



Liebe Leserinnen und Leser!

Manches kann gegenwärtig Angst machen: der zunehmende politische und religiöse Fundamentalismus, wachsende Demokratiefeindlichkeit, aber auch die mangelnde psychische Stabilität, unter der Menschen leiden, weil sie sich den vielen persönlichen und gesellschaftlichen Herausforderungen nicht mehr gewachsen fühlen. Was wir dringend brauchen: eine Lebenskunst, die unsere innere und äußere Widerstandskraft stärkt. Dies alles hat viel mit Spiritualität zu tun. Wenn der Autor des Epheserbriefs (3,16) Gott bittet, „uns Kraft zu geben nach dem Reichtum seiner Herrlichkeit, um stark zu werden an dem inwendigen Menschen“, dann geht es genau darum: sich nicht von äußeren und inneren Bedrohungen

schwächen zu lassen, sondern in sich eine stabile Mitte zu finden, die uns klarer sehen und erkennen lässt, was jetzt für uns dran ist. Diese innere Mitte wächst dort, wo wir uns tiefer wahrnehmen und mit dem uns liebenden Gott in Berührung kommen, der der tiefste Ursprung unserer Identität ist und uns von innen her lebendig machen will. Das ist schnell hingeschrieben, aber schwer zu leben. Deshalb bieten wir unterschiedliche Übungswege an, um innerlich stark zu werden, Wege, die in uns Glaube, Liebe und Hoffnung vermehren können und dann auch in unsere Gesellschaft ausstrahlen. Ich hoffe sehr, dass in dem vorliegenden Programm auch etwas für Sie/Euch dabei ist.

In diesem Sinn viel inneren Frieden und viel Kraft.
Ihr/Euer Peter Hirschberg



Anmeldungen erfolgen generell über das **Anmeldeformular unserer Homepage spirituelles-zentrum-im-eckstein.de**
Sollte Ihnen das nicht möglich sein, wenden Sie sich bitte an unserer Sekretariat.

Wege nach innen – regelmäßige spirituelle Übungsgruppen

Das spirituelle Zentrum bietet regelmäßige Übungsgruppen an, in denen man die eigene Spiritualität finden oder vertiefen kann: von der Meditation in ihren unterschiedlichen Ausprägungen bis zum Bogenschießen. Wichtige Informationen zu den einzelnen Gruppen – bitte unbedingt beachten – finden Sie auf der Homepage des spirituellen zentrums (www.spirituelles-zentrum-im-eckstein.de).

Kraft der Stille – offene Meditationsgruppe

jeden Montag, 19–20.30 Uhr, außer feiertags

Den Bogen spannen, um loszulassen

Übungsgruppe zum meditativen Bogenschießen. jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat ab 16.9.2026 (außer feiertags) 19.30–21.15 Uhr
Anmeldung: reinhardkrauss@t-online.de

Meditation zur Marktzeit

eckstein, meist 5.01 (Display im Foyer beachten)
jeden Samstag 10–11.30 Uhr (bitte dennoch kurz vorher auf die Homepage kucken, falls ein Samstag aus unvorhersehbaren Gründen ausfallen muss)

Im Rhythmus des Atems beten – Herzensgebetsgruppe

jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat ab 23.9.2026 | 19.30–21 Uhr



alle im eckstein 5.01
Kein Eintritt,
Spenden erwünscht,
Anmeldung nur bei der Bogengruppe

Ulrich Schaffer – Online-Vorträge



- 16.9. Lebensspendende Bilder
- 14.10. Über die gewählte Blindheit in der Welt
- 18.11. Die „Gewalttätigkeit“ des Normalen
- 9.12. Freundschaft (zusammen mit Anja Erz)
- 13.1. Das gründlich untersuchte Leben
- 17.2. Die Heiligkeit des täglichen Lebens – Wachsein u. Achtsamkeit

- Nº 411933
- Nº 411934
- Nº 411935
- Nº 411936
- Nº 411937
- Nº 411938

Ulrich Schaffer Schriftsteller, Fotograf
Online Zoom-Konferenz
19.30–22 Uhr
18 € | ermäßigt 16 €
Anmeldung bis zum Freitag davor
Abende einzeln buchbar.



Friede sei mit dir, Friede sei mit mir – Tanzen für den Frieden

Kurz vor dem UN-Weltfriedenstag begeben wir uns mit Tänzen von Nanni Klope zu den HAGIOS Friedensgesängen von Helge Burggrave auf den Weg des Friedens. Wir stärken unseren inneren Frieden, der versöhnend und verbindend in unsere unmittelbare Umgebung ausstrahlen will und motiviert, sich auch für den äußeren Frieden einzusetzen. Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Freude an Musik und Bewegung genügen.

Nº 411858

B. Krauß Dozentin – sacred dance
eckstein E.01
Samstag, 19.9.2026 10–17 Uhr
20–30 € nach Selbsteinschätzung.
Bequeme Kleidung und Brotzeit mitbringen

Singen und Tanzen der HAGIOS-Lieder von Helge Burggrave

Wir bieten an einem Abend die Möglichkeit an, von 18 bis 19 Uhr die Hagios-Lieder miteinander zu singen. Gesungen werden schnell zu erlernende geistliche Kanons und Friedensgesänge, die die alte, kraftvolle Gesangs-Tradition von Klöstern und Gemeinschaften wie Taizé auf eine neue Weise fortführen. Anschließend kann man zu den Liedern tanzen (mit Tanzchoreografien von Nanni Klope). Beide Veranstaltungen sind voneinander unabhängig. Für das Singen benötigen wir keine Anmeldung und bitten um eine Spende. Für das Tanzen bitten wir um eine Anmeldung und einen Betrag von 5 bis 10 Euro.

5× Dienstag, 24.11./8.12./19.1.2027/2.2./16.2.
Singen 18–19 Uhr
Tanzen 19.15–20.45 Uhr
eckstein E.01
5–10 € nach Selbsteinschätzung
Anmeldung fürs Tanzen bitte auf der Homepage.



ONLINE: Das mystische Schatzkästchen – mit Texten von Etty Hillesum und Edith Stein

Etty Hillesum und Edith Stein sind jüdische Frauen, die in radikaler und kompromissloser Ehrlichkeit nach dem Sinn ihres Lebens gesucht haben. Beide hatten eine mystische „Schlagseite“ und waren wache und engagierte Zeitgenossinnen in den dunklen Jahren des Nationalsozialismus. Wir wollen in dieser Onlinereihe ihre persönlichsten Texte zu uns sprechen lassen und darüber ins Gespräch kommen. September bis November steht Etty Hillesum auf dem Programm, im Januar und Februar Edith Stein.

Dr. Peter Hirschberg
jeden zweiten und vierten Dienstag ab 22. September, 19–20.30 Uhr, nicht im Dezember!
Eintritt frei
Anmeldung bis zum Sonntagabend davor.



Einführung in die Basics der Zen-Meditation

Viele Menschen, auch im christlichen Kontext, haben im Zazen (Meditation basierend auf der Zen Tradition) ihren spirituellen Weg entdeckt. An diesen fünf Abenden lernen wir die wesentlichen inneren und äußeren Haltungen kennen, die der Zen-Meditation zugrunde liegen und üben sie ein.

Nº 411986

D. Bernhardt, Tradition v. Shunryu Suzuki Roshi, S. Francisco Zen Center
5× Dienstag, 22./29.9./6./13./20.10., jeweils 19–20.45 Uhr
eckstein 5.01
20–30 € nach Selbsteinschätzung
Anmeldung bis 18. September



Seminar: Auf den Spuren der Sehnsucht – keltische Spiritualität

Das keltische Christentum war im frühen Mittelalter von hoher Bedeutung. Auch heute ist es eine Quelle von Inspiration für viele, die nach ganzheitlicher Spiritualität suchen: In Kunst und Musik, einem achtsamen Umgang mit der Schöpfung und den alltäglichen Dingen, in einer Art heiligem Fernweh. In Bildern und Geschichten, Impulsen und spirituellen Übungen spüren wir dem gemeinsam nach und versuchen keltische Spiritualität in unser Leben zu übersetzen.

Nº 411913

Pfarrer Dr. Peter Aschoff, Martina Aschoff
eckstein 5.01
Freitagabend, 25.9. (19–20.30 Uhr), bis Samstag, 26.9. (10–16 Uhr)
35 €, ermäßigt 25 €
samstags bitte Brotzeit für das Mittagessen mitbringen



Zwischen Himmel & Heute – der spirituelle Abend im Bibelmuseum

Die Bibel ist aus Gotteserfahrungen erwachsen und will Menschen ermutigen, auch heute noch heilsame Erfahrungen mit Gott zu machen. An diesem Abend lassen wir uns in der besonderen Atmosphäre des Bibelmuseums von ausgewählten Artefakten und Texten inspirieren und versuchen im Gespräch und in Form kleiner Übungen unserer eigenen Spiritualität auf die Spur zu kommen.

Nº 411932

Dr. Peter Hirschberg
Bibelmuseum Eingangsbereich
Mittwoch, 30.9.2026 19–21 Uhr
8 € | ermäßigt 2 €
Kooperation mit Bibel Museum Bayern



Seminar und Abendvortrag mit Tulku Lobsang Rinpoche

Tulku Lobsang Rinpoche ist ein Gelehrter der tibetisch-buddhistischen Tradition aus Wien und versteht sich als Brückenbauer zwischen Ost und West. Er wird im spirituellen zentrum am Nachmittag ein Seminar zum Thema der Liebe halten und am Abend einen Vortrag zur Dankbarkeit. Beide Veranstaltungen sind getrennt buchbar. Bitte bei der Anmeldung die jeweilige Kursnummer angeben. Ausführlichere Informationen finden Sie auf unserer Homepage.
Kooperation mit Nangten Melang Deutschland e.V.

Nº 411795

Seminar: „Die Kraft der Liebe“ 15.10.2026 / 14–18 Uhr

Nº 411825

Vortrag: „Dankbarkeit als Schlüssel für ein zufriedenes Leben“ 19.30–21 Uhr

eckstein E.01
Anmeldung bis 14.10.2026
Seminar 70 € / ermäßigt 63 € (Nürnberger-Pass)
Vortrag 20 € / ermäßigt 17 € (Nürnberger-Pass)



Aufstellen aus der Stille

Die systemische Aufstellungsarbeit ist eine psychotherapeutische Methode mit spiritueller Ausrichtung. Ein Thema, ein Problem wird durch StellvertreterInnen räumlich dargestellt. Aus der Stille heraus ergeben sich Impulse und Bewegungen. Heilsame Schritte können gegangen werden. Drei TN können an einem Abend ein Thema, Problem aufstellen lassen (TN-Gebühr: 150 Euro), das mit Hilfe der StellvertreterInnen (TN-Gebühr: 30 Euro) räumlich dargestellt wird. Wir bieten zwei unabhängige Termine an.

Aufstellungsabend I: 29. Oktober 2026
Aufstellungsabend II: 3. Dezember 2026

Nº 411997

Nº 411999

Dr. Markus Roth ist Pfarrer und Aufstellungsleiter und Mitglied der Akademie Akkadeus Berlin.
Donnerstag, 18–21.30 Uhr
eckstein 5.01



Trotzkraft in dunklen Zeiten – die Johannesoffenbarung.

Lange Zeit war das letzte Buch der Bibel mit seinen surrealen Visionen die Sache einiger schrulliger Frommer, die das Datum des Weltuntergangs ausrechneten und sich dabei immer wieder täuschten. Heute wird die Johannesoffenbarung häufig politisch missbraucht, gerade von Seiten der Trump-Regierung und der mit ihr verbundenen evangelikalen Christen. In dieser fünfteiligen Reihe mit Dr. Peter Aschoff und Dr. Peter Hirschberg

wird die Apokalypse als ein Buch ausgelegt, das die unsere Welt zerstörenden Machtstrukturen enthüllt, unsere Resilienz stärkt und uns zum Widerstand ermutigt.

- | | | |
|-----------|--------|---|
| Nº 411981 | 22.10. | Zeitenwende statt Weltende: was die Apokalypse enthüllt |
| Nº 411982 | 12.11. | Verliebt in den Untergang? Trotz und Resilienz als spirituelle Früchte |
| Nº 411983 | 10.12. | Die Metamorphose der Welt - wie Advent und Neuschöpfung zusammengehören |
| Nº 411984 | 14.1. | Wem gehört die Offenbarung: Trump, Thiel, den Mullahs oder den Friedfertigen? |
| Nº 411985 | 4.2. | Von Menschen und Monstern: die Macht der Ohnmächtigen |



Den Bogen spannen, um loszulassen – eine Einführung ins meditative Bogenschießen

Meditatives Bogenschießen ist kein sportlicher Wettbewerb. Ein ritualisierter Schussablauf wechselt ab mit stiller Sitzmeditation. „Die innere Bogenschützin, der innere Bogenschütze“ bekommt neue Impulse: welches Ziel möchte ich wie erreichen, was möchte ich wie loslassen, wie halte ich Balance zwischen An-

spannung und Entspannung, und vieles mehr.

Reinhard Krauss Ausbildung und langjährige Erfahrung im spirituellen Bogenschießen.



„Ganz tief in mir ist eine Quelle ...“ – eine Einführung in die Praxis des Herzensgebets

Das Herzensgebet als christliche Meditations- bzw. Kontemplationsform hilft uns, unser inneres Gedankenkarussell zu reduzieren, in die Gegenwart zu finden und sich für Gottes heilsame Gegenwart zu öffnen. Dieses Seminar versteht sich als komprimierte Einführung mit ersten Übungen.

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – Einführung in MBSR

Wege zu mehr Ruhe, Gelassenheit und einem bewussten Umgang mit Stress. Dieses Einführungswochenende lädt Sie ein, die Grundlagen der Achtsamkeit kennenzulernen und erste praktische Erfahrungen mit den zentralen Übungen des MBSR-Programms zu sammeln. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



weitere
Infos



Einführung ins Handauflegen

Das Handauflegen ist eine alte religiöse Praxis. Sie wird als ganzheitliche Methode auch im christlichen Bereich wieder entdeckt. Menschen berichten über heilsame und wohltuende Erfahrungen durch das Handauflegen. Ein Gebet und eine Segensgeste rahmen das Handauflegen. An dem Seminartag üben wir das Handauflegen bei uns selbst und dann in Partnerarbeit im Sitzen und im Liegen. Vorkenntnisse sind keine notwendig.

Hakomi Einführung: Die heilende Kraft der Achtsamkeit

In der Hakomi®-Methode – von Ron Kurtz in den 70er Jahren als erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie begründet – gilt der Körper als Basis für vertieftes Selbstempfinden und Präsenz. In den Übungseinheiten verweilen wir an der Nahtstelle zwischen Körper und Geist.



weitere
Infos



Einführung ins kontemplative Gebet

Das kontemplative Gebet als uralte christliche Meditationsform hilft uns, innerlich zur Ruhe zu finden, sich selbst näher zu kommen und die eigene Spiritualität zu vertiefen. Am Einführungswochenende dieses zweigeteilten Seminars wird zum Finden der richtigen Sitzhaltung angeleitet. Zudem werden innere Haltungs- und Übungsformen vorgestellt und ausprobiert, die der Bewusstseinsreinigung (-sammlung) und der Bewusstseinsleerung bzw. -weiterung dienen.

Nach dem Einführungswochenende wird es einen im Kurs vereinbarten digitalen Abend geben, der dem persönlichen Austausch über die eigene Praxis dient.

Den Abschluss und zweiten Teil bildet ein Kontemplationstag, der hilft, die erlernten Haltungen zu verinnerlichen, damit die kontemplative Haltung als grundsätzliche Lebenshaltung ihren Weg in den konkreten Alltag findet.



GFK-Workshoptag 2026

Der größte Beitrag zum Frieden ist, in uns selbst Frieden zu machen (M. B. Rosenberg)
Veranstaltung des GFK-Netzwerks Franken in Kooperation mit dem spirituellen zentrum im eckstein



weitere
Infos



Aufatmen, aufrichten, aufbrechen – ein adventlicher Yogaweg der Freude und Zuversicht

Advent erzählt von Menschen, die wieder aufatmen und lachen können, weil sie von Gott aufgerichtet und mit neuen Lebensperspektiven beschenkt wurden. Wir wollen an vier Abenden solch mutmachende Geschichten durch Yogaübungen tief in uns aufnehmen und wirken lassen. Jeder Abend beginnt mit einem kurzen biblisch-meditativem Einstieg, der dann durch ausgewählte Yoga-Asanas körperlich erfahrbar gemacht wird. Ein persönlicher Segen bildet den Abschluss. Yoga-Erfahrung wird nicht vorausgesetzt. Man kann auch nur an einzelnen Abenden teilnehmen.



Brich an du schönes Morgenlicht – Bach getanzt in der Adventzeit

In den Bach'schen Advents- und Weihnachtskantaten werden Bilder der Hoffnung und des Trostes und auch die Vorfreude auf Weihnachten zu Klang. Einfache Choreografien zu den Arien und Chorsätzen stehen neben freien Tanzformen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Brich an Du schönes Morgenlicht I: Samstag, 19.12. 10.30–13 Uhr

Brich an Du schönes Morgenlicht II: Samstag, 19.12. 14–16.30 Uhr

Nº 411939
Nº 411940



„Stille ist die größte Offenbarung“ – Meditationstage

Einen Tag lang still sein und meditieren, unterstützt durch Yogaübungen und kurze Impulse, mit der Sehnsucht, ein wenig mehr in der (göttlichen) Gegenwart anzukommen und zu verweilen.

1. Termin: Sonntag, 29.11.2026 10–16 Uhr Nº 411987
2. Termin: Sonntag, 21.2.2027 10–16 Uhr Nº 411988

Klaus Götz, Internist, Anleiter in Christlicher Meditation; Dagmar Bernhardt, Yogalehrerin, IYISF, Soto-Zen-Laienordination
25 €

Eisbrecherpilgern von Nürnberg nach Großhaslach

Mitten im Winter pilgern? Das schätzen immer mehr Menschen, weil die kalte Luft klare Gedanken fördert. Wer sich im Leben festgefahren hat, wer Entscheidungen treffen muss, freut sich auf einen Eisbrecher, der den Weg frei macht. 3 Tage, 2 Nächte im Einzelzimmer mit Vollverpflegung im RPZ Heilsbronn. Diesmal sind die Rahmenbedingungen fürs Eisbrecher etwas anders als in den letzten Jahren. Was jedoch bleibt, sind fast 50 zapfige Kilometer (22/15/12) und eine äußere Reise von Nürnberg auf's Land, die eindrücklich nach innen führt.

Petra Richter, Michael Kaminski
29.–31.1.2027
Start-Treffpunkt am 29.1.27, 9 Uhr in Nürnberg St. Jakob, Ende am 31.1.27 um 14 Uhr in Heilsbronn 225 € im EZ (Vollverpflegung), 195 € ermäßigt
Anmeldung bis: 11.12.2026!

Thomas Peter, Religionslehrer und Enneagrammlehrer, Dr. med. Klaus Pünder, Autor, Enneagrammlehrer.
eckstein 5.01
Freitag, 26.2., 19–21.30 Uhr, Samstag, 27.2., 9.30–17 Uhr
98 €, ermäßigt 75 €
Anmeldung bis 12.2.2027

Save the Date: Seminar (nachmittags) und Konzert (abends) mit Helge Burggrave

am Freitag, 28.5.2027 in St. Jakob. Anmeldung und genauere Informationen ab Oktober 2026 auf der Homepage des spirituellen Zentrums spirituelles-zentrum-im-eckstein.de.

Dr. Peter Aschoff und Dr. Peter Hirschberg
eckstein 5.01

jeweils donnerstags, 19–21 Uhr,
22.10.2026, 12.11.2026, 10.12.2026,
14.1.2027, 4.2.2027

Wir freuen uns über Spenden.

Anmeldung: erwünscht,
aber nicht zwingend

Nº 411928

ab 2. Oktober 2026 – Einführung
Freitag, 2.10.2026 | 19–21 Uhr und
Samstag, 3.10.2026 | 10–16 Uhr
eckstein 5.01
40 € | ermäßigt 30 €
Anmeldung bis 25.9.2026
Hinweis: Vorkenntnisse sind nicht
erforderlich, die Ausrüstung wird gestellt.

Nº 411921

Dr. Peter Hirschberg
Freitag, 9.10.2026 19–21 Uhr,
Samstag, 10.10.2026 10–16.30 Uhr
eckstein 5.01
25 € | ermäßigt 10 €

Nº 411996

Sybille Seegy, MBSR/MBCT-Therap.,
Psychotherapie (HPG), Gestalttherapeutin
Freitag, 13.11., 17–19.30 Uhr, Samstag, 14.11.,
10–18 Uhr, Sonntag, 15.11., 10–13 Uhr
Anmeldung bis 30.10.2026
170–200 € nach Selbsteinschätzung

Nº 411998

Referent: Dr. Markus Roth, Theologe,
Ausbildung in der Open Hands School
eckstein 5.01
Samstag, 21.11.2026, 10–16 Uhr
80 € | ermäßigt 65 €
Anmeldung bis 13.11.2026

Nº 411942

Uta Günther Dipl.-Psych., Psych.therapeutin,
HAKOMI Institut
Freitag, 29.1. bis Sonntag, 31.1.2027
210 € | ermäßigt 195 €

Nº 411930

Sven-Joachim Haack, Pfarrer i.R.
Kontemplationslehrer
eckstein 5.01
Einführungswochenende: Freitag,
5.2.2027 | 19–21 Uhr, Samstag, 6.2. |
10–17 Uhr, Sonntag, 7.2. 10–13 Uhr –
Kontemplations- und Abschlusstag:
Sonntag, 14.3.2027 | 10–16 Uhr
Kosten für das ganze Seminar: nach
Selbsteinschätzung 75 bis 125 €

Referent:innen: Trainer*innen aus der
Metropolregion Nürnberg
eckstein
Samstag, 28.11.2026 10–18.30 Uhr
Basispreis 35 €, ermäßigt 25 €,
50 € Unterstützer:innenbetrag
Anmeldung <https://gfk-tag-nuernberg.de/anmeldung>

Nº 411917

Pfarrer Günter Kusch (Männerarbeit,
Segensstelle, ausgebildeter Yogalehrer)
und Pfarrer Dr. Peter Hirschberg
eckstein 5.01
Dienstag, 1.12., 8.12., 15.12., 22.12.
19–20.30 Uhr
Eintritt frei, Spenden erwünscht
Anmeldung erwünscht, aber nicht
zwingend

Gerd Kötter Kirchenmusikdirektor,
Kantor i.R., Tanzpädagoge
eckstein 1.01
22 € | ermäßigt 18 €
Anmeldung bis 11.12.2026

spirituelles
zentrum
im eckstein



evangelisch-lutherische kirche

Impressum

spirituelles zentrum im eckstein
burgstraße 1–3 | 90403 nürnberg
fon +49 911 2142121 | fax +49 911 2142122
spirituelleszentrum.nuernberg@elkb.de
www.spirituelles-zentrum-im-eckstein.de

leitung:
pfarrer dr. peter hirschberg
peter.hirschberg@elkb.de
mobil +49 160 96576857

geistliche begleitung durch
pfr. dr. peter hirschberg und andere.
zeit nach absprache im haus eckstein
anmeldung unter fon +49 911 2142121

Bankverbindung und Spendenkonto
Evangelische Bank
DE43 5206 0410 0005 0038 49
Kennwort angeben: eckstein spiritualität
Spendenquittung ab 100,- möglich

Bilder: Peter Hirschberg,
pixabay, Uwe Niklas,
Günter Kusch, Helge
Burggrave

eck
stein