ist ein individuelles Geschehen, jeder Mensch geht unterschiedlich mit dieser wichtigen, aber anstrengenden Lebensenergie um. Es scheint jedoch so, als hätten sich Trauerverhaltensweisen entwickelt, die sich eher bei Männern und andere, die sich eher bei Frauen beobachten lassen. Traugott Roser hat genauer hingesehen, Klischees beiseite lassend schaut er aus ganz unterschiedlichen Blickwinkeln auf trauernde Männer.

Im Seminar, das sich gleichermaßen an Männer wie an Frauen richtet, werden kreative Zugänge und Methoden vorgestellt, die für Männer in Trauerprozessen und auch in der Begleitung von trauernden Männern hilfreich sind.

Dr. Traugott Roser, Professor für Praktische Theologie mit den Schwerpunkten Seelsorge, Spiritual Care und Palliative Care an der Universität Münster

Ort: Spirituelles Zentrum St. Martin

80 €, Anmeldung bis 10.02.25 erforderlich

In Kooperation mit dem Hospizdienst DaSein und der Evangelischen Stadtakademie München

Freitag, 28.02.25, 19.00 – 20.30 Uhr

Spiritual Care – Was ist das und was bringt's?

Eine Einführung in Theorie und Praxis

In den letzten Jahren taucht der Begriff „Spiritual Care“ in vielen Bereichen des Gesundheitswesens und der Seelsorge auf und wird beinahe inflationär gebraucht. Doch was ist das eigentlich, wer hat's erfunden und vor allem: Was bringt es, sich damit auseinanderzusetzen? Welche Rolle spielt Spiritualität dabei? Und was hat das Ganze mit uns persönlich zu tun? Wir laden dazu ein, sich dem Thema Spiritual Care gemeinsam zu nähern und Licht ins Dunkel der Vielzahl von Modellen und Ansichten zu bringen. Besonders hervorgehoben wird dabei das Potenzial von Spiritual Care: anhand von konkreten Beispielen aus der Praxis der Seelsorge führt die Referentin durch den Abend, auch mit Blick auf die Frage, wie wir alle Spiritualität besser in die Begleitung von Menschen und unseren persönlichen Alltag einbinden können.

Dr. Nika Höfler, Pfarrerin, theologische Beauftragte für Spiritual Care in der ELKB und im Dekanat München

Ort: Evangelische Stadtakademie, Herzog-Wilhelm-Straße 24

9 €, Anmeldung erbeten über stadtakademie.muenchen@elkb.de

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

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. Die Martinsmesse wird von Mitgliedern eines aktiven ehrenamtlichen Teams vorbereitet.

Die Kollekte der Martinsmessen wird jeweils zur Hälfte an Marikas weitergegeben. Marikas ist eine Anlaufstelle des Evangelischen Hilfswerks für anspruchsvolle junge Männer, die größtenteils aus Osteuropa stammen.

Termine: 15.09. | 22.09. | 29.09. | 13.10. | 20.10. | 27.10. |
17.11. | 24.11. | 08.12. | 15.12. | 22.12.24 | 19.01. | 26.01. |
09.02. | 16.02. | 23.02.25

Weitere Feiern und Messen in St. Martin

Sonntag, 10.11.24, 18.00 Uhr

Martins Geburtstag

Jubiläumsgottesdienst zu 60 Jahre St. Martin und 20 Jahre Spirituelles Zentrum

Regionalbischof Thomas Prieto Peral, Dorothea Hahn, Pfarrer Dr. Florian Ihsen und Gospelchor „lost & found“ mit Kilian Unger

Dienstag, 24.12.24, 22.00 Uhr

Hirten-Spirit

Christmette mit Abendmahl

Dorothea Hahn, Pfarrer Dr. Florian Ihsen

Sonntag, 12.01.25, 18.00 Uhr

„Leben will ich ... und Segen“

Gottesdienst mit persönlicher Segnung

Kirchenrätin Diakonin Andrea Heußner, Pfarrer Dr. Florian Ihsen und N. N. (Musik)

1. Sonntag im Monat, 20.00 Uhr

Taizémesse

Viele Kerzen, Gesänge aus Taizé, Lesungen aus der Bibel und aus den Schriften von Frère Roger und anderen Mystiker:innen, Schweigen, Abendmahl/Eucharistie in schlichter Form. Man kann auf Stühlen oder auf Meditationshockern und Kissen sitzen. Im Anschluss Gelegenheit zu Begegnung bei Tee oder Wasser.

Pfarrer Dr. Florian Ihsen

Termine: 08.09. | 06.10. | 03.11. | 01.12.24 | 05.01. | 02.02.25

Messen der Evangelischen Michaelsbruderschaft

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

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

Ansprechpartner: Pfarrer Dr. Florian Herrmann, EMB

Sonntag, 13.10.24, 11.30 Uhr

Sonntag, 26.01.25, 11.30 Uhr

Gottesdienste der Gemeinde St. Lukas in St. Jakob mit Pfarrer Dr. Florian Ihsen

Sonntag, 08.09.24, 10,00 Uhr: „Gott in der Natur erfahren“

Sonntag, 27.10.24, 10,00 Uhr: „Wie mich Gott nahen“

Sonntag, 15.12.24, 10,00 Uhr: „Wunschkind“

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

Sonntag 29.12.24 10.00 Uhr

Thomaskirche Grünwald: „Das Kind in dir mitnehmen“

Weihnachtlicher Sing- und Musikgottesdienst mit Abendmahl
Pfarrer Dr. Florian Ihsen, Swetlana Lang (Orgel), Barbara Wagner (Querflöte)

Ort: Thomaskirche Grünwald, Ludwig-Thoma-Platz 5

Freitag, 14.02.25, 18.00 Uhr

Music, hugs and blessings

Spirituelle Feier zum Valentinstag

Siehe Termin 14.02.25 auf Seite 19

Orgelmeditationen bei Kerzenschein

Mit meditativen Impulsen von Florian Ihsen in der Himmelfahrtskirche München-Sendling

Sonntag, 01.09.24, 19.00 Uhr: (Orgel: Bernhard Brams)

Samstag, 14.12.24, 19.00 Uhr: (Orgel: Kirsten Sturm)

Ort: Himmelfahrtskirche, Kidlerstraße 15

Spirituelle Feiern mit Florian Ihsen im BR-Radio

Mittwoch, 20.11.24, 19.00 Uhr

Live aus dem Kloster Schwanberg, zusammen mit Sr. Dr. Franziska Fichtmüller, KMD Ingrid Kasper und Schwestern der Communität Casteller Ring, Redaktion: Rundfunkpfarrerin Julia Rittner-Kopp.

Sonntag, 22.12.24, 10.30 Uhr

Bayern 1 Radio, Evangelische Morgenfeier mit Florian Ihsen



Wöchentlich auf unserer Internetseite:

Biblische Impulse online

Jeden Sonntag gibt es auf 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 häufig am Sonntag Gegenstand des Gottesdienstes in St. Martin gewesen.



8 x mittwochs, 19.00 – 21.00 Uhr (Zoom)

Praxis des Handauflegens bei sich selbst – Kurs 1

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

Handauflegen bei sich selbst bietet eine wunderbare Möglichkeit, etwas für sich selbst zu tun. Der 8-teilige Kurs bietet die Möglichkeit, Handauflegen bei sich selbst in Gemeinschaft zu üben und verbindet diese mit folgenden Schwerpunkten:

25.09.24: Spüren

16.10.24: Anfängergeist

13.11.24: In Frage stellen

18.12.24: Der Körper als Tempel

08.01.25: Konzepte als Hindernis

12.02.25: Antworten finden

19.03.25: Ruhetag wofür?

30.04.25: Seelenwunsch

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

80 € (für 8 Abende), Anmeldung bis 20.09.24 erforderlich

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

Samstag, 09.11.24, 9.30 – 18.00 Uhr (Zoom)

Virtuelles Handauflegen und Geduld – 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. In jeder Form ist Handauflegen eine sanfte Form, Menschen zu begleiten. Hierbei entsteht oft ein Wunsch, helfen zu wollen. Dafür brauchen wir Geduld, um Gottes Willen und nicht unseren Willen geschehen zu lassen.

In der Vertiefung üben wir virtuelles Handauflegen und schauen, was für eine Rolle Geduld in unserem Leben spielt.

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

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

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



7 x dienstags, 19.00 – 21.00 Uhr (Zoom)

Quantenphysik und Spiritualität

Die Quantenphysik hat eine Revolution im Denken zur Folge, die bislang nur wenigen Menschen bekannt ist. Das bietet Raum für Fehlinterpretationen, die sich in spirituellen Kreisen immer mehr verbreiten. Dieser Online-Kurs beschreibt daher zentrale Grundlagen der Quantenphysik so, dass jede(r) ein Gefühl für sie bekommen kann. Damit können Mystiker:innen ihre Spiritualität auf seriöse Weise vertiefen, wobei drei Bibelstellen Orientierung geben. Die Mystik versucht, das Göttliche in allen Dingen zu finden. Mystiker:innen möchten den göttlichen Funken in sich erfahren und streben ein Leben im Einklang mit ihm an. Ihnen geht es mehr um innere Führung und Wahrheit als um das „Manifestieren“ unreflektierter Wünsche. Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse nötig. Meditative Übungen wie Stille, Metta (Liebende Güte) oder Selbstmitgefühl geben Einblicke in einen dazu passenden Übungsweg.

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

Termine: 01.10. | 15.10. | 05.11. | 26.11. | 17.12.24 | 14.01. | 28.01.25

70 € (10 € pro Modul), Information und Anmeldung: Andreas Lohr, al@pp-drlohr.de, 0173 9423781, www.pp-drlohr.de

Samstag, 08.02.25, 10.00 – 17.00 Uhr (Zoom)

Dieser Online-Tageskurs greift Themen des gleichnamigen Online-Workshops auf (s. oben). Der Tagesworkshop wird so konzipiert, dass Sie ihn auch ohne Vorkenntnisse aus dem Online-Kurs besuchen können. Dabei wird es weniger um die Quantenphysik an sich gehen, sondern mehr um die philosophischen Konsequenzen und unsere Haltung zum Leben. Mögliche Themen sind: Magie vs. Mystik; Wunsch und Wirklichkeit; Vollkommene Freude; Sei eine Quelle, die empfängt.

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

40 €, Information und Anmeldung: Andreas Lohr, al@pp-drlohr.de, 0173 9423781, www.pp-drlohr.de

Jeden 1. Montag im Monat, 19.00 – 21.00 Uhr (Zoom)

Übungsgruppe zum Handauflegen online

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

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

Termine: 02.09. | 07.10. | 04.11. | 02.12.24 | 06.01. | 03.02.25

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

7 x donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr (Zoom)

Praxis des Handauflegens bei sich selbst – Kurs 2

Handauflegen verbinden wir mit Berührung. Diese Berührung findet auf mehreren Ebenen statt. Mit den Händen wird der Körper berührt, mit der Zuwendung die Seele, mit dem Gebet Gott. Im Alltag vergessen wir oft uns selbst. Handauflegen bei sich selbst bietet eine wunderbare Möglichkeit, etwas für sich selbst zu tun.

Der 7-teilige Kurs bietet die Möglichkeit, Handauflegen bei sich selbst in Gemeinschaft zu üben und verbindet diese mit folgenden Schwerpunkten:

21.11.24: Berührung

12.12.24: Zuwendung

23.01.25: Innehalten

06.02.25: Wahrnehmen

13.03.25: Annehmen

17.04.24: Selbstwert

08.05.25: Segen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

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

70 €, *Anmeldung bis 09.11.24 erforderlich*

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



Samstag, 01.02.25, 9.30 – 18.00 Uhr (Zoom)

Virtuelles Handauflegen und die Wurzeln spüren – Vertiefungstag online

Virtuelles Handauflegen ist eine wertvolle Ergänzung zum Handauflegen in der Präsenz. Um Menschen zu begleiten, benötigen wir Standfestigkeit. Wir bekommen sie durch unsere Wurzeln. Sie benötigen Zuwendung, um stark zu werden.

In der Vertiefung üben wir virtuelles Handauflegen und spüren, wie standfest unsere Wurzeln sind.

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

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

90 €, *Anmeldung bis 25.01.25 erforderlich*

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



Für Pilgerinteressierte aus Deutschland und der Welt

Freitag, 27.09.24, 19.00 Uhr – online über Zoom

Was ist wirklich los auf dem Camino Francés?

Pilgerfrische Eindrücke aus Nordspanien

Petra Richter und Michael Kaminski, pilgernd auf dem Camino Francés im August/September 2024

Donnerstag, 24.10.24, 19.00 Uhr – online über Zoom

Womöglich der gastfreundlichste Weg Deutschlands

Ökumenischer Pilgerweg Via Regia von Görlitz nach Vacha
Ester Zeiher, Pfarrerin, Weginitiatorin

Dienstag, 26.11.24, 19.00 Uhr – online über Zoom

Die 13 Phasen des Pilgerns

Bernd Lohse, ehem. Pilgerpastor in Hamburg

Dienstag, 28.01.25, 19.00 Uhr – online über Zoom

Jerusalemweg

Der weltweit längste Friedensweg

Johannes Aschauer, Vorsitzender von Jeruslaem Way International Peace Team, www.jerusalemway.org

Dienstag, 25.02.25, 19.00 Uhr – online über Zoom

Das Geheimnis des Pilgerns

Anleitung zum christlichen Unterwegssein – Buchvorstellung

Hildegard Huwe, Theologin, Pilgerin, und Miriam Penkhues,
Referentin für Kirchliche Innovation und Digitalität, Pilgerin

*In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München
und dem Pilgerzentrum St. Jakob Nürnberg*

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

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

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

Wir bieten an:

Pilgerberatung

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



Pilgersegnung

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

Pilgerbibliothek

geöffnet nach Vereinbarung

Pilgerausweise

werden zum Selbstkostenpreis von 8 € ausgegeben

Pilgerherberge

(einfache Matratzen-Übernachtung auf der Kirchenempore)
Wir versuchen, eine Übernachtung zu ermöglichen.
Anmeldung mindestens eine Woche zuvor.

Die Kontaktdaten rund ums Pilgern:

Pilgerreferent Michael Kaminski

Tel. 089 2010427

pilgern@stmartin-muenchen.de

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

Auf den Weg gesandt – Pilgersegnung

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

Termine: 04.10. | 08.11. | 06.12.24 | 10.01. | 07.02.25

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

Am 1. Dienstag im Monat (außerhalb der Ferien)

Pilgertreff in St. Martin

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

Anschließend Austausch unter Pilgernden

Ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden sind willkommen

Anmeldung erbeten unter pilgern@stmartin-muenchen.de

In diesem Semester mit folgenden Themen:

Dienstag, 01.10.24, 19.00 Uhr

(Pilger-)Bilder sagen mehr als tausend Worte

Pilgertreff mit mitgebrachten Fotografien

Moderation: Michael Kaminski

Dienstag, 05.11.24, 19.00 Uhr

Meine Füße, der Rucksack und ich

Begegnungen und Erfahrungen am Rande eines Pilgerwegs quer durch Deutschland – Buchvorstellung

Marion Moser, Schweiz

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Dienstag, 03.12.24, 19.00 Uhr

Richtung Norden Pilgern

Frische Eindrücke vom Olavsweg

Dietrich Tiggemann, Theologie in (Un-)Ruhe, erfahrener Pilger und Pilgerbegleiter

Dienstag, 07.01.25, 19.00 Uhr

2467 km – Eine Reise bis ins Schwarze Meer

Pilgern mit Standup-Paddle auf der Donau

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

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

Dienstag, 04.02.25, 19.00 Uhr

Rother lockt!

Trends und Neuerscheinungen rund ums Pilgern im Rother-Verlag

Bettina Löneke, Referentin für Presse und Marketing im Rother-Verlag

Samstag, 19.10.24, 11.00 – 16.15 Uhr

„Auf geht's!" – Das Pilgerforum

Wir sehen uns in der Jakobskirche in Nürnberg – zu Gottesdienst, Messen, Messen und Vorträgen rund ums Pilgern. Informationen unter www.das-pilgerforum.de



Freitag, 18.10.24: Vorabendkonzert

„Pilgrimage“ mit Andy Lang und seiner irischen Harfe

Sonntag, 10.11.24, 14.00 – 17.00 Uhr

Immer wiederkommen

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

Gestaltung: Florian Ihsen, Michael Kaminski

Ohne feste Teilnahmegebühr, Spenden sind willkommen

Anmeldung unter pilgern@stmartin-muenchen.de

Sonntag, 19.01.25, 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

Michael Kaminski und Petra Richter, Pilgerbegleitende

40 €, Anmeldung bis 12.01.25 erforderlich unter pilgern@stmartin-muenchen.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

Termine: 17.09. | 15.10. | 19.11. | 17.12.24 | 21.01. | 18.02.25

Pilgern auf dem Münchner JakobsKirchenWeg

Den Jakobsweg nach Santiago de Compostela kennen viele, und manche wissen auch, dass ein Teil dieses Weges in München startet. Nur wenige Pilgerinteressierte ahnen jedoch, dass es in und um München gleich sieben Jakobskirchen gibt, die entdeckt werden wollen. Es wird gerade ein Weg entwickelt, der diese Kirchen miteinander verbindet, eben der Münchner JakobsKirchenWeg. Diesen Weg werden wir pilgernd unter die Füße nehmen. Im Frühjahr und Sommer pilgerten wir im Osten von Süd nach Nord, im Herbst führt uns der Weg im Westen von Nord nach Süd.

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, Treffpunkte und die Namen der Pilgerbegleiter:innen sind in einem Handzettel zusammengefasst und 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

Samstag, 28.09.24, 9.30 – ca. 15.00 Uhr

Gehen – Trauern – Wandeln:

Wie Pilgern zur Gestaltung von Trauer helfen kann Seminartag im Raum und auf dem Pilgerweg

Kann Pilgern im Trauerprozess helfen? Immer mehr Menschen machen die Erfahrung, dass die Faktoren Zeit, Natur und Bewegung während ihrer Trauerphase hilfreich sind. Wenn dies in einer Gemeinschaft von Menschen geschieht, die ebenfalls jemanden durch den Tod verloren haben, kann das zusätzlich sehr unterstützend sein. Darüber hinaus wirkt der Aspekt des Rituals, der alten Tradition, der man auf einem Pilgerweg folgt, stärkend. Wer erfahren möchte, auf welche Weise das Pilgerprojekt „Gehen – Trauern – Wandeln“ heilsam sein kann, ist eingeladen, das Pilgern für Trauernde an diesem Seminartag kennenzulernen – im Raum und draußen auf einem Stück Jakobsweg.

Seminarleitung: **Michael Kaminski**, Pilgerbegleiter, und **Heike Beck**, Hospizdienst DaSein

50 €, Anmeldung bis 20.09.24 erforderlich unter info@hospiz-da-sein.de

In Kooperation mit dem Hospizdienst DaSein

Donnerstag, 03.10. bis Sonntag, 06.10.24

Herbstzeit: LOS!

Erntedankpilgern auf dem Pfälzer Jakobsweg von Worms nach Kaiserslautern

Pilgerbegleitung: Petra Richter, Michael Kaminski

Gruppengröße 8–12 Teilnehmende

In Kooperation mit Kirche in Freizeit und Tourismus in Baden-Württemberg

Freitag, 11.10. bis Sonntag, 13.10.24

Gehen – Trauern – Wandeln

Pilgern für Trauernde auf dem Bayerisch-Schwäbischen Jakobsweg von Augsburg nach Bad Wörishofen

Pilgerbegleitung: Hans Seemüller, Christine Seifried, Dietrich Tiggemann

Gruppengröße 10–12 Teilnehmende

Information und Anmeldung unter www.annahof-augsburg.de

In Kooperation mit dem Evangelischen Forum Annahof Augsburg, Hospizdienst Albatros Augsburg und Haus Tobias Augsburg

Mittwoch, 20.11. bis Freitag, 22.11.24

Aufbruch in ein weites Land

Pilgern rund um den (Un-)Ruhestand

Auf dem Voralpinen Jakobsweg von Beuerberg zum Hohen Peißenberg

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

Gruppengröße 8–12 Teilnehmende

Information und Anmeldung unter pilgern@stmartin-muenchen.de

In Kooperation mit dem Pilgerzentrum St. Jakob in Nürnberg und der Evangelischen Stadtakademie München

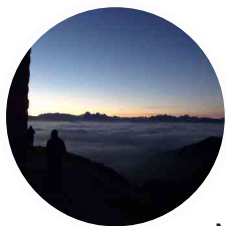
Samstag, 23.11.24, 9.00 – ca. 16.00 Uhr

Pilgern zwischen Schatten und Licht

Schnupperpilgern für Einsteiger, Interessierte und Pilgererfahrene auf dem Jakobsweg um Kempten

Pilgerbegleitung: Michael Kaminski, Religionspädagoge, Beauftragter für Pilgern in der ELKB

Information und Anmeldung: Evangelisches Bildungswerk Südschwaben, Tel. 0831 2538625, ebw.suedschwaben@elkb.de, www.ebs-dekanat-kempten.de; in Kooperation mit der Christuskirche Kempten



Freitag, 03.01. bis Montag, 06.01.25

Raue Tage

Dreikönigspilgern für Männer

Auf dem Oberpfälzer Jakobsweg von Tillyschanz nach Schwandorf

Pilgerbegleitung: Tobias Rilling,
Michael Kaminski

Gruppengröße 8–14 Teilnehmende

Donnerstag, 30.01. bis Sonntag, 02.02.25

Eisbrecherpilgern

Winterliches Pilgern auf dem Oberfränkischen Jakobsweg von Lichtenfels nach Bamberg

Pilgerbegleitung: Petra Richter, Michael Kaminski, Peter Hirschberg

Gruppengröße 8–13 Teilnehmende

In Kooperation mit dem Spirituellen Zentrum im Eckstein Nürnberg

Sonntag, 23.02.25, 9.00 – ca. 17.00 Uhr

Ich habe Brüder und Schwestern gefunden

Pilgertag mit biblischen Weggefährten

Auf dem Münchner Jakobsweg von Schäftlarn über Andechs nach Herrsching

Pilgerbegleitung: Dr. Traugott Roser, Michael Kaminski

15 €, ca. 20 km, Gruppengröße max. 40 Pilgernde

Anmeldung bis 15.02.25 unter pilgern@stmartin-muenchen.de

In Kooperation mit der Evangelischen Stadtakademie München

März bis Juli 2025

Räume zum Wachsen eröffnen

Pilgerbegleiter:innen-Qualifizierung der ELKB

Modul 1: 13.03. – 16.03.25 in München

Modul 2: 28.04. – 01.05.25 in Heilsbronn

Modul 3: 11.07. – 13.07.25 in Rothenburg

Bewerbungsschluss: 15.11.24

Weitere Informationen unter pilgern@stmartin-muenchen.de

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

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

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

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

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

Gemeinsam können wir mehr bewegen.

Herzlich grüßen

Dorothea Hahn, 1. Vorsitzende St. Martin

Dr. Florian Ihsen, Geistlicher Leiter



Aktuell informiert bleiben – Bestellen Sie unseren Newsletter

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

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

www.stmartin-muenchen.de/newsletter

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

Still in den Tag – Morgenmeditation

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

Freiwilliger Beitrag erbeten, Anmeldung nicht erforderlich



Donnerstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Sitzen in der Stille – Abendmeditation

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

Freiwilliger Beitrag erbeten, Anmeldung nicht erforderlich

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

Schweigemeditation

Ein- und Ausstieg zur halben und vollen Stunde möglich

Freiwilliger Beitrag erbeten, Anmeldung nicht erforderlich

Dienstags, 18.30 – 19.45 Uhr

Yoga

Corinna Thomas, Yogalehrerin

Information und Anmeldung bei Corinna Thomas:

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

Jeden 4. Dienstag im Monat, 17.45 – 20.45 Uhr

Übungsgruppe zum Handauflegen

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

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

Termine: 24.09. | 22.10. | 26.11. | 17.12.24. | 28.01. | 25.02.25

10 € pro Abend, Information und Anmeldung bei Lynne Hromek:

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

www.lynne-hromek.de

14-tägig donnerstags, 19.30 – 21.30 Uhr

Männergruppe in St. Martin

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

Ansprechpartner: Reinhard Barthelmes, r.barthelmes@gmx.net, und Christian Mackel, chmackel@hotmail.de

Jeden 1. Sonntag im Monat, 14.00 – 17.00 Uhr

Sacred Harp – Afternoon Singing

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

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

Kostenlos, Anmeldung erbeten, bitte Termine erfragen

16 x dienstags, 18.00 – 19.15 Uhr

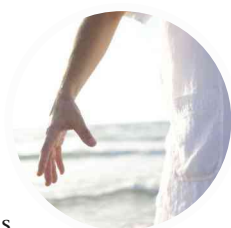
Taiji – Sich loslassen in Ruhe und Bewegung

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

Ingrun Köb, Taiji-Lehrerin

Termine: 08.10. | 15.10. | 22.10. | 05.11. | 12.11. | 19.11. |
26.11. | 10.12. | 17.12.24 | 14.01. | 21.01. | 28.01 | 04.02. |
11.02. | 18.02. | 25.02.25

160 €, Anmeldung bis 01.10.24 erforderlich



1 x monatlich freitags, 18.30 – 21.30 Uhr

Schwertabend mit Hara- und Leibübungen

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

Tanja Victoria Wiedemer, Initiatische Schwertarbeit und Leibarbeit

Termine: 11.10. | 08.11. | 06.12.24 | 10.01. | 28.02.25

40 € pro Abend, Information und Anmeldung bei **Tanja Wiedemer**: Tel. 089 23788581, der-schwert-weg@web.de

1 x monatlich dienstags, 20.00 – 22.00 Uhr

Chanten – Heilsames Singen

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

Elfe Kassnel, Dipl.-Psychologin, Singleleiterin

Termine: 15.10. | 12.11. | 10.12.24 | 14.01. | 11.02.25

12 € pro Abend, Information und Anmeldung bei **Elfe Kassnel**: Tel. 089 15881577, elfe.kassnel@posteo.de

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

Kontakt:

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

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

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



Evangelisch-Lutherische
Kirche in Bayern

Ein Angebot der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Bayern