



Liebe Leserinnen und Leser,

die Tage werden länger, der Frühling rückt näher, auch wenn seine Vorboten noch spärlich sind. Eine Übergangszeit, die auch ein Gleichnis für unser Leben sein kann. Denn manchmal spüren wir, dass sich in uns etwas ankündigt, Neues aufbrechen will, aber so richtig Frühling ist es eben noch nicht.

In solchen, manchmal sehr anstrengenden Wartephasen ist es wichtig, sich nicht entmutigen zu lassen, sondern an die Kraft unserer inneren Wachstumskeime zu glauben, ihnen nachzuspüren, ihnen Raum zu geben.

Gott ist der Freund und Liebhaber unseres Lebens. Er will all das, was da Licht und Lebendig ist in uns, mit uns zusammen zur Entfaltung bringen. Ein Vers aus dem Propheten Jesaja (43,19) bringt dies

schön auf den Punkt, wenn es dort heißt: „Ein Neues will ich schaffen, es beginnt schon zu wachsen. Erkennt ihr's denn nicht?“

Auch in unserem Programm gibt es manch Neues. Eine Herzensgebetsgruppe, ein interessantes Seminar über Leonard Cohen, Alltagsexerzitien und vieles mehr. Ich würde mich freuen, wenn etwas dabei ist, das auch Ihrer ganz persönlichen Sehnsucht nach einem erfüllteren und lebendigeren Leben entgegenkommt.

Ich wünsche Ihnen – auch noch im Februar – ein gutes und lichtvolles Jahr.

Mit einem herzlichen Schalom

Ihr Dr. Peter Hirschberg



## Christliche Spiritualität – neu entdeckt

In der christlichen Tradition gibt es einen großen Reichtum an spirituellen Erfahrungsräumen und Übungswegen, die allesamt nur ein Ziel haben: Gotteserfahrung mitten in unserem Alltag zu ermöglichen. Manches mag heute altbacken klingen. Manches muss neu erschlossen und eingeübt werden. Aber der Weg lohnt. Vier Vorträge, die eine Einführung in Grundformen der christlichen Spiritualität darstellen, laden dazu ein.

Do, 20.3.: Gebet – Leben im Resonanzraum des göttlichen Wirkens **№ 411275**

Do, 24.4.: Alltagsrituale – Heilende Orte in Raum und Zeit **№ 411276**

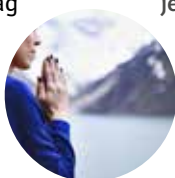
Do, 15.5.: Meditation – Loslassen und sich für Gott öffnen **№ 411277**

Do, 5.6.: „Göttlich“ lesen (Lectio divina) – Bibellesen als spiritueller Weg **№ 411278**

## Online Vortragsreihe ab 20. März

Dr. Peter Hirschberg  
Online Zoomkonferenz  
jeweils Do 19–20.30 Uhr  
jeweils 5 €

Anmeldung bis Anfang der jew. Woche



## Im Rhythmus des Atems beten

Das Herzensgebet ist eine uralte Form christlicher Meditation, in der wir uns durch die Verbindung des Atems mit dem Jesus- oder Gottesnamen für Gottes Gegenwart öffnen. Viele Menschen erfahren dadurch inneren Frieden und ein vertieftes Bewusstsein der uns tragenden und im Alltag begleitenden göttlichen Liebe. In dieser offenen Meditationsgruppe üben wir gemeinsam mit zwei Meditationseinheiten, auf die wir uns durch einen spirituellen Impuls, Körperarbeit und andere Übungen einstimmen.

## Herzensgebetsgruppe **№ 411272** jeden 2. & 4. Mittwoch im Monat

Dr. Peter Hirschberg und Martin Kocher  
eckstein 5.01 – Meditationsraum  
jeden 2. und 4. Mittwoch im Monat,  
19.30–21

Eintritt frei, Spenden erwünscht  
Ohne Anmeldung, bequeme Kleidung. Wer nicht sicher ist, ob dies für ihn die richtige Form des Meditierens bzw. Betens ist, kann sich gerne an uns wenden.



## Näher an meinem Traum

Suche ich ihn (immer) noch, meinen Lebenstraum? Wir laden dazu ein, unserem Lebenstraum auf die Spur zu kommen und lassen uns dabei von der Lebensgeschichte Jesu inspirieren. Inhaltliche Impulse, spirituelle Übungen und der gemeinsame Austausch prägen diesen Kurs.

In der ersten und letzten Einheit, jeweils am Samstagvormittag, nehmen wir uns mehr Zeit für Einstimmung und Abschluss. Da der Kurs zu einem persönlichen Prozess einlädt, ist eine kontinuierliche Teilnahme wünschenswert. Aber auch wer nicht an allen Terminen teilnehmen kann, ist herzlich eingeladen.



Sa, 8.3. 9–13 Uhr: Meine Kindheit – mein Traum. Kindheitsgeschichten Jesu  
Di, 11.3. 19–21 Uhr: Aufbruch aus dem Status Quo. Jesus und sein Lehrer  
Di, 18.3. 19–21 Uhr: Wüstenzeiten. Jesus in der Wüste  
Di, 25.3. 19–21 Uhr: Heilsame Enttäuschungen. Jesus am Wendepunkt  
Di, 1.4. 19–21 Uhr: Das Gute und das gut Gemeinte. Versuchung Jesu  
Di, 8.4. 19–21 Uhr: Durchkreuzter Traum. Das Kreuz Jesu  
Sa, 12.4. 9–13 Uhr: Mehr als ein Traum. Die Auferstehung Jesu

## Exerzitien im Alltag **№ 411165**

Leitung: Dr. Jürgen Körnlein Stadtdekan  
Nürnberg, Dr. Peter Hirschberg  
eckstein 5.01  
Eintritt frei, Spenden erwünscht  
Anmeldung bis 28.2.2025

## Leonard Cohen – Halleluja

Leonard Cohen war ein leidenschaftlich Suchender. Er hat die höchsten Höhen erklommen, hat tiefe Stürze erlebt, und so immer mehr zu sich selbst gefunden. Wir wollen uns von seinen mystisch-poetischen Liedern berühren und inspirieren lassen, wollen seine und unsere Erfahrungen miteinander ins Gespräch bringen. Uwe Birnstein wird uns singend und reflektierend begleiten. *Am Samstag Brotzeit mitbringen.*



## 21.&22. März **№ 411168**

Leitung: Uwe Birnstein Autor, Journalist, Musiker; Dr. Peter Hirschberg  
eckstein 5.01  
Fr, 21.3. 19–21 Uhr & Sa, 22.3. 9–16 Uhr  
90 €, ermäßigt 70 €  
Anmeldung bis 28.2.2025

## Meditation und Bewegung mit Aikidoelementen

Langsame, harmonische Bewegungen mit dem japanischen Holzschwert (Bokken) stehen symbolhaft für die Dynamiken und Themen des Lebens: Sich-Ordnen, Zurücktreten, Öffnen, Schneiden. Verbunden mit Achtsamkeitsübungen, geistlichen Impulsen und Gesprächen in der Gruppe ist dieser Tag eine wunderbare Möglichkeit, unseren persönlichen Lebensdynamiken und Kraftquellen nachzuspüren.

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Holzschwerter werden zur Verfügung gestellt; bequeme Kleidung.



## 10. Mai **№ 411244** Ein spiritueller Übungstag

Matthias Helfrich Exerzitienbegleiter (GCL), Aikido-Trainer; Dr. Peter Hirschberg  
St. Egidien, Egidienplatz 12  
Samstag, 10.5.2025 10–16 Uhr  
30 €, ermäßigt 20 €  
Anmeldung bis 25.4.2025.

## Lift up your hearts

In diesem monatlichen Gottesdienst wollen wir uns von Gott berühren und verwandeln lassen. Meditative Gesänge, auch aus Taizé, Lesungen, Phasen der Stille und ein kurzer Impuls umrahmen die im Zentrum stehende Abendmahlsfeier.



## Gottesdienste mit Pfarrer Dr. Peter Hirschberg

Herzliche Einladung zu drei Gottesdiensten mit dem Leiter des spirituellen zentrums im eckstein, Dr. Peter Hirschberg



Sonntag, 9.3.2025 10.30 Uhr: Der (mit-) leidende Gott

Sonntag, 6.4.2025 10.30 Uhr: Der Weg zu innerer Freiheit

Sonntag, 1.6.2025 9.30 Uhr: Vom Starkwerden des inneren Menschen

## Kraft der Stille

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

Ohne Anmeldung. Kommen und Gehen ist auch um 19.25 Uhr und 19.55 Uhr möglich.



## Den Bogen spannen, um loszulassen

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.

Anmeldung bei reinhardkrauss@t-online.de bis einen Tag vor Kursbeginn. Bequeme Kleidung. Bögen und Pfeile werden gestellt.



## Meditativer **№ 411251** Abendmahlgottesdienst

Leiter: Dr. Peter Hirschberg  
eckstein 5.01  
4x So, 9.3./6.4./18.5./1.6. 19–20.30 Uhr  
Eintritt frei, Spenden erbeten  
Anmeldung nicht nötig, aber hilfreich.

## Gottesdienste

St. Jakob, Jakobsplatz 1  
9.3., 6.4., 1.6.  
Ohne Anmeldung.

## Offene Meditationsgruppe

Leitung: Olaf Bähr und Team  
eckstein 5.01  
jeden Montag (außer feiertags) 19–20.30  
Eintritt frei, Spenden erwünscht

## Übungsgruppe

Leitung: Reinhard Krauss  
eckstein 5.01  
jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat (außer feiertags) 19.30–21.15 Uhr  
Eintritt frei, Spenden erwünscht

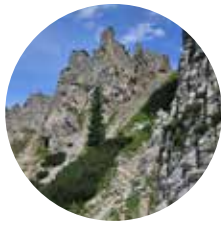


## Spirituelle Wanderung im Karwendel

Die Bergtour führt durch wunderschönes hochalpines Gelände. Schwindelfreiheit, Trittsicherheit und eine gute Kondition sind unbedingt erforderlich (Gehzeiten von meist 6 Stunden, nach Wetterlage auch mehr). Auf der Tour wird es spirituelle Impulse und Anregungen zum persönlichen Nachdenken und zum Austausch mit den anderen Teilnehmenden geben.

Anmeldung bis 30.4.2025 (erst möglich nach Programmanforderung über [spirituelleszentrum.nuernberg@elkb.de](mailto:spirituelleszentrum.nuernberg@elkb.de))

Hinweis: Pfarrer:innen und theol.-päd. Mitarbeiter:innen können bei der ELKB einen Zuschuss gemäß der landeskirchlichen Fortbildungsrichtlinie beantragen.



Karwendel 6.–10. Juli

№ 411182

Diakon Jochen Reger und Stadtdekan Dr. Jürgen Körnlein  
Sonntag, 6.7.2025 bis Donnerstag, 10.7.2025  
382 €, ermäßigt 331 € (Alpenvereinsmitglieder); inkl. Übernachtungen, Halbpension, Bergbahn, Taxirückfahrt

## Themenreihe mit Ulrich Schaffer

№ 411293 Mittwoch, 19.3., 19.30 Uhr: Älterwerden

№ 411295 Mittwoch, 16.4., 19.30 Uhr Über die Notwendigkeit, Schönheit in unserem Leben zu haben. Mit Anja Erz (Englisch- und Religionslehrerin, Erlebnispädagogin, Lyrikerin)

№ 411125 Mittwoch, 14.5., 19.30 Uhr Erfolg: Was ist das?

№ 411297 Mittwoch, 11.6., 19.30 Uhr Selbstvertrauen und Abhängigkeit

Die Abende mit Ulrich Schaffer sind inhaltlich unabhängig und können einzeln gebucht werden.

Zoom-Link wird am Tag der Veranstaltung gegen Mittag verschickt.



## Onlinevorträge mit Gespräch

Ulrich Schaffer Schriftsteller, Fotograf aus Kanada  
online Zoom-Konferenz  
18 €, ermäßigt 16 €  
Anmeldung bis eine Woche davor.

## Stadt, Land, Fluss

Endlich mal einen Tag rauskommen, um wieder zu sich selbst zu finden. Mit erfahrenen Pilgerbegleiter:innen gehen wir jeweils einen Abschnitt des Bethangweges, der um den Großraum Nürnberg, Fürth und Erlangen herumführt. Spirituelle Impulse, Gespräche, Zeiten der Stille tragen dazu bei, dass aus dem äußeren Weg auch ein innerer werden kann.

Termine: 22.3., 5.4., 24.5., 21.6., 19.7., 20.9., 11.10.

Infos zu den Strecken und Details auf unserer Webseite.



## Emmauspilgern am Ostermontag

Die Pilgersaison wird mit dem Ostermontag eingeläutet. Wir pilgern von Nürnberg nach Roßtal (bis Röthenbach mit der U-Bahn) und feiern dort einen Abendmahlsgottesdienst. Bitte Brotzeit mitnehmen. Einfacher Weg, ca. 16 km. Rückfahrt von Roßtal mit der S-Bahn.



## Emotionen als Kraftquelle

Wir pilgern auf dem mittelfränkischen Jakobsweg mit dem Thema „Emotionen als Kraftquelle“. Wir treffen uns in Heilsbronn, fahren gemeinsam nach Stein, von dort erste Tagesstrecke (ca. 15 km) nach Roßtal (Übernachtung), am nächsten Tag geht es weiter nach Heilsbronn (ca. 15 km).

Anmeldung bis 19.4.2025; Stornierung bis zwei Wochen vorher möglich (AGB Eckstein). Die Teilnehmenden erhalten nach Anmeldung eine Packliste.



## Schweigend um die Stadtmauern

Anmeldung hilfreich, aber nicht zwingend.



## Tage der Stille

Wir steigen bewusst einen Tag aus dem alltäglichen Hamsterrad aus, um wieder bei uns selbst und Gott anzukommen. Körperübungen, Meditation, Stille und spirituelle Impulse unterstützen uns in diesem Prozess innerer Neuausrichtung. Hinweis: Erfahrung mit Meditation / Sitzen ist von Vorteil, aber nicht zwingend. Bitte bequeme Kleidung und Brotzeit mitbringen.

Tage der Stille I Sonntag, 30.3.2025 10–16.30 Uhr

№ 411247

Tage der Stille II Sonntag, 27.4.2025 10–16.30 Uhr

№ 411243



## Mut und Zuversicht trotz apokalyptischer Ängste

Die Johannesoffenbarung als Resilienzfaktor. Apokalyptische Ängste und Gefühle sind angesichts unserer Weltlage alles andere als unreal und können Menschen krank machen. Gießt die biblische Johannesoffenbarung mit ihren schrecklichen Bildern zusätzlich Öl ins Feuer? Oder kann gerade sie uns helfen, unsere Resilienz zu stärken? Letztere These vertritt der Referent des Abends, der das therapeutische Potential des Buches mit den sieben Siegeln freilegen will. Er zeigt auf, dass die Offenbarung die Probleme unserer Welt nicht beschönigt, sondern realistisch offenlegt und gerade so Lösungsoptionen ins Spiel bringt.



## Bach getantzt – bewegen und bewegen lassen

Die Musik Johann Sebastian Bachs mit ihrer starken Bildhaftigkeit setzt vielfältige Erlebnisbereiche frei, die sich in Tanz und Bewegung wunderbar entfalten können. In den Bach'schen Kantaten werden die Bilder der Osterhoffnung zu Klang. Einfache Choreografien zu den Arien und Chorsätzen stehen neben freien Tanzformen. Die Musik anderer Stilarten bildet einen interessanten Kontrast.

Bach getantzt I Samstag, 26.4.2025 10.30–13 Uhr

№ 411303

Bach getantzt II Samstag, 26.4.2025 14–16.30 Uhr

№ 411304



## Szenisches Hakomi – 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.

## Hakomi

№ 411321

Ulrich Holzappel, u.a. Hakomi-Trainer  
Eckstein 5.01  
17.4., 13 Uhr bis 19.4., 15 Uhr  
280 €, ermäßigt 250 €  
Anmeldung bis 11.4.

## „Soul“ oder:

## Auf der Suche nach meinem wahren Selbst

Soul ist ein animierter Zeichentrickfilm, der uns auf nachdenkliche, humorvolle und zutiefst berührende Weise helfen kann, den entscheidenden Fragen unseres Lebens nachzuspüren: Was macht mich aus? Warum lebe ich? Und nicht zuletzt: Hat mein Leben ein Ziel, das über diese Welt hinausreicht? Wir sehen uns gemeinsam den Film an, um dann in die Stille und den Austausch zu gehen. Am Ende steht eine kleine Meditation.



## Reinkarnation und Christentum

Reinkarnationsvorstellungen sind weit verbreitet und begegnen keinesfalls nur im Hinduismus und Buddhismus. An diesem Vormittag wird uns Dieter Becker darlegen, welche Vorstellungen heute Menschen mit Reinkarnation verbinden, wie weit verbreitet diese sind und was man sich unter „Reinkarnationsforschung“ vorzustellen hat. Dr. Peter Hirschberg fragt, woher die christliche Skepsis gegenüber diesem Thema kommt und ob es Verständigungsmöglichkeiten gibt.

## Filmexerzitien

№ 411187

Dr. Peter Hirschberg  
eckstein 5.01 – Meditationsraum  
Freitag, 23.5.2025 18–21.30 Uhr  
Eintritt frei, Spenden erwünscht  
Anmeldung bis 16.5.2025

## Reinkarnation und Christentum

№ 411188

Dieter Becker und  
Dr. Peter Hirschberg  
eckstein 5.01  
Samstag, 24.5.2025 10–13 Uhr  
25 €, ermäßigt 15 €



## Pilgern auf dem Bethangweg

№ 411169

Eintritt frei, Spenden erwünscht  
Anmeldung bei den auf der Homepage angegebenen Mailadressen hilfreich, aber nicht zwingend erforderlich.  
Kooperation mit dem Pilgerzentrum St. Jakob

## 21. April Pilgern

№ 411302

Dr. Peter Hirschberg  
Treffpunkt: St. Jakob, Jakobsplatz 1  
21.4.2025 9.30–18 Uhr  
Teilnahme frei, Spenden erwünscht  
Anmeldung bis 15.4.2025.

## Pilgerwochenende auf dem mittelfränkischen Camino

№ 411305

Martina Scherer und Silvia Kipke Pilgerbegleiterinnen  
Treffpunkt: Bahnhof Heilsbronn  
Samstag, 17.5.2025 9 Uhr bis  
Sonntag, 18.5.2025 17 Uhr  
175 € (EZ) bzw. 150 € (DZ) – jeweils HP

## Schweigepilgern

№ 411301

Tanja Zeller Pilgerbegleiterin  
Treffpunkt: Eingang St. Martha, Königstr. 79  
5x Freitag, 7.3./18.4./9.5./20.6./18.7.2025  
18.30–20.30 Uhr

## ab 30. März Atemholen für Leib und Seele

Klaus Götz, Arzt; Dr. Peter Hirschberg  
eckstein 5.01  
jeweils 20 €, ermäßigt 10 €  
Anmeldung jeweils bis Donnerstag vor Kursbeginn

## 4. Juni Vortrag & Gespräch

№ 311239

Dr. Peter Hirschberg  
Bibelmuseum Bayern, Lorenzer Platz 10  
Mittwoch, 04.6.2025 19 Uhr  
8 €, ermäßigt 2 € (Abendkasse)  
Anmeldung bis 4.6.2025  
[evangelische-stadtakademie-nuernberg](http://evangelische-stadtakademie-nuernberg.de)

## 26. April

Gerd Kötter Kirchenmusikdirektor,  
Kantor i.R.  
eckstein, E.01  
Anmeldung bis 11.4.2025  
22 €, ermäßigt 18 €  
Hinweis: Vorkenntnisse nicht erforderlich.

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](mailto:spirituelleszentrum.nuernberg@elkb.de)  
[www.spirituelles-zentrum-im-eckstein.de](http://www.spirituelles-zentrum-im-eckstein.de)

geistliche leitung: pfarrer dr. peter hirschberg, landeskirchlicher beauftragter für spiritualität bayern nord  
[peter.hirschberg@elkb.de](mailto:peter.hirschberg@elkb.de)  
mobil +49 160 96576857

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

Bilder: Peter Hirschberg, pixabay, Dr. J. Körnlein, Silvia Kipke, Matthias Helfrich

## Hiermit melde ich mich verbindlich für folgendes an:

№ #####	Titel
№ #####	Titel
№ #####	Titel

## Meine Daten:

Name	
Anschrift	
Telefon	E-Mail
Geburtsjahr	Beruf
<input type="checkbox"/> Ich möchte das Programm zukünftig nicht zugesandt bekommen.	<input type="checkbox"/> 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 12 Tage vor Veranstaltungsbeginn wird die volle Kursgebühr abgebucht, falls kein:e 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