



Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich sehr auf meine neue Aufgabe als Leiter des spirituellen zentrums und fände es natürlich auch sehr schön, wenn sich bald die Möglichkeit einer persönlichen Begegnung mit Ihnen ergäbe. Wenn Sie interessiert, wer der Neue ist und was er so mitbringt, dann besuchen Sie unsere Homepage, da stelle ich mich ein wenig ausführlicher vor.

Gerne präsentiere ich Ihnen unser neues Programm für Frühling und Sommer. Sie werden da manch Vertrautes finden, aber auch ein paar neue Ideen und Formate wie die Spirituellen Spaziergänge, die Reihe zur christlichen Lebenskunst, den Schnupperkurs zur Meditation oder den Aikido-Tag.

Wir leben in sehr schwierigen und nervenaufreibenden Zeiten. Die Versuchung ist groß, sich entweder ganz zurückzuziehen und die „böse“ Welt sich selbst zu überlassen oder in einen blinden Aktionismus zu verfallen, der meist auch nur wenig hilft. Was wir wirklich brauchen, ist innere Stärke, viel Liebe und ein Engagement, das aus der Tiefe kommt.

**Eine bewusst gelebte Spiritualität kann uns dazu helfen.**

Wie heißt es doch so schön in einem Psalm:

„Bei dir, Gott, ist die Quelle des Lebens und in deinem Licht sehen wir das Licht.“

(Ps 36,10)

In diesem Sinn: eine wunderschöne Frühlings- und Sommerzeit!

Ihr

Dr. Peter Hirschberg



### Das Leben von innen her gestalten

Christliche Spiritualität ist auch eine „Kunst“. Diese Kunst kann uns helfen, unser Leben aus der Perspektive des Glaubens so zu gestalten, dass wir dadurch freiere, fröhlichere und gelassene Menschen werden.

Im Zentrum dieser meditativ und auch musikalisch gestalteten Abende steht jeweils eine konkrete spirituelle Haltung, die durch einen biblischen Impuls und Texte aus der Tradition entfaltet wird. In einem abschließenden Teil sind die TeilnehmerInnen auch zu persönlicher Resonanz eingeladen.

- 11.4.2024 **Unterbrechung** – von der Kunst, sich heilsame Auszeiten zu gönnen  
16.5.2024 **Gelassenheit** – von der Kunst loszulassen und Gott wirken zu lassen  
13.6.2024 **Selbstfürsorge** – von der Kunst, mit sich selbst befreundet zu sein  
11.7.2024 **Präsenz** – von der Kunst, dem alltäglichen Leben Tiefe zu geben

№ 410964  
№ 410965  
№ 410966  
№ 410967

### ab 11. April Themenreihe Spirituelle Lebenskunst

Dr. Peter Hirschberg  
eckstein 5.01  
Donnerstag, 19–20.45 Uhr  
Eintritt frei, Spenden erwünscht  
*Anmeldung wenn möglich bis Montag der jeweiligen Woche*



### „Warum in die Ferne schweifen? Sieh das Gute liegt so nah.“

#### Pilgern vor der Haustür

Den Kopf wieder frei bekommen. Achtsamkeit entwickeln. Neu erahnen, worauf es wirklich ankommt. Dazu können unsere spirituellen Pilgerspaziergänge helfen, die jeweils unter einem konkreten Motto stehen. Biblisch-spirituelle Impulse, Achtsamkeitsübungen, Zeiten des Schweigens und Austausches ergänzen einander.

### Dem Geheimnis unseres Menschseins auf der Spur ...

Was Menschlichkeit ausmacht, wollen wir dort entdecken, wo die Unmenschlichkeit ihre größten Triumphe gefeiert hat: auf dem ehemaligen Reichsparteitagsgelände.

### Meine Quellen neu entdecken ...

Wasser ist ein zentrales Symbol für das, was uns im Tiefsten lebendig macht. Bei diesem Spaziergang durch die Pegnitzauen wollen wir unsere inneren Quellen neu entdecken.

### Der Ort, wo ich mich bergen kann ...

Was gibt uns in einer gefährdeten und unüberschaubar gewordenen Welt Sicherheit und Geborgenheit? Die Nürnberger Burg und die mächtigen Stadtmauern werden uns inspirieren.

### ab 6. April Spirituelle Spaziergänge

Dr. Peter Hirschberg  
Eintritt frei, Spenden erwünscht  
(Kosten für den Nahverkehr sind selbst zu tragen)  
*Anmeldung bis zum Montag vor dem jeweiligen Samstag*  
*Hinweis: Brotzeit bitte mitbringen.*

Samstag, 6.4.2024 10– ca. 16 Uhr  
Treffpunkt: eckstein 5.01  
*Hinweis: Einen Teil des Hin- und Rückweges fahren wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Endpunkt: Straße der Menschenrechte. Laufstrecke: ca. 7 km.* **№ 410968**

Samstag, 11.5.2024 10– ca. 16 Uhr  
Treffpunkt: vor St. Martha, Königstr. 79.  
*Hinweis: Wir fahren mit dem Zug nach Schwaig und laufen über das Pegnitztal zurück nach Nürnberg. Laufstrecke: ca. 11 km.* **№ 410969**

Samstag, 15.6.2024 10– ca. 16 Uhr  
Treffpunkt: eckstein 5.01, dort auch Endpunkt.  
*Hinweis: Wir laufen um die Altstadtmauern, mit einem Abstecher zur Burg. Laufstrecke: ca. 8 km.* **№ 410970**



### Jesu Weg und unser Weg Kreuz und Auferstehung Jesu als Urgrund christlicher Spiritualität

„Jesus ist für uns gestorben und auferstanden.“ Das klingt fromm und theologisch korrekt, aber wer versteht noch, was damit gemeint ist? Was bedeutet das „für uns“? An drei Abenden in der Passions- und Osterzeit wollen wir darüber nachdenken, was der Weg Jesu mit unserem Lebensweg zu tun hat, warum er als der gekreuzigte und auferweckte Christus unser Leben heilsam verändern kann.

**Provozierender Glaube – Jesu Weg nach Jerusalem** und die Frage, warum der Glaube an Gott keine harmlose Angelegenheit ist Zeit: Sonntag, 24.3.2024 19– 20.30 Uhr **№ 410971**

**Zornige Liebe – Jesu Weg ans Kreuz** und die Frage, wie man angesichts schlimmsten Unrechts berechtigten Zorn verwandeln kann Zeit: Mittwoch, 27.3.2024 19– 20.30 Uhr **№ 410972**

**Überströmendes Leben – Jesu Weg ins göttliche Leben** und die Frage, wie es auch für uns ein neues Leben in dieser alten Welt geben kann Zeit: Montag, 1.4.2024 19–20.30 Uhr **№ 410973**

### ab 24. März Online-Vortrag und Gespräch

Dr. Peter Hirschberg  
Online-Veranstaltung per Zoom  
*Anmeldung bis 21.3., Teilnahme an einzelnen Abenden möglich*  
Kosten: Teilnahme frei,  
Spenden erwünscht

### Kalenderüberblick

#### März

- 1.–3. Freitag bis Sonntag**  
Enneagramm (s. Homepage)
- 3. Sonntag**  
9.30–14 MBSR-Achtsamkeitstag (s. Homepage)
- 4. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe
- 6. Mittwoch**  
19.30–21.15 Bogengruppe
- 7. Donnerstag**  
18–20.30 MBSR
- 11. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe
- 13. Mittwoch**  
19.30 Schaffer – online: Das große Ganze ...
- 14. Donnerstag**  
18–20.30 MBSR
- 15.–16. Freitag bis Sonntag**  
Schnupperkurs Meditation
- 18. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe
- 20. Mittwoch**  
19.30–21.15 Bogengruppe
- 21. Donnerstag**  
18–20.30 MBSR
- 24. Sonntag**  
19–20.30 Jesu Weg – unser Weg: Provozierender Glaube
- 25. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe
- 27. Mittwoch**  
19–20.30 Jesu Weg – unser Weg: Zornige Liebe
- 28.–30. Gründonnerstag–Samstag**  
Am Ursprung heilen

#### April

- 1. Montag**  
19–20.30 Jesu Weg – unser Weg: Überströmendes Leben
- 3. Mittwoch**  
19.30–21.15 Bogengruppe
- 6. Samstag**  
10–16 Spiritueller Spaziergang – Menschlichkeit
- 8. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe
- 11. Donnerstag**  
19–20.45 Spirituelle Lebenskunst: Unterbrechung
- 14. Sonntag**  
10–16.30 Tag der Stille I
- 15. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe
- 16. Dienstag**  
18–20 Bibel ganzheitlich erleben
- 17. Mittwoch**  
19.30 Schaffer – online: Visionär leben ...  
19.30–21.15 Bogengruppe
- 22. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe
- 29. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe

#### Mai

- 6. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe
- 8. Mittwoch**  
19.30–21.15 Bogengruppe
- 11. Samstag**  
10–16 Spiritueller Spaziergang – Meine Quellen ...
- 13. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe
- 15. Mittwoch**  
19.30 Schaffer – online: Wild und zahm

## Ulrich Schaffer - Lebenskünste entdecken

Ulrich Schaffer, Schriftsteller und Fotograf aus Kanada

**Visionär leben.** Es geht nicht um das, was war, sondern um das, was wir anstreben Mittwoch, 13.3.2024 19.30 Uhr **№ 410849**

**Das große Ganze im Alltäglichen entdecken.** Wie Achtsamkeit uns beglücken kann Mittwoch, 17.4.2024 19.30 Uhr **№ 410850**

**Wild und zahm.** Über unsere Gegensätzlichkeiten und unsere Vielseitigkeit Mittwoch, 15.5.2024 19.30 Uhr **№ 410995**



### „Am Ursprung heilen“

Braucht unser „Inneres Kind“ immer noch Zuwendung und Heilung, weil es in frühen Lebensphasen verletzt wurde? Dem gehen wir nach und entwickeln in individuellen Einzelsitzungen heilende Bilder, damit dem inneren Kind die lang ersehnte „Antwort“ eröffnet wird.

### Kraft der Stille

#### Offene Kontemplationsgruppe

In der Stille des kontemplativen Schweigens öffnen wir uns für eine tiefere Präsenz gegenüber uns selbst, unseren Mitmenschen und Gott als dem Grund der Wirklichkeit. Drei Einheiten Sitzen in der Stille, dazwischen meditatives Gehen. Ein fortlaufendes und offenes Angebot für Menschen, die sich bereits mit dem Sitzen in der Stille angefreundet haben.

### Den Bogen spannen, um loszulassen

#### Meditatives Bogenschießen

Die Gruppe trifft sich zum gemeinsamen meditativen Bogenschießen in ritueller Form mit begleitender Sitzmeditation. Mitmachen können alle, die im Rahmen eines Einführungskurses bereits den Bogenweg kennengelernt haben.



### Meditation und Bewegung mit Aikido

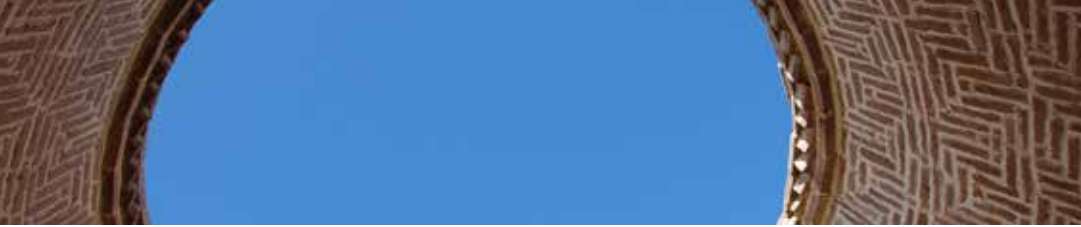
#### Ein spiritueller Übungstag

Langsame, harmonische Bewegungen mit dem japanischen Holzsword stehen symbolhaft für die Dynamiken und Themen unseres Lebens. Verbunden mit Achtsamkeitsübungen, geistlichen Impulsen und Gesprächen in der Gruppe ist dieser Tag eine wunderbare Möglichkeit, unseren persönlichen Lebensdynamiken und Kraftquellen nachzuspüren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Holzsworder werden zur Verfügung gestellt.

### Schnupperkurs Meditation

#### Ein Einführungskurs für Neugierige

Sie fragen sich, ob Meditation für Sie der richtige Weg ist, um zu mehr Gelassenheit und Tiefgang zu finden, haben aber keine oder nur wenig Erfahrung? Dann könnte dieser Schnupperkurs, der in die christliche Meditation einführt, genau das Richtige sein. Hier werden Sie erste kleine Schritte in der Meditationspraxis gehen. Außerdem haben Sie die Möglichkeit, ihre ganz persönlichen Fragen zu stellen.



### Tage der Stille

#### Atemholen für Leib und Seele

Innere Unruhe, Sorgen und Ängste geben uns oft das Gefühl, etwas verloren neben uns zu stehen. Wo ist sie geblieben, unsere innere Mitte? Wo ist das Feuer, das unsere Herzen brennen lässt? An drei Sonntagen wollen wir bewusst aus dem alltäglichen Hamsterrad aussteigen, um wieder bei uns selbst und Gott anzukommen. Achtsamkeitsübungen, Meditationen, spirituelle Impulse und Zeiten der Stille unterstützen uns in diesem Prozess innerer Neuausrichtung.

Tage der Stille I Sonntag, 14.4.2024 10–16.30 **№ 410978**

Tage der Stille II Sonntag, 26.5.2024 10–16.30 **№ 410979**

Tage der Stille III Sonntag, 23.6.2024 10–16.30 **№ 410980**

### Mit den Emmausjüngern auf Entdeckungsreise

#### – Bibel ganzheitlich erleben

Biga, Bibel ganzheitlich, ist ein neues Konzept, das Bibel mit Übungen aus dem Yoga verbindet. So kann man mit allen Sinnen nachempfunden, was biblische Figuren in existentiellen Situationen gedacht und gefühlt haben. An diesem Abend werden wir uns mit den Emmausjüngern auf den Weg machen.

### Der achtsame Weg durch die Depression

#### Acht Wochen „MBCT Training“

MBCT (Mindfulness Based Cognitive Therapy) ist eine von führenden Depressionsforschern entwickelte achtsamkeitsbasierte Therapie zur Vorbeugung und Behandlung depressiver Erkrankungen. Seminarinhalte sind: Achtsamkeitsmeditationen, sanfte Körperübungen, verhaltenstherapeutische Elemente, Einheiten zur Depression.

### ab 13. März Online – Lesung mit Gespräch

Online – Zoomkonferenz  
jeweils 18 Euro, ermäßigt 14 Euro  
**Anmeldung: bis jeweils zum Vortag**  
**Hinweis: Alle Abende sind inhaltlich unabhängig und einzeln buchbar**  
**spirituelles zentrum im eckstein**

### 28.–30. März

Ulrich Holzapfel, Psychotherapeut (Hakomi) eckstein 5.01  
Do, 28., 13 Uhr, bis Samstag, 30.3.2024  
280 €/ermäßigt 250 €  
**Anmeldung bis 22.3.2024** **№ 410994**

### ab 4. März

Leitung: Olaf Bähr und Team  
eckstein 5.01  
jeden Mo, 19– 20.30 Uhr (außer feiertags)  
Kosten: Eintritt frei, Spenden erwünscht  
**Hinweis: ohne Anmeldung, bequeme Kleidung, Kommen und Gehen ist auch um 19.25 und 19.55 möglich** **№ 410974**

### ab 8. März Offene Bogengruppe

Reinhard Krauß und Team  
eckstein 5.01  
jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat (Mai nur am 8.5.), 19.30–21.15 Uhr  
**Eintritt frei, Spenden erwünscht. Anmeldung bei reinhardkrauss@t-online.de bis einen Tag vor Kursbeginn, Hinweis: Bequeme Kleidung, Bogen und Pfeile werden gestellt.** **№ 410976**

### 13. Juli

Matthias Helfrich, Exerzitienbegleiter (GCL), trainiert seit 1999 Aikido  
Dr. Peter Hirschberg  
eckstein 5.01  
Samstag, 13.7.2024 10–16 Uhr  
30 Euro | 20 Euro  
**Anmeldung bis 28.6.2024. Hinweis: bequeme Kleidung** **№ 410984**

### ab 15. März

Dr. Peter Hirschberg  
eckstein 5.01  
Freitag, 15.3.2024 19–21.30 Uhr | Samstag 16.3.2024 9–17 Uhr.  
30 Euro | 20 Euro  
**Anmeldung bis 8.3.2024**  
**Hinweis: bequeme Kleidung, bitte für den Samstag einen kleinen Essens-Beitrag zum Mittagessen mitbringen** **№ 410977**

### ab 14. April

Klaus Götz, Internist mit langjähriger Meditationserfahrung  
Dr. Peter Hirschberg, Leiter des spirituellen zentrums im eckstein  
eckstein 5.01  
jeweils 20 / 10 Euro  
**Anmeldung jeweils bis Donnerstag vor Kursbeginn.**  
**Hinweis: Erfahrung mit Meditation/ Sitzen ist wünschenswert. Sind Sie unsicher, fragen Sie bitte nach bei: peter.hirschberg@elkb.de**  
**Ansonsten bitte bequeme Kleidung und Brotzeit mitbringen.**

### 16.4. Workshop

Günter Kusch, Pfarrer, forum männer, AfG, Julia Franke, Yogalehrerin und Physiotherapeutin.  
eckstein 5.01  
Dienstag, 16.4.2024 18–20 Uhr  
10 Euro, ermäßigt 5 Euro  
**Anmeldung bis 10.4.2024. Hinweis: bequeme Kleidung mitbringen** **№ 410981**

### ab 6. Juni Seminar

Sybille Seegy, Therapeutin  
eckstein 5.01 **№ 410982**  
8x Donnerstag, 6.,13.,20.,27. 6./ 4.,11.,18.,25.7.2024 jeweils 18–20.30 Uhr, plus Achtsamkeitstag,  
Sonntag, 7.7. 9.30–14.30 Uhr  
**Kosten: zwischen 380 und 550 Euro.**  
**Anmeldung und Kosten nach Vorgespräch mit Sibylle Seegy (0911-410490) bis 3.6.2024.**  
**Dieses Training ist für Menschen geeignet, die zu Depressionen neigen und die akut nicht depressiv sind, bitte bequeme Kleidung mitbringen.**

**16. Donnerstag**  
19–20.45 Spirituelle Lebenskunst: Gelassenheit

**26. Sonntag**  
10–16.30 Tag der Stille II

**27. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe

### Juni

**3. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe

**5. Mittwoch**  
19.30–21.15 Bogengruppe

**6. Donnerstag**  
18–20.30 MBSR – 1. Sitzung

**10. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe

**13. Donnerstag**  
19–20.45 Spirituelle Lebenskunst: Selbstfürsorge  
18–20.30 MBSR

**15. Samstag**  
10–16 Spiritueller Spaziergang – Der Ort, wo ich mich bergen kann ...

**17. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe

**19. Mittwoch**  
19.30–21.15 Bogengruppe

**20. Donnerstag**  
18–20.30 MBSR

**23. Sonntag**  
10–16.30 Tag der Stille III

**24. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe

**27. Donnerstag**  
18–20.30 MBSR

### Juli

**1. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe

**3. Mittwoch**  
19.30–21.15 Bogengruppe

**4. Donnerstag**  
18–20.30 MBSR

**7. Sonntag**  
9.30–14 MBSR-Achtsamkeitstag

**8. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe

**11. Donnerstag**  
19–20.45 Spirituelle Lebenskunst: Präsenz  
18–20.30 MBSR

**13. Samstag**  
10–16 Meditation und Bewegung mit Aikido

**15. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe

**17. Mittwoch**  
19.30–21.15 Bogengruppe

**18. Donnerstag**  
18–20.30 MBSR

**22. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe

**25. Donnerstag**  
18–20.30 MBSR

**29. Montag**  
19–20.30 Offene Kontemplationsgruppe

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

geistliche leitung: pfarrer dr. peter hirschberg, landeskirchlicher beauftragter für spiritualität bayern nord  
peter.hirschberg@elkb.de

geistliche begleitung durch  
pfr. dr. peter hirschberg und andere.  
zeit nach absprache  
im haus eckstein raum 3.03  
anmeldung unter fon +49 911 2142121

Bankverbindung und Spendenkonto  
Evang. Kreditgenossenschaft Kassel  
DE46 520 604 100 201570 803  
Kennwort angeben: eckstein spiritualität  
Spendenquittung ab 100,- möglich

Bilder: Peter Hirschberg, pixabay, Günter Kusch, Matthias Helfrich

### Hiermit melde ich mich verbindlich für folgendes an:

№ ##### Titel

№ ##### Titel

№ ##### Titel

### Meine Daten:

Name

Anschrift

Telefon E-Mail

Geburtsjahr Beruf

Ich möchte das Programm zukünftig nicht zugesandt bekommen.

Ich möchte keine E-Mail-Informationen über das aktuelle Programm.

### Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die evangelische stadtakademie widerruflich zur einmaligen Abbuchung der zu entrichtenden Kursgebühren zu Lasten meines Kontos. Im Falle eines Rücktritts weniger als 10 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird die volle Kursgebühr abgebucht, falls keine Ersatzteilnehmer:in vorliegt. Die Kursgebühren sollen abgebucht werden von:

Kontoinhaber:in

Bank

IBAN

BIC

Mit dieser Anmeldung akzeptiere ich die Teilnahme- und Stornobedingungen der Evang. Stadtakademie und die Datenschutzrichtlinien, wie sie auf der aktuellen Homepage [www.evangelische-stadtakademie-nuernberg.de](http://www.evangelische-stadtakademie-nuernberg.de) veröffentlicht sind.

Datum und Unterschrift

Anmerkungen

eck  
stein