

Anmeldung und Veranstaltungsorte

Anmeldung, wenn möglich schriftlich an

- Pfarramt St. Markus, pfarramt.markus.er@elkb.de
Sieglitzhoferstr. 2a, Erlangen, Tel. 09131 51 516
- Pfarramt Uttenreuth, pfarramt.uttentreuth@elkb.de
Esperstr. 25, Uttenreuth, Tel: 09131 51 307
- BildungEvangelisch: bildung.evangelisch-er@elkb.de
Hindenburgstr. 46 a, Erlangen, Tel. 09131/ 20012

Veranstaltungsorte

- Esperhaus, Esperstraße 20, Uttenreuth
- Löhehaus, St. Markus, Sieglitzhofer Str. 2a, Erlangen
- Matthäuskirche Uttenreuth, Esperstraße 20, Uttenreuth
- Markuskirche, Markusplatz 1, Erlangen
- Haus der Kirche, kreuz&quer, Bohlenplatz, Erlangen

Näheres zu den Veranstaltungen finden Sie online:

www.forum-spiritualitaet-erlangen.de

Dort erfahren Sie auch alle eventuellen Anpassungen und können den Newsletter abonnieren.

Verantwortlich:

Das **FORUM SPIRITUALITÄT** wird von den Evangelischen Kirchengemeinden Erlangen-St. Markus und Uttenreuth in Kooperation mit BildungEvangelisch getragen.

Die inhaltliche Arbeit wird verantwortet von

- Anne Mayer-Thormählen, Spiritualin der Christusbruderschaft Selbitz, Studienleiterin bei BE (Uttenreuth)
- Brigitte Neumann, (Uttenreuth)
- Andrea Peters-Daniel, Religionspädagogin und Tanzpädagogin (Uttenreuth)
- Christian Sudermann, Gestaltseelsorger und Pfarrer in St. Markus (Erlangen)
- Ralph Thormählen, Gestaltseelsorger und Spiritual der Christusbruderschaft Selbitz (Uttenreuth)

Feldenkrais und Kontemplation



Moshe Feldenkrais, ein israelischer Physiker, entwickelte eine Methode, mit der wir lernen können, aufmerksamer dafür zu werden, WIE wir uns bewegen. Wir werden achtsamer für uns und unsere ungenutzten Möglichkeiten und bringen Bewegung in unser Leben – körperlich, seelisch und geistig. Spielerische Leichtigkeit und Neugier begleiten die Übungen, die uns wieder in Verbindung bringen wollen mit dem uns eigenen Maß und dem uns eigenen Tempo

Samstag, 21. Feb 2026, 10.00 – 17.30 Uhr
55 Euro (Verpflegung bitte selbst mitbringen)
Esperhaus Uttenreuth
Anmeldung: Pfarramt St. Markus
Leitung: Sabine Froese – Feldenkraislehrerin und Physiotherapeutin, Anne Mayer-Thormählen – Pfarrerin

Kontemplative Alltagsexerzitien



In diesem Jahr begleiten uns Texte von **Martin Schleske** in unseren Alltagsexerzitien. Martin Schleske lebt aus dem Gebet und hat als bekannter Geigenbauer, Klang-Physiker und Pferdeliebhaber verschiedene Bücher geschrieben, in denen er Gott mitten in seinem Alltag entdeckt. Von daher passen seine Texte wunderbar zu unserem Anliegen, Kontemplation und Alltag zu verbinden und die Kraft des gemeinsamen Kontemplierens gemeinsam zu erfahren bzw. „den langen liebevollen Blick, auf das, was wirklich ist“ (R.Rohr), miteinander einzuüben.

jeweils donnerstags, 20.00 Uhr
Infoabend: 26. Feb 2026,
Einstieg: Meditationshalbtag: Sa 28. Feb, 9.30 – 12.30 Uhr
weitere Abende: 5., 12., 19. und 26. März
Löhesaal, St. Markus
Anmeldung: Pfarramt St. Markus
Leitung: Team Forum Spiritualität

„Joy: von der Freude der Begegnung“

Jazzgottesdienst – Geist. Gegenwart. Improvisation

Sonntag, 17. Mai 2026, 18.00 Uhr, Markuskirche
Liturgie: Ralph Thormählen
Musik: Markus Rießbeck (sax), Werner Kandzora (piano),
Christine Truchseß-Sudermann (voc)

Emmausgang am Ostermontag

Wegstationen-Gottesdienst
Montag, 6. April 2026, 11.00 – 13.00 Uhr
gemeinsamer Start in der Matthäuskirche in Uttenreuth
Leitung: Brigitte Neumann und Andrea Peters-Daniel
nur bei trockenem Wetter

Pilgern auf dem Jakobsweg von Eichstätt bis Bobingen

Andachten, Impulse, Zeiten des Schweigens begleiten uns
Tagesetappen von 18 – 23 km
Mittwoch 27. Mai bis Sonntag 31. Mai 2026
Kosten: ca. 300 € (für Anreise und Unterkunft)
Anmeldung: ab 15. Sep 2025 Pfarramt St. Markus
Leitung: Christine und Christian Sudermann, Dirk Husemann



Einstimmung: Naturspiritualität

Freitag 26. Juni, 17.00 – 20.00 Uhr
Treffpunkt Wanderparkplatz am Ende
der Tennenloher Straße in Uttenreuth
Anmeldung: Pfarramt St. Markus
Leitung: Andrea Peters-Daniel,
Anne Mayer-Thormählen

FORUM SPIRITUALITÄT

GLAUBEN

vertieft einüben
im dialog reflektieren
vor ort leben



Herbst 2025 – Sommer 2026

Das Leben ist nicht ein Sein,
sondern ein Werden,
nicht eine Ruhe,
sondern eine Übung.
Wir sind's noch nicht,
wir werden's aber.
(Martin Luther)

Das Leben ist voller Umbrüche. Kirche und Gesellschaft wandeln sich. Glaube heißt unterwegs sein.

Spiritualität gibt meiner Sehnsucht nach Tiefe Gestalt. Sie hilft im Hier und Jetzt lebendig zu sein, stärkt den Glauben und lädt ein, aus der liebenden Freiheit Gottes zu leben.

Dazu bieten wir verschiedene Übungswege an wie Herzensgebet, Achtsamkeitswege für uns selbst und unsere Beziehungen, Pilgern, Tanz, Körper- und Atemmeditation, meditative Gottesdienste.

Zwei evangelische Kirchengemeinden im Dekanatsbezirk Erlangen – St. Markus und Uttenreuth – setzen in Kooperation mit bildung-evangelisch einen Schwerpunkt im Bereich christlicher Spiritualität. Mit dem Forum Spiritualität geben wir vor Ort Gelegenheit, christlichen Glauben vertieft einzüben und im Dialog mit anderen zu reflektieren.



in Kooperation mit **be.**
BILDUNG
EVANGELISCH

Regelmäßige Angebote

Gebet im Schweigen

dienstags 8.00–8.30 Uhr, Kapelle in der Markuskirche,
donnerstags 8.00–8.30 Uhr, Kapelle in der Markuskirche,
freitags 8.00–8.30 Uhr Uttenreuth, Esperhaus, Großer Saal

Abendtermine (mittwochs):

Einmal im Monat, 20.00 Uhr, Kapelle in der Markuskirche
Leitung: Christian Sudermann
2025: 17. Sep, 15. Okt, 12. Nov, 10. Dez
2026: 21. Jan, 11. Feb, 18. März, 15. April, 13. Mai, 10. Juni,
15. Juli

Meditation und Tanz

donnerstags 19.30–21.00 Uhr
Leitung: Elisabeth Reuther (PfarrerIn, Tanzpädagogin)
2025: 25. Sep, 23. Okt, 27. Nov, 18. Dez
2026: 22. Jan, 19. Feb – Löhesaal
19. März im Gemeindehaus Spardorf,
23. April, 21. Mai, 25. Juni, 23. Juli, 24. Sep – Löhesaal

Pilgertage mit Dirk Husemann (qualifizierter Pilgerbegleiter)

wird's geben, sind aber noch in Planung. Bei Interesse bitte
direkt an Dirk Husemann wenden: pilgern@dh2.net

Taizé-Abendgebet in St. Markus



Kirche: 24. Sep, 22. Okt, 19. Nov (im
Godi zum Bußtag)
Löhesaal: 3. Dez, 7. Jan, 4. Feb, 4. Mrz
Kirche: 1. April, 6. Mai, 3. Juni, 8. Juli
5. August
ab 18:45 Uhr einsingen,
Beginn 19.00 Uhr

Vorträge, Seminare, Exerzitien, Pilgern...

Gott begegnen mit allen Sinnen – Wege vor der Haustür Meditative Wanderungen (6–8 km)

Miteinander unterwegs bei jedem Wetter – in Stille, im Be-
trachten, im Spüren und im Austausch
jeweils von 14 – 17 Uhr
Fr 10. Okt, Sa 15. Nov, Sa 21. März, Fr 17. April, Sa 9. Mai
Leitung: Martina Keller, Anleiterin in christlicher Mediation
keine Anmeldung erforderlich

„Thank you, Lord“

Jazzgottesdienst – Geist. Gegenwart. Improvisation

Sonntag, 2. Nov. 2025, 18.00 Uhr, Markuskirche
Liturgie: Ralph Thormählen
Musik: Markus Rießbeck (sax), Werner Kandzora (piano),
Christine Truchseß-Sudermann (voc)

„Mut zur Zuversicht“

Ein Seminartag mit Dr. Dr. Katharina Ceming für alle, die ihr Vertrauen in die Zukunft stärken wollen



Referentin:
Prof. Dr. Dr. Katharina Ceming
– promovierte Philosophin und
Theologin, habilitierte Theologin

22. November 2025, 10:00 – 17:00 Uhr
Kreuz + Quer – Haus der Kirche, Bohlenplatz 1
75 Euro (keine Verpflegung, Restaurants in der Nähe)
Anmeldung: Bildung Evangelisch, T: 09131 20012/20013
bildung.evangelisch-er@elkb
Anmeldeschluss 20. Oktober 2025
begrenzte Teilnehmerszahl

-

.. und auf Erden ist Friede: Shalom und Salam Mit Tanz und Stille in den Advent

Sa 29. Nov. 2025, 15.00 – 19.00 Uhr
Uttenreuth, Esperhaus
Kosten: 20 € (ein gemütliches Adventskaffeetrinken inkl.)
Anmeldung: Pfarramt St. Markus
Leitung: Andrea Peters-Daniel, Anne Mayer-Thormählen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Tanzschuhe (Holzbo-
den), Decke oder Unterlage
begrenzte Teilnehmerszahl

Chillen unter Kirchturm – für Jugendliche

#Neues entdecken: chillige Zeit in der Kirche erleben

Samstag, 10. Okt 2025, 20.00–24.00 Uhr
St. Kunigunde Uttenreuth
Anmeldung: Pfarramt Uttenreuth
Leitung: Cornelia Froer und Andrea Peters Daniel
Warme Kleidung, Isomatten und Schlafsäcke mitbringen!

Schweigend auf Weihnachten zu

Kurze Texte setzen Impulse für je eine halbe Stunde in Stille
Freitag, 19. Dez. 2025, 18.00 – 21.00 Uhr
Löhesaal, St. Markus
Leitung: Team Forum Spiritualität
Spenden gern für „Brot und Rosen“

„Umkehr – sich neu auf das Wesentliche ausrichten“ Workshop mit Fernand Braun zur Kontemplation



Leitung: Fernand Braun – katholischer Theologe,
Leiter der Kontemplationsschule „Wolke des
Nichtwissens“ in der Tradition von Willigis Jäger,
Benediktiner und Zen-Meister
Samstag, 28. März 2026, 10.00 – 17.00 Uhr
Löhesaal, Markuskirche
75 Euro (mittags bitte selbst versorgen)
Anmeldung: Pfarramt St. Markus