



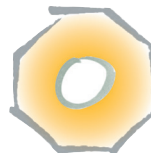
Kirche der Stille

Stille
Weite
Rhythmus

Programm | **1.2017**
Januar bis Juli

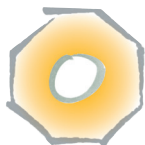
Inhaltsverzeichnis

- 6-10** Terminübersicht
- 11-12** Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche
- 13-14** Regelmäßige Veranstaltungen im Monat
- 15-16** Regelmäßige Veranstaltungen im Jahr
- 17-19** Meditation am Morgen
- 20-22** Meditation am Abend
- 23-43** Tagesseminare
- 44-46** Forum Spiritualität
- 47-51** Stille Konzerte
- 52-53** Projekt für Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte
- 54** Anmeldung Tagesseminare
- 55-56** Förderverein
- 57-58** Das Profil der Kirche der Stille
- 60** Wegbeschreibung



Bis auf die Tagesseminare sind alle Angebote offen und Sie brauchen sich dafür nicht anzumelden, sofern dies nicht ausdrücklich angegeben ist

Liebe Leserin, lieber Leser,



die Christophoruskirche als Kirche der Stille ist eine der drei Kirchen der evangelischen-lutherischen Gemeinde Altona-Ost. Seit März 2009 nutzen wir sie als Ort für Stille und Meditation mitten in der Stadt.

Sie halten das Programm für die erste Jahreshälfte 2017 in Händen. Neben bewährten Angeboten haben wir neue Seminar- und Vortragsangebote in das Programm aufgenommen.

Änderungen und Ergänzungen dieses Programms können sich ergeben und sind auf unserer Website einzusehen, die stets aktualisiert wird: **www.kirche-der-stille.de**.

Montags bis freitags von 12 bis 18 Uhr ist die Kirche für alle geöffnet, die für sich in der Stille dieser Kirche sein möchten. Unsere Kirche hat einen barrierefreien Zugang und eine behindertengerechte Toilette.

Unsere regelmäßigen Morgen- und Abendmeditationen sind offene Angebote, zu denen Sie sich in der Regel nicht anmelden müssen. Bei einigen Meditationswegen gibt es eine Kurzeinführung für „Neue“ eine halbe Stunde vor Beginn.

Für die Tagesseminare bitten wir um Anmeldung: am besten über die entsprechende Seite auf der Website

www.kirche-der-stille.de oder als Mail **anmeldung@kirche-der-stille.de**,
telefonisch 040-43 43 34 nur
Mo + Di + Do 10-13 Uhr.

Zu jedem Monatsbeginn senden wir per Mail einen **newsletter** mit besonderen Terminen des Monats. Wenn Sie diesen newsletter erhalten wollen, können Sie sich auf der Startseite der Website dafür anmelden.

Wenn Sie nicht in der Lage sind, den gesamten Beitrag zu zahlen, sind Sie dennoch herzlich willkommen. Wir haben einen Förderverein, der allen Menschen eine Teilnahme ermöglichen soll (über weitere Mitglieder im Förderverein oder Einzelspenden freuen wir uns).

Für Gespräche, Informationen, Kontaktaufnahme und Anregungen bin ich gern da,
Telefon 040 - 43 64 15 oder pastorin.nauck@gemeinde-altona-ost.de.

Wir freuen uns auf Pastorin Melanie Kirschstein, die im Frühjahr zu uns stoßen wird.

Mit herzlichen Grüßen

Pastorin Irmgard Nauck

Terminübersicht

Januar			
So 1. bis Fr 6.	18.00 - 18.50	Segnung zum neuen Jahr – Die Zwölf Heiligen Nächte	15
Sa 7.	10.00 - 17.00	Entdecke die Leichtigkeit	23
So 8.	11.00 + 12.45 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Stiller Abendgottesdienst	17 14 13
Fr. 13.	19.30	Vortrag von Pierre Stutz	44
Sa 14.	10.00 - 17.00	Seminar mit Pierre Stutz	24
So 15.	10.00 - 12.30 14.00 - 17.00	Autonomes Zittern Meditatives Singen mit Johannes Janßen	25 25
Sa. 21.	10.00 - 18.00	HAGIOS – gesungenes und getanztes Gebet	26
So 22.	10.00 - 18.00 19.00	HAGIOS – gesungenes und getanztes Gebet Klangraum – Abendgebet	26 13
Sa 28.	10.00 - 17.00	Stilletag mit dem Herzensgebet	27
So 29.	10.00 - 17.00	Meditation in Bewegung: TaoMovement	28
Februar			
Fr 3.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	14
Sa 4.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	29
So 5.	11.00-16.00	Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen	30

Sa 11.	12.00-18.00 20.00	Stille-Workshop für Lehrkräfte „Wege in die Stille“ Likhtike Shtern – Klezmertrio A Mekhaye	53 47
So 12.	11.00 + 12.45 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Stiller Abendgottesdienst	17 14 13
Fr 17. bis So 19.	19.30	Gesänge aus der russischen- orthodoxen Liturgie	31
Fr 24.	19.30	Vortrag von Lisa Freund: Verbunden sein	44
Sa 25.	10.00-17.00	Wege zu den inneren Kraftquellen	31
So 26.	19.00	Abendgebet nach Taizé	14
März			
Fr 3.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	14
Sa 4.	10.30 - 17.30	Tanztag mit Kreistanz und Gebärde	32
So 5.	10.00 - 12.30 14.00 - 17.00	Autonomes Zittern Meditatives Singen mit Johannes Janßen	25 25
Mo 6.	10.00-11.30	Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen	17
Fr 10.	19.00 - 21.30	Exerzitien im Alltag	15
So 12.	11.00 + 12.45 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Stiller Abendgottesdienst	17 14 13
Fr 17.	19.00 - 21.30	Exerzitien im Alltag	15
Mo 20.	10.00 - 11.30	Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen	17
Fr 24.	19.00 - 21.30	Exerzitien im Alltag	15

Terminübersicht

Sa 25.	10.00 - 17.00	Seminar „The Work“ von Byron Katie	33
So 26.	10.30 - 17.00 19.00	Qi Gong-Tag „Einführung“ Klangraum – Abendgebet	34 13
Mi 29.	10.00 - 17.00 19.30 - 22.00	Auszeit für kirchliche Mitarbeitende Das aramäische Vater-Mutter-Unser	21
Fr 31.	19.00 - 21.30	Exerzitien im Alltag	15

April

Sa 1.	10.00 - 17.00 19.30	Stilletag mit dem Herzensgebet Mitsingkonzert mit der Mantraband Soulgate	34 47
So 2.	12.00 - 17.00	Mantrasingen Open your voice	35
Mo 3.	10.00 - 11.30	Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen	17
Fr 7.	18.00 - 18.30 19.00 - 21.30	Friedensgebet für die eine Welt Exerzitien im Alltag	14 15
So 9.	19.00	Stiller Abendgottesdienst	13
Fr 14.	19.00	„Aus Liebe“ Wort und Musik am Karfreitag	48
Sa 15.	19.00 - 21.00	Feier der Osternacht	16
Mo 17.	10.00 - 17.00 19.00 - 20.30	Kontemplationstag zu Ostern Handauflegen in Stille	35 11
Fr 21.	19.30	Evening Prayer mit den Clerical Beauties	49
Sa 22.	19.30 - 23.30	Spirituelle Nacht der Lieder	49
So 23.	19.00	Abendgebet nach Taizé	14
Mo 24.	10.00 - 11.30	Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen	17

Sa 29.	10.00 - 17.00	MBSR-Stressbewältigung	36
--------	---------------	------------------------	----

Mai

Fr 5.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	14
Sa 6.	10.00 - 16.00	Einführung in die Meditation mit dem Herzensgebet	36
So 7.	10.00 - 12.30 14.00 - 17.00 19.00 - 20.30	Autonomes Zittern Meditatives Singen mit Johannes Janßen Interreligiöse Meditation	25 25 16
Mo 8.	10.00 - 11.30	Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen	17
Fr 12.	19.00 - 24.00	Nachtsitzen: Zen in Stille	21
Sa 13.	11.00 - 18.00	Herzenslieder und Harmonic Temple Gesänge	37
So 14.	11.00 + 12.45 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Stiller Abendgottesdienst	17 14 13
Sa 20. bis So 21.	10.00 - 17.00 10.00 - 13.00	Wochenende mit Neil Douglas Klotz: Meditation mit dem Aramäischen Jesus	38
So 28.	19.00	Klangraum – Abendgebet	13
Mi 31.	19.30 - 22.00	Das aramäische Vater-Mutter-Unser	21

Juni

Fr 2.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	14
Mo 5.	10.00 - 17.00 19.00 - 20.30	Einführungstag Zen Handauflegen in Stille	39 11
Fr 9.	19.30	Simone Weil: Mystische Erfahrung und politisches Handeln	45

Sa 10.	11.00 - 16.00	Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen	40
So 11.	11.00+12.45 15.00-17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Stiller Abendgottesdienst	17 14 13
Sa 17. bis So 18.	10.00 - 17.00 18.30 - 21.30 11.00 - 18.00	Kontemplationstag Meditation und Schreiben: Lebensmitte mit Kerstin Döring	40 41
Fr 23.	19.30 - 21.30	Ruhen im Nicht-Tun	42
Sa 24.	10.00 - 17.00 19.30 - 21.30	Stilletag mit dem Herzensgebet Ruhen im Nicht-Tun	43 42
So 25.	10.00 - 14.00 19.00	Ruhen im Nicht-Tun Abendgebet nach Taizé	42 14
Fr 30.	19.00 - 24.00	Nachtsitzen: Zen in Stille	21

Juli

Sa 1.	20.00	Organ meets Gong	50
So 2.	10.00 - 12.30 14.00 - 17.00	Autonomes Zittern Meditatives Singen mit Johannes Janßen	25 25
Fr 7.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	14
So 9.	15.00 - 17.00 19.00	Lieder des Herzens Stiller Abendgottesdienst	14 13
Sa 15.	14.00 - 18.00	Sommerfest mit unseren Nachbarn	
So 16.	19.30	Sommerkonzert der Capella Peregrina	51

Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche

Jeden Montag
14.00 - 15.00 Uhr
während der
Offenen Kirche

Spende erbeten

Außerdem:
Ostermontag
17. April und
Pfingstmontag
5. Juni
19.00 - 20.30 Uhr

Kosten 8 | 5 Euro

ohne Anmeldung

Handauflegen in Stille

„Es ist ein Augenblick –
das Bereitsein und das Eingießen“
Meister Eckhart

Wir sind Übende auf dem Weg des
Handauflegens. Es erinnert an das,
was in uns heil ist. Wir öffnen uns
für die Liebe und das Licht Gottes
und vertrauen auf deren Wirkung.
Es ist für uns Gebet und Meditation.
Der Raum der Stille in jedem
Menschen ermöglicht es, beim
gegenseitigen Handauflegen die
Heilkraft fließen zu lassen, die in
jeder Zelle von uns lebt. Diese Kraft-
quelle möchten wir miteinander
teilen. Wir stellen keine Diagnosen
und versprechen keine Heilung von
Krankheiten. Heilung geschieht,
wenn sie geschehen soll – wann
und wie wissen wir nicht.

Das Auflegen der Hände auf die
Schultern kann dabei helfen, Frieden
mit dem eigenen Leben zu schließen
oder einfach den Augenblick der
Berührung zu genießen.

Begleitung: Anja Boerner, Trixi Dora

Jeden 2. Sonntag

Meditation am Morgen

siehe Programm Seite 17 - 19

Aktive Herzmeditation – Geheimnisse der Rhythmen und Klänge

Fünf Montage

Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen

Jeden Dienstag

Meditation der vier Himmelsrichtungen

Jeden Freitag

Soul Motion – Körpergebet am Morgen

**Jeden Montag
bis Freitag**

12.00 - 18.00 Uhr

Offene Kirche der Stille

Sie können in die Kirche kommen, Stille finden, eine Kerze anzünden, beten und einfach da sein.

Dank eines Hüteteams können wir die Kirche in der Woche geöffnet halten.

**Jeden Montag
bis Freitag**

18.00 - 18.30 Uhr

Atempause vor dem Abend

- innehalten von der Aktivität des Tages
- dem Atemfluss folgen und in der Stille sitzen
- achtsam um die Mitte gehen
- mit Segen in den Abend gehen

Pastorin Irmgard Nauck und Team

Ab 19.15 Uhr

Meditation am Abend

siehe Programm Seite 20 - 22

mit unterschiedlichen Wegen in die Stille

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 2. Sonntag

19.00 Uhr

18.30 Uhr

Einsingen der
Lieder für die,
die Zeit und Lust
dazu haben

8. Januar

12. Februar

12. März

9. April

14. Mai

11. Juni

9. Juli

Stiller Abendgottesdienst

Immer wieder wird es still in diesem Gottesdienst. Wir singen einfache, sich wiederholende Lieder, auch mal einen Choral aus dem Gesangbuch oder ein Taizé-Lied. Wir hören eine biblische Geschichte, die mit kurzen Gedanken in die Stille führt und halten schweigend Fürbitte an der Lichterschale.

*Pastorinnen Irmgard Nauck,
Melanie Kirschstein und Team*

Der 4. Sonntag

19.00 Uhr

22. Januar

26. März

28. Mai

KlangRaum am Abend

Abendgebet mit Wort und Musik

Im Zentrum steht ein Psalm und seine Bedeutung für heute: ein Gast erzählt, wie Psalmworte mit seinem Leben verwoben sind. Dazu hören wir Chorwerke aus verschiedenen Jahrhunderten, wir singen und zünden eine Kerze an der Lichterschale an.

*Mit Pastorin Irmgard Nauck,
der Capella Peregrina,
Leitung Ute Weitkämper
von KlangRäume e. V.*

Der 4. Sonntag

19.00 Uhr

26. Februar

23. April

25. Juni

27. August

KlangRaum am Abend

Abendgebet nach Taizé

Dieses Abendgebet feiern wir mit Psalm, Stille und Gebet. Gemeinsam singen wir mehrstimmige, einfache Gesänge aus Taizé, die von Instrumenten begleitet werden.

*Mit KlangRäume e.V.,
Pastorin Irmgard Nauck*

Jeden 1. Freitag

18.00 - 18.30 Uhr

3. Februar

3. März

7. April

5. Mai

2. Juni

7. Juli

Friedensgebet für die eine Welt

Das biblische Wort Schalom bedeutet Frieden: umfassendes Heil- und Ganzsein. Wir erbitten in der Stille Schalom für uns selbst, unsere Nächsten und für Menschen und Orte in der Ferne und schließen mit einem Körpergebet zum Friedenslied des Hl. Franz von Assisi.

Pastorin Irmgard Nauck und Team

Jeden 2. Sonntag

15.00 - 17.00 Uhr

8. Januar

12. Februar

12. März

9. April fällt aus

14. Mai

11. Juni

9. Juli

Spende erbeten

Lieder des Herzens zum Mitsingen

Wir singen einfache Lieder miteinander, die das Herz berühren, meditativ und bewegt: Taizélieder, Mantras, Michael Stillwater Songs, Lieder aus Afrika oder mehrstimmige Harmonic Temple-Gesänge aus den verschiedenen Religionen der Erde. Friedenstänze mit Gesang im Kreis sind auch immer dabei.

*Begleitung: Raaja Hakim Fischer,
Musiker und Chorleiter,
Friedenstanzleiter und andere*

Regelmäßige Veranstaltungen im Jahr

26. Dezember-

6. Januar

jeweils

18.00 - 18.50 Uhr

Die zwölf heiligen Nächte

„Gerade, dass Weihnachten auch in mir geschieht, darin liegt ja alles.“
(Meister Eckhart)

Einen gedanklichen Impuls zur Weihnacht hören, in der Stille sitzen, singen und bewegen.

*Pastorin Irmgard Nauck,
Pastor Andreas Wandtke-Grohmann,
Kara Albert, Edgar Spieker,
Yotin Tiewtrakul, Anna-E. Ubbelohde
(Gesang und Bewegung)*

Freitags in der

Passionszeit

19.00 - 21.30 Uhr

10. | 17. | 24.

31. März und

7. April

Kosten 30 Euro

Anmeldung bis

7. März

Eine Anmeldung
für alle fünf

Abende ist notwendig. Das Projekt lebt von der Verbindlichkeit der Teilnehmenden und dem Schutzraum einer festen Gruppe.

[anmeldung@
kirche-derstille.de](mailto:anmeldung@kirche-derstille.de)
oder
Telefon 434334

„Mein Herz in dein Herz“

Einstimmen in das Lied von der Barmherzigkeit Gottes (Psalm 103)
Exerzitien im Alltag – Geistliche Wege gemeinsam gehen

Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich (neu) auf die Suche machen wollen nach einer spirituellen Praxis, die sie nährt. Leittext für alle Abende ist der Psalm 103. Diesen Psalm werden wir auf unterschiedliche Weise begehen und erkunden.

Wichtige Elemente der Abende sind Stilleübungen, der persönliche Austausch unter den Teilnehmenden, Fantasiereisen, geführte Meditationen, Gespräche zu zweit und gemeinsamer Gesang. Exerzitien im Alltag, das bedeutet auch, sich zu Hause Zeiten für Gebet und Stille zu reservieren.

*Begleitung: Pastorin Anja Neu-Illg,
Pastorin Irmgard Nauck*

Samstag 15. April
19.00 - 21.00 Uhr

Feier der Osternacht

„In dunkler Nacht woll'n wir ziehen,
lebendiges Wasser finden“ *Taizé*
Wir gehen einen Weg von der Dunkelheit
des Kreuzes dem Licht der Auferstehung
entgegen: mit Stille, Gedanken, Gesängen
und Gebeten.

*Begleitung: Pastorinnen
Melanie Kirschstein, Irmgard Nauck,
Ute Weitkämper (Gesangsbegleitung)*

Sonntag 7. Mai
19.00 Uhr

Interreligiöse Meditation

„Das Fremde“

Begegnung und Erfahrung mit unterschiedlichen
spirituellen Traditionen

- Meditation zum Thema
- Singen von spirituellen Liedern
verschiedener Traditionen
- Austausch in Murmelgruppen
- Ritual zum Thema

Anschließend Beisammensein bei
Tee und Keksen

*Irmgard Nauck, evangelische Christin,
Achim Schlage, Shambhala Buddhist,
Irene Witte, Sufi,
Irina Gerassimez, russisch-orthodoxe
Kirche*

Meditation am Morgen

Jeden zweiten

Sonntag

11.00 - 12.15 Uhr

Anfänger

12.45 - 14.00 Uhr

Fortgeschrittene

8. Januar

12. Februar

12. März

9. April fällt aus

14. Mai

11. Juni

Spende erbeten

Aktive Herzmeditation Geheimnisse der Rhythmen und Klänge

Dieser Workshop stellt einen Herzensweg
der Sufis vor. Wir spüren in eine uralte
Sufi-Tradition hinein und entdecken das
Geheimnis der Rhythmen: Schwingungen,
die das Herz erwecken und uns mit dem
Schöpferischen verbinden.

Zu dem musikalischen Element erfahren
wir auch einfache Atemübungen. Grundlage
für die Rhythmen ist die persische
Rahmentrommel (Daf), mit der wir
sinnbildlich unser Herz zum Schwingen
bringen.

Dafs stehen zur Verfügung. Die Rhythmen
bauen aufeinander auf und sind leicht zu
erlernen.

*Begleitung: Anne Engel, Helmut N. Gabel
Eva M. Knoche*

www.herzmeditation.eu

Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen Klang – Stille – Bewegung

Wir laden am Beginn der Woche ein,
aus Klang, Stille und Bewegung neue
Kraft zu schöpfen. Im Kennenlernen
einfacher Übungen können wir uns mit
inneren Kraftquellen verbinden. Wie klingt
die Stille?

Wo kann ich mich heilsam berühren
lassen? ►

Montags

10.00 - 11.30 Uhr

6. | 20. März

3. | 24. April

8. Mai

Termine auch
einzeln belegbar

Kosten 8 | 5 Euro
pro Vormittag

Meditation am Morgen

Anmeldung:
Stephan
Hachtmann
spirituelleangebote
@diakonie-hhsh.de

► Gestaltungselemente:
Körper- Atemübungen, Arbeit mit
Klangschalen und Klanginstrumenten,
einfache Übungen mit der Stimme,
meditativer Tanz und Bewegung,
Anleitung verschiedener Übungs-
formen der Meditation.

*Begleitung: Ingrid Kandt,
Klangmassagepraktikerin nach
Peter Hess, Systemischer Coach (QRC)
und Stephan Hachtmann, Diakon,
Meditationslehrer Via Cordis*

Jeden Dienstag
10.00 - 11.30 Uhr

Einführung
für Neue um
9.45 Uhr

Kosten 10|7 Euro

Meditation der vier Himmelsrichtungen

In dieser dynamischen Meditation
sind Bewegungen aus verschiedenen
Traditionen vereint. Es sind einfache,
sich wiederholende Übungen in neun
Phasen, die von meditativer Musik
begleitet werden. Orientierung,
Gleichgewicht, körperliches Wohl-
befinden und Offenheit sind das
Geschenk. Die Meditation wurde von
Jabrane Sebnat aus Marokko entwi-
ckelt und verbreitete sich schnell in
der Welt. Er sagt: „Die eigentliche
Botschaft dieser Übung ist: Bewege
Dich, atme und bringe Deine Schön-
heit zum Ausdruck!“

Begleitung: Joachim Reinig, Trixi Dora

Jeden Freitag
10.00 - 11.30 Uhr

Kosten 12|9 Euro

Soul Motion – Körpergebet

Soul Motion ist Meditation im Tanz,
ein Körpergebet, bei dem wir unsere
eigene Lebendigkeit und die gött-
liche Präsenz in uns wahrnehmen
und durch Bewegung zum Ausdruck
bringen. In abwechselnden Phasen
von sitzender Meditation und freiem
Tanz richten wir unsere Aufmerksam-
keit auf den Atem, unseren Herzschlag
und das Pulsieren der Zellen. Ruhige
musikalische Atmosphären und
bewegte Rhythmen unterstützen
uns auf diesem Weg zu uns selbst.

*Begleitung: Edgar Spieker, autorisierter
Soul Motion-Lehrer, Tanztherapeut
www.edgarspieker.de*

Meditation am Abend

Jeden Montag
außer feiertags
und in den
Sommerferien
19.30 - 21.00 Uhr

**Kurzeinführung
für Neue um
19.00 Uhr**

Kosten 8 | 5 Euro

**Siehe
Kontemplations-
tage am
4. Februar
17. April
17. Juni**

Seite 29, 35
und 41

Kontemplation Schweigend meinen tragenden Grund erfahren

Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg: ein Weg der Mystik, ein Lebensweg. Wir sitzen in aufrechter Haltung achtsam und offen für alles, was geschieht. Wir müssen nichts leisten, sondern können loslassen und im Schweigen unseren tragenden göttlichen Grund erfahren – jenseits aller Begriffe. Als Weg der Mystik ist die Kontemplation ein Angebot an alle, die spirituelle Erfahrung suchen und ist auch für Menschen gehbar, die keine oder keine große Bindung zu einer Kirche oder Glaubensgemeinschaft haben. Elemente des Abends:

- Sitzen in der Stille (4 x 15 Minuten)
- **1. Montag im Monat: 3 x 25 Minuten**
- achtsames Gehen
- Körperübungen zum Leibbewusstsein
- spiritueller Impuls
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Stillschweigen während des ganzen Abends.

*Begleitung: Jens Kretschmer,
Kontemplationslehrer im Würzburger
Forum der Kontemplation e.V.
www.einkehr-in-stille.de*

Jeden Dienstag
19.15 - 21.15 Uhr

**Ankommen
19.00 Uhr**

Kosten 12 | 6 Euro
Zehnerkarte
100 Euro,
Vereins-
mitglieder frei

**Nachtsitzen
19.00 - 24.00 Uhr**

**12. Mai
und 30. Juni**

Kosten 40 | 20 Euro

Anmeldung:
b.abel@
zen-schule.de

**Mittwoch
29. März | 31. Mai
19.30 - 22.00 Uhr**

Kosten 18 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung:
office@
raaja-fischer.de
oder Telefon
0 58 51 - 7396

**Siehe auch
Wochenende
20. | 21. Mai
Seite 38**

Zen – Sitzen in Kraft und Stille

Zen-Momente sind Augenblicke völliger Versenkung ins Sein. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, die man auch für das eigene Selbst aufbringt, spielen Schlüsselrollen. Zen bezeichnet eine besondere Einsicht, die mit einer inneren Haltung einhergeht. Zen unterstützt dabei, Kraft, Energie, Stille und inneren Frieden zu erlangen. Ein Gewinn, der auch nach außen wirkt und ausstrahlt. Einführung speziell für neue Teilnehmer, Meditation in Kraft und Stille, Impulsvorträge, geführte Meditation, Achtsamkeitsübungen, Rezitation und eine japanische Teezeremonie.

*Begleitung: Britta Abel,
Thomas Gottfried*

Vater-Mutter-Unser-Zyklus Singen und Tanzen mit dem aramäischen Jesus

Wir singen und tanzen alle acht Zeilen des Gebetes in der aramäischen Muttersprache von Jesus. Wer teilnehmen möchte, sollte den Zyklus oder Teile davon schon einmal mitgetanzt haben. Einzelne Neue können auch mittanzen, sollten sich aber vorher mit dem Kursleiter in Verbindung setzen. Auch Zuschauende sind willkommen.

*Begleitung: Raaja Hakim Fischer,
Chorleiter und Friedenstanzleiter,
Renate Fischer, Trommelbegleitung*

Meditation am Abend

Jeden Donnerstag
19.30 - 21.00 Uhr

**Kurzeinführung
für Neue um
19.00 Uhr**

**Siehe auch
Herzensgebets-
tage am
28. Januar
1. April
24. Juni**

Seite 27, 34
und 43

Kosten 8 | 5 Euro

Herzensgebet – ein Meditationsweg

Das Herzensgebet ist ein lang erprobter Weg christlicher Meditation. Es ist hörendes Beten und aufmerksames Verweilen in der Stille. Als wiederholendes Beten, bei dem ein Wort oder kurzer Satz im Herzen bewegt wird, hilft es, Gedanken und Bilder loszulassen und offen zu werden für die Gegenwart Gottes. Das Herzensgebet ermöglicht einen spirituellen Weg, auf dem wir eine neue Beziehung zu Gott, zu uns selbst und unseren Mitmenschen finden. Die regelmäßigen Abende dienen der Vertiefung in der Gruppe:

- Leibwahrnehmung
- ein Impuls zur Besinnung
- stilles Sitzen und Gehen
- ein Segen zur Nacht.

Für die Teilnehmenden bieten wir Gesprächsbegleitung an.

*Begleitung: Margarita Himmelstoß,
Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer
Via Cordis, Irmgard Nauck,
Meditationslehrerin Via Cordis*

Tages Seminare

Samstag
7. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

**Anmeldung bis
4. Januar**

Entdecke die Leichtigkeit Ballast abwerfen – das Wesentliche sehen

Leicht und fokussiert könnte Ihr Leben sein, wenn da nicht der ganze Ballast wäre? Ein Zuviel an Dingen, Verpflichtungen und Beziehungen lenkt ab und schränkt ein. Das Leben verliert an Glanz und Leichtigkeit. Finden Sie heraus, warum es so schwer ist, die ersehnten Freiräume zu schaffen und wie es doch gelingt. Die nötigen Fähigkeiten sind längst in Ihnen angelegt und warten nur darauf, aktiviert zu werden. Als begeisterte „Minimalistin“ helfe ich Ihnen loszulassen und den Blick auf Wesentliches zu lenken. Mit einfachen Übungen nähern Sie sich im geschützten Raum des Seminars Ihrem Thema. Momente der Stille stimmen uns auf die gemeinsame Arbeit ein und führen uns an den inneren Ort, an dem wir immer schon frei sind.

*Begleitung: Christina Lütgen,
Ganzheitlicher Coach, Expertin für
innere Klarheit,
www.christina-luetgen.de*

Tages Seminare

Samstag
14. Januar
10.00-17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
10. Januar

Besinnungstag mit Pierre Stutz

Meditationen zum Gelassenwerden

Von der Hektik des Alltags in die Stille – und Ruhe einatmen. Spüren, wie der Druck weicht. Da sein, ohne eine Rolle spielen zu müssen.

Gelassene Menschen stehen nicht über den Dingen, sondern mitten drin. Sie nehmen Kraftvolles und Schwieriges achtsam wahr, um es besser lassen zu können.

Pierre Stutz entfaltet eine Spiritualität der engagierten Gelassenheit, in der wir uns erinnern, dass es wohl auf uns ankommt, jedoch nie von uns alleine abhängt. Er zeigt auf, dass Gelassenheit entstehen kann, wo lebensbehindernde Verhaltensweisen bewusst abgelegt werden – um so der Lebendigkeit neuen Raum zu eröffnen. Konkrete Anregungen helfen mitten im Stress – auch des Berufsalltags – die Aufmerksamkeit für das Wesentliche zu fördern. Mit Impulsen, persönlicher Stille, Ritualen und Austausch in Kleingruppen.

*Begleitung: Pierre Stutz, Theologe, spiritueller Begleiter, Autor, Schweiz
www.pierrestutz.ch*

Buchtipp: Meditationen zum Gelassenwerden 2016.

Sonntag
15. Januar
10.00 - 12.30 Uhr

auch am
5. März | 7. Mai
2. Juli

Jeder Termin
kann einzeln
gebucht werden

Kosten 30 Euro

Anmeldung
info@irmgard-
eckermann.de
oder
040 - 86 62 55 68

Sonntag
15. Januar
14.00 - 17.00 Uhr

auch am
5. März | 7. Mai
2. Juli

Kosten 15 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Mal ganz anders entspannen und Stress abbauen

Autonomes Zittern

Jeder von uns kennt alltäglichen Stress und seine Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Der menschliche Körper verfügt jedoch über eine angeborene Fähigkeit, Stressenergie zu entladen – durch das sogenannte autonome Zittern. Intuitiv bestimmt der Körper selbst das Tempo der Vibration und Bewegung und entlädt gespeicherte Stressenergie, um anschließend tief zu entspannen. Leicht zu erlernende Übungen nach David Bercelli – Tension & Trauma-Releasing Exercises – helfen, das Vibrieren im Körper zu aktivieren. TRE kann jederzeit als Selbsthilfestrategie und Prävention genutzt werden.

*Begleitung: Diplom-Psychologin
Irmgard Eckermann, Lehrerin für
Qigong, TRE-Provider*

Meditatives Singen mit Johannes Janßen

Eine Einladung zum gemeinsamen Singen und Verweilen in der Stille. In diesem Workshop ist das Lauschen ebenso wichtig wie das Singen. Mit einfachen Liedern des Herzens aus aller Welt, aber auch mehrstimmigen Arrangements können wir uns ►

Eine Anmeldung
ist nicht
notwendig

Samstag
21. Januar
10.00 - 18.00 Uhr
**bereits
ausgebucht**

Sonntag
22. Januar
10.00 - 18.00 Uhr

Kosten 80 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
17. Januar

► gemeinsam Klangräume erschließen, die nicht nur das Hören, sondern auch unser Herz öffnen.

*Begleitung: Johannes Janßen
www.shabda.de*

HAGIOS – Gesungenes und getanzt Gebet

Mit Gesang und Tanz wollen wir das neue Jahr begrüßen, frei nach *Augustinus*: „Singt und tanzt, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit euch anzufangen!“

Im Mittelpunkt steht dabei der Lieder-Zyklus HAGIOS (altgriechisch: heilig) von Helge Burggrabe, zu dem die holländische Tänzerin und Choreographin Nanni Kloke Tänze entwickelt hat. Aufbauend auf Körperarbeit nach der Harmonie Methode werden wir an diesem Tag die inspirierende Verbindung von Gesang und Tanz erleben, die in einen Raum führen kann, den wir Menschen als heilig und heilend empfinden. Wir betreten dann den Raum unserer tiefsten Zugehörigkeit mit allem Lebendigen, mit der Schöpfung.

*Begleitung: Helge Burggrabe, Musiker,
Komponist, Seminarleiter und
Nanni Kloke, Tänzerin, Choreographin*

Samstag
28. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

**Siehe jeden
Donnerstagabend
Herzensgebet
Seite 22**

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
24. Januar

Vertiefungstag im Herzensgebet

Wege zum ICH BIN

ICH BIN der Anfang und das Ende
Offenbarung 22,13

Wie kann dieser Augenblick zwischen Ende und Anfang, zwischen Ausgang und Eingang, zwischen Ausatem und Einatem zu einem Neubeginn werden und uns mit der Wirklichkeit des ICH BIN verbinden? An diesem Tag wollen wir auf diesen geheimnisvollen Moment im Jetzt lauschen. Einerspüren und Für-wahr-halten der kleinen und alltäglich stattfindenden Beendigungen und Neuanfänge kann uns zu einem Staunen über die alltäglichen Wandlungsprozesse des Lebens führen, die im Wunder und der Fülle eines jeden Augenblicks erscheinen.

Elemente des Schweigetages: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

*Begleitung: Stephan Hachtmann,
Diakon, Meditationslehrer Via Cordis
Irmgard Nauck, Meditationslehrerin
Via Cordis*

Tages Seminare

Sonntag
29. Januar
10.00-17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
24. Januar

Meditation in Bewegung: TaoMovement!

Tanz und Schweigen zwischen Himmel und Erde

An diesem Tag lernen die Teilnehmenden die tänzerische Bewegungskunst TaoMovement kennen, die Ralf M. Ze aus der fernöstlichen Philosophie und Kampfkunst sowie dem zeitgenössischen Tanz des Westens entwickelt hat: mit dem Körper tauchen wir ein in die Qualität von Zulassen und Loslassen, von Mitte finden und Spiel mit dem Raum, von Erdung und Aufrichtung, von Kraft und Achtsamkeit. Zeiten des Schweigens, Impulse und Gesang werden von Julia Rabel geführt: das Erleben von Präsenz mit allen Sinnen – als Hören mit dem Leib – kann in ein vertieftes Schweigen führen; Bewegung und Stille treten in Verbindung, Tanzen und Schweigen begegnen sich im Austausch. Die Unmittelbarkeit des Körpers kann den unruhigen Geist lehren, was es heißt: ganz da zu sein und das Göttliche zuzulassen.

*Begleitung: Ralf M. Ze, Taiji-Lehrer,
Tänzer und Choreograph,
www.taomovement.blogspot.de
Julia Rabel, selbst tanzende Pastorin
und Taiji erfahrene Geistliche Begleiterin*

Samstag
4. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
31. Januar

**Siehe auch jeden
Montagabend
Kontemplation –
Einkehr in Stille**
Seite 20

Kontemplationstag zum Jahresbeginn

„Es ist viel schwerer, einen Tag in wahrhaftiger Aufmerksamkeit zu leben als ein Jahr in großen Absichten!“ *Christian Morgenstern*
Wenden wir uns am Beginn dieses Jahres nach innen, in lauterer Achtsamkeit. Lassen wir unseren Drang nach „anders“, „mehr“ oder „besser“ los. Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit, und der Erfahrung Gottes im eigenen Wesensgrund führt. Wir sitzen aufrecht, ruhig und offen für alles, was geschieht. Wir können loslassen und im Schweigen unseren tragenden göttlichen Grund erfahren – jenseits aller Begriffe. Die Kontemplation ist ein Angebot an alle, die spirituelle Erfahrung suchen und ist auch für Menschen gehbar, die keine große Bindung zu einer Kirche oder Glaubensgemeinschaft haben. Elemente des Schweigetages: Sitzen in der Stille (10 x 20 Minuten) – achtsames Gehen – Körperübungen zum Leibbewusstsein – spiritueller Impuls – Rezitation – Tönen – Möglichkeit zum Einzelgespräch. Dieser Tag ist für all die geeignet, die nach einer ►

Tages Seminare

► Einführung am Montagabend tiefer in die kontemplative Seinsweise vorstoßen möchten oder auch schon länger auf dem Weg der Stille unterwegs sind.

Begleitung: Jens Kretschmer, Kontemplationslehrer im Würzburger Forum der Kontemplation e.V. www.einkehr-in-stille.de

Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen Ein Tag im Schweigen

Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick, ohne zu urteilen. Auf die Quelle des Da-Seins kommt es an. „Du gehst nicht, um irgendwohin zu gehen, sondern nur um zu gehen. Es gibt nichts zu erreichen – nur dies: in jedem einzelnen Schritt anwesend zu sein.“ *Thich Nhat Hanh*

An diesem Tag lassen wir uns Augenblick für Augenblick neu ein auf den gegenwärtigen Moment. Wir meditieren und nehmen den Moment wahr – über den Körper, den Atem, das Gehen, Sitzen und gemeinsame Essen. Qigong und Wahrnehmungsübungen vertiefen unsere Achtsamkeit.

Begleitung: Irmgard Eckermann, Diplom-Psychologin, Lehrerin für Qigong

Sonntag
5. Februar
11.00 - 16.00 Uhr

Kosten 35 Euro
(Ermäßigung möglich)

Anmeldung bis
31. Januar

Freitag
17. Februar
19.30 - 21.30 Uhr

Samstag
18. Februar
10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag
19. Februar
12.00 - 17.30 Uhr
ab 15.00 Uhr

Probe und Abschlussgottesdienst in der Russischen Kirche

Kosten 120 Euro
(Ermäßigung möglich)

Anmeldung bis
14. Februar

Samstag
25. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung möglich)

Anmeldung bis
21. Februar

Eintauchen in eine nicht alltägliche Musik

Gesänge aus der russischen orthodoxen Liturgie

Die Musik der russischen orthodoxen Liturgie zeigt sich in einer außergewöhnlichen Schönheit und Tiefe. Sie selbst zu singen ist eine besondere Erfahrung.

Das Programm an diesem Wochenende beinhaltet die Panichida (Gottesdienst des orthodoxen Totengedenkens) in deutscher und kirchenslawischer Sprache. Den Abschluss bildet eine gemeinsam gesungene Panichida.

Begleitung: Irina Gerassimez, Pianistin, Dirigentin des Kammerchores der russischen orthodoxen Kirche des Hl. Prokop, Hamburg www.kammerchor-russisch-orthodoxe-kirche-hamburg.de

Wege zu den inneren Kraftquellen

Kraftquellen führen in den Raum, in dem wir mit allem verbunden sind. Dieser Raum hat viele Namen. Er ist ganz persönlich und zugleich allumfassend. Nicht nur in Lebenskrisen und am Lebensende geben Kraftquellen uns Vertrauen und Energie. Wir erforschen im Seminar, welche Kraftquellen uns zur Verfügung stehen und wie wir den Zugang zu ►

Tages Seminare

► ihnen bekommen können. Es geht um die Erschließung äußerer, innerer und spiritueller Quellen. Der Zugang zu ihnen ist ganz individuell. Mit Hilfe von Übungen, Gespräch, kleinen Vorträgen, Meditation und Kontemplation ebnen wir den Weg, um uns mit einer spirituellen Kraftquelle zu verbinden. Wir betreten einen Raum, in dem wir uns als geistige Wesen in einem menschlichen Körper erleben dürfen. Diese Erfahrung ist befreiend und öffnet das Herz auch für andere Menschen, die unsere Hilfe benötigen.

*Begleitung: Lisa Freund, aktiv in der Hospizbewegung, Supervisorin, Autorin, Seminarleiterin.
Sie verbindet östliche Weisheit und westliches Wissen miteinander.
www.lisafreund.de*

Samstag
4. März
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
28. Februar

Tanzmeditation „Die Wüste erwacht, die Steppe wird blühen“

Tanztag mit Kreistanz und Gebärde
Nach langer Winterwüstenzeit kommt die Zeit des Frühlingserwachens. Mit dem zauberhaften Tanzzyklus von Nanni Kloke nähern wir uns tanzend, lauschend, innehaltend und aufbrechend dem, was aus unserem Inneren aufblühen und wachsen will; was in Wüstenzeit gereift nun nach außen drängt ins Sichtbare, Leibhaftige, Materielle. ►

► Zeit fürs Erwachen aus dem Winterschlaf. Elemente des Tages: Gebärden und Kreistänze von Nanni Kloke u.a., achtsame Begegnung in Tanz und freier Bewegung.

Begleitung: Iria Otto, Ergotherapeutin und Tanzpädagogin

Samstag
25. März
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
21. März

Mut zum Neubeginn mit „The Work“ von Byron Katie

Der Frühling kann die perfekte Zeit sein, kraftvoll Neues anzugehen. Doch oft machen wir es uns schwer, wenn wir uns von altem emotionalem Ballast noch nicht befreit haben. Wer oder was hält Sie zurück Neues anzugehen? In diesem Workshop können Sie Frieden schließen mit dem, was sie lieber nicht erlebt hätten, was Sie unterschwellig belastet, mit den Menschen, die sie verletzt haben. Mit Hilfe der Selbsterforschungsmethode „The Work“ können Sie erfahren, dass belastende Glaubensmuster und selbstgestrickte Begrenzungen die Ursache für Ärger und Schmerz sind. In Partner- und Gruppenarbeit können Sie hinter diese Grenzen blicken und neue Handlungsmöglichkeiten entdecken.

*Begleitung: Kirsten Gerelt, Coach für The Work von Byron Katie (vtw),
www.kirsten-gerelt.de*

Tages Seminare

Sonntag
26. März

10.30 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung
0451-6123792
oder www.hanslorentzen.de

Qi Gong-Tag „Einführung“

Die eigene Mitte finden mit Qi Gong. Einfache Qi Gong-Übungen zum Wohlfühlen und zum „Mitnehmen“ für zuhause. Qi Gong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist, neue Klarheit erwächst. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Begleitung: Hans Martin Lorentzen,
Qi Gong und Tai Chi- Lehrer
www.hanslorentzen.de*

Samstag
1. April

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
28. März

**Siehe jeden
Donnerstagabend
Herzensgebet
Seite 22**

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum ICH BIN

ICH BIN der Weg *Johannes 14,6*
Da, wo wir unser Leben in all seinen Erfahrungen von hell und dunkel als Weg annehmen, können sich unsere Fähigkeiten zu Geduld und Akzeptanz schrittweise entfalten. In diesen Wegschritten zu Akzeptanz kann sich uns ein heilsamer Weg öffnen, der uns mit dem Wirken einer Kraft in Verbindung bringt, die über uns hinausweist und uns mit dem göttlichen ICH BIN verbindet. Elemente des Schweigetages: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

*Begleitung: Stephan Hachtmann,
Diakon, Meditationslehrer Via Cordis
und Irmgard Nauck,
Meditationslehrerin Via Cordis*

Sonntag
2. April

12.00 - 17.00 Uhr

Kosten 35 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
28. März

Open your voice

Der Leitfaden im Workshop entspricht den „Fünf Rhythmen“ nach Gabrielle Roth: flowing – staccato – chaos – lyrical – silence, eine wunderbare Form, unsere Gefühle zu harmonisieren, Leid und Aggression in Bewegung und Klang aufzulösen, uns mit unseren Kraftquellen zu verbinden. Mit Mantren und Chants, Circle-Songs, Improvisation und Body-Perussion erfahren wir diese Rhythmen heute singend. Getanzt werden darf auch.

*Begleitung: Sabine May, Gesang
Karin Jüchter, Tasten, Klarinette
Thomas Jüchter, Gitarre, Gesang,
Saxophon; Michael Schumann, Harfe,
Kontrabass; Willi Schlage, Percussion,
Gesang; www.soulgate.jimdo.com*

Ostermontag
17. April

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
11. April

**Siehe auch jeden
Montagabend
Kontemplation –
Einkehr in Stille
Seite 20**

Kontemplationstag Einkehr in Stille zu Ostern

„Gott stirbt nicht an dem Tag, an dem wir nicht mehr an eine persönliche Gottheit glauben.“ *Dag Hammarskjöld*
Lassen wir uns an diesem Ostermontag durchstrahlen, wie Hammarskjöld weiter sagt, vom stets neu geschenkten Glanz des Wunders, den Lichtquellen jenseits der Vernunft. Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 4. Februar, Seite 29

*Begleitung: Jens Kretschmer,
Kontemplationslehrer im Würzburger
Forum der Kontemplation e.V.,
www.einkehr-in-stille.de*

Tages Seminare

Samstag
29. April
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
25. April

MBSR – „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Mit ausgewählten Übungen des Trainings „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR-Mindfulness-based stress-reduction) von Jon Kabat-Zinn lernen wir, den Geist zu beruhigen, unsere persönlichen Reaktionsmuster in Stresssituationen akzeptierend wahrzunehmen und inneren Raum für konstruktivere Antworten entstehen zu lassen. Die angebotenen Übungen der stillen Meditation, der Atem- und Körperwahrnehmung und des aufmerksamen Austausches helfen uns, den heilsamen Seinsmodus wohlwollenden Gewahrseins in uns zuzulassen.

Begleitung: Paul Stammeier, Soziologe, Psychotherapie (HPG) und Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT) und Stressbewältigung

Samstag
6. Mai
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten 35 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
2. Mai

Einführung in die Meditation mit dem Herzensgebet

Das Herzensgebet ist ein lang erprobter Weg christlicher Meditation. Es ist hörendes Beten und aufmerksames Verweilen in der Stille. Als wiederholendes Beten, bei dem ein Wort oder kurzer Satz im Herzen bewegt wird, hilft es, Gedanken und Bilder los zu lassen und offen zu ►

► werden für die Gegenwart Gottes. Das Herzensgebet ermöglicht einen spirituellen Weg, auf dem wir eine neue Beziehung zu uns selbst, unseren Mitmenschen und unserem Alltag finden. Elemente des Tages: Körper und Atem wahrnehmen, mein Herzenswort finden, in der Ruhe des Herzens ankommen, dem Klang des Herzens Raum geben im Singen. Für alle, die den Weg des Herzensgebets kennenlernen und vertiefen wollen.

Begleitung: Irmgard Nauck, Meditationslehrerin Via Cordis

Samstag
13. Mai
11.00 - 18.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
9. Mai

Herzenslieder und Harmonic Temple Gesänge

Wir singen gemeinsam spirituelle Lieder, die das Herz öffnen und die die Kraft einer wohlwollenden Gemeinschaft spüren lassen. Es sind einfache Lieder aus der ganzen Welt, die man schnell lernen kann. Die Harmonic Temple Gesänge sind Heilungslieder für die Erde und für unser Miteinander. Mit mehrstimmigen Melodien schaffen wir dabei einen harmonischen Klangtempel. Heilige Worte aus verschiedenen Kulturen verbinden uns mit deren Botschaft und unserem spirituellen Wesen.

Begleitung: Raaja Hakim Fischer, Musiker, Chorleiter, Friedenstanzeleiter

Tages Seminare

Samstag
20. Mai

10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag
21. Mai

10.00 - 13.00 Uhr

Kosten 120 Euro
(Ermäßigung
90 Euro möglich)

Anmeldung bis
16. Mai

Wiedergeboren aus dem Atem Bewegung und Meditation mit dem Aramäischen Jesus und den nahöstlichen Mystikern

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit Lehren und Übungen, die von Worten Jesu in seiner aramäischen Muttersprache inspiriert sind, um tiefer zu verstehen, was Wiedergeburt und Heilung bedeuten. Die Wiedergeburt, von der Jesus sprach, kann geschehen, wenn wir uns wieder mit dem zeitlosen, immerwährenden Teil unseres Wesens verbinden, den er auf Aramäisch Ruha nannte. Im Johannesevangelium, im bekannten Gespräch mit Nikodemus, zeigt er uns Schlüssel zu dieser Wiedergeburt auf: in Kontakt zu sein mit dem Atem, mit der Lebensenergie, mit dem Fluss des Lebens, ohne festzuhalten. Den aktiveren Körpergebeten, wie es die Tänze des Universellen Friedens sind, folgen Meditationen im Sitzen, in denen wir die wortlose Botschaft tiefer in unsere Herzen sinken lassen. Wenn wir uns dem Göttlichen auf diese Weise öffnen, erlauben wir uns, Kanal zu werden für Segen und Heilung für uns und andere.

Begleitung: Dr. Saadi Neil Douglas-Klotz, bekannt durch sein Buch „Das Vater-unser. Meditation und Körperübungen zum kosmischen Jesusgebet“ und „Das Verborgene Evangelium: Die spirituelle Botschaft des aramäischen Jesus.“

Seniorlehrer der Sufi Ruhaniat International, Kursleiter für nahöstliche Spiritualität, Schottland www.abwoon.org

Pfingstmontag
5. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
30. Mai

Zen Ein-Tages Einstiegsseminar

Zen ist ein großartiger Weg zu sich selbst. Zazen zu praktizieren, heißt sich einzulassen auf Stille. Eine Stille, die laut werden kann, wenn man sich aus der Hektik des Alltags auf das Kissen begibt. Die Übung der Atembetrachtung verschafft uns Entspannung und Freiraum, weil wir aus dem Karussell von Gedanken herausgehen. Dieser Tag ist darauf ausgerichtet, Zen kennenzulernen und alle Elemente eines Zen-Abends, wie wir ihn u.a. dienstags anbieten, zu erfahren. Dazu gehören: Zen-Meditation, also Zazen (Sitzen in Kraft und Stille), Kinhin (Gehmeditation), Sarei (Teeceremonie), Rezitation. An diesem Ein-Tages-Seminar haben wir Zeit, auf Fragen einzugehen und rund um die Übungen Wissen zu vermitteln. Sie werden in Vorträgen und Frageunden hören, woher Zen kommt, was Zen bedeutet und wie Sie Zen in Ihren Alltag integrieren können. Dieses Seminar richtet sich an alle, die keine oder nur wenig Erfahrung mit Zen-Meditation haben und prüfen wollen, ob Zen möglicherweise der für sie passende Weg sein kann.

Begleitung: Britta Abel, Zen-Trainerin, Dharma-Schülerin von Zen-Meister Hinnerk Polenski

Tages Seminare

Samstag
10. Juni

11.00 - 16.00 Uhr

Kosten 35 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
6. Juni

Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen

Ein Tag im Schweigen. Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick, ohne zu urteilen. Auf die Quelle des Da-Seins kommt es an. „Du gehst nicht, um irgendwohin zu gehen, sondern nur um zu gehen. Es gibt nichts zu erreichen – nur dies: in jedem einzelnen Schritt anwesend zu sein.“ (Thich Nhat Hanh) An diesem Tag lassen wir uns Augenblick für Augenblick neu ein auf den gegenwärtigen Moment. Wir meditieren und nehmen den Moment wahr – über den Körper, den Atem, das Gehen, Sitzen und gemeinsame Essen. Qigong und Wahrnehmungsübungen vertiefen unsere Achtsamkeit.

*Begleitung: Irmgard Eckermann,
Diplom-Psychologin, Lehrerin für Qigong*

Samstag
17. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
13. Juni

Kontemplation – Einkehrtag im Schweigen

„Wenige Menschen ahnen, was Gott aus ihnen machen würde, wenn sie sich der Führung der Gnade rückhaltlos übergäben“
Ignatius von Loyola
Mit jedem Atemzug an diesem Einkehrtag üben wir uns ein, all das, was uns im Außen Sicherheit ►

siehe auch jeden
Montagabend
Kontemplation –
Einkehr in Stille
Seite 20

► schenken mag, fallen zu lassen. Wir werden ganz Schale. Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 4. Februar, Seite 29

*Begleitung: Jens Kretschmer,
Kontemplationslehrer im Würzburger
Forum der Kontemplation e.V.,
www.einkehr-in-stille.de*

Samstag
17. Juni

18.30 - 21.30 Uhr

Sonntag
18. Juni

11.00 - 18.00 Uhr

Kosten 100 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
13. Juni

Die Lebensmitte – Krise, Chance, Wahrheitstest Meditation und Schreiben

„Es kommt nicht darauf an, dem Leben mehr Jahre zu geben, sondern den Jahren mehr Leben.“
Alexis Carrel

Die Lebensmitte ist „berühmt-berüchtigt“ als Zeit der Midlife-Crisis. Was hat es damit auf sich, fragen wir uns im Rahmen des Seminars. Wie geht es mir damit, älter zu werden? Beim Schreiben und freiwilligen Vorlesen, in Stille und beim Austausch nehmen wir unsere eigene Lebensmitte in den Blick. Wir betrachten diese Lebensphase als Einladung, unsere bisherigen Ziele und Lebensstrategien einer behutsamen Prüfung zu unterziehen. Ist mein Leben nach den Dingen und Werten ausgerichtet, die mir wirklich am Herzen liegen? Wie steht es um die Sinnhaftigkeit meiner Existenz? Beim inneren Lauschen wenden wir uns unserer ►

Tages Seminare

- Vergänglichkeit zu. Vielleicht entdecken wir dabei eine Kraftquelle, eine innere Wahrheit, die in der zweiten Lebenshälfte nach einer größeren Bedeutung verlangt.

Begleitung: Kerstin Döring, Diplom-Kulturwissenschaftlerin, Kreativ-Trainerin, Autorin

Ruhen im Nicht-Tun

Das Nicht-Tun ist jene feine Qualität, in der es gelingt, so sehr hier zu sein, dass geschieht, was zu geschehen hat, ohne dass ein „Tun“ im herkömmlichen Sinne nachbliebe.

An diesem Wochenende ist Raum und Zeit immer stiller zu werden, immer mehr im Hiersein anzukommen und dieses Ruhen im Nicht-Tun leibhaftig zu erfahren. Achtsamkeitsübungen, Stille, einfache Elemente von Jin Shin Jyutsu („Strömen“ des eigenen Körpers) und Bewegung begleiten auf diesem Weg.

Dieser Kurs ist für alle, die neugierig sind auf eine Erfahrung, die wesentlich ins Leben hineinwirken kann, unabhängig davon, ob sie Jin Shin Jyutsu kennen.

Begleitung: Matthias Roth, Lehrer, unterrichtet Jin Shin Jyutsu seit 30 Jahren

Samstag 24. Juni
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung möglich)

Anmeldung bis
20. Juni

Siehe auch jeden
Donnerstagabend
Herzensgebet
Seite 22

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum ICH BIN

ICH BIN die Wahrheit *Johannes 14,6*
Auf dem Weg des Herzens geht es nicht um Viel- oder gar um Besser-Wissen – noch weniger um religiöse Machtansprüche, die sich als Wahrheit tarnen. Es geht darum, hinein zu wachsen in Klarheit und Transparenz: Wer bin ich selbst, hinter allen Bildern, die andere von mir haben und auch ich selbst? Wer bin ich jenseits der Rollen, die ich im Leben spiele? Wer bin ich, wenn ich unverhüllt vom großen ICH BIN berührt werde? Zu unverstellter Einfachheit und Eindeutigkeit will uns der Christus wecken und locken, der sich selbst die Wahrheit nennt.

Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

Begleitung: Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer Via Cordis und Irmgard Nauck, Meditationslehrerin Via Cordis

Freitag 23. Juni
19.30 - 21.30 Uhr

Samstag 24. Juni
19.30 - 21.30 Uhr

Sonntag 25. Juni
10.00 - 14.00 Uhr

Kosten 125 Euro
(Ermäßigung möglich)

Anmeldung bis
19. Juni

Forum Spiritualität

Freitag
13. Januar
19.30 Uhr

Spende erbeten

**Siehe auch
Tagesseminar am
14. Januar
Seite 24**

Schöpfen aus einer inneren Quelle – Inspirationen von Rumi

„Nicht nur die Durstigen suchen das Wasser, das Wasser sucht auch die Durstigen“, schreibt *Rumi (1207-1273)*, einer der bekanntesten islamischen Sufimeister. Sein Sohn begründete den Orden der Mevlevi, der sogenannten Tanzenden Derwische. Ein spiritueller Weg kann nur interreligiös sein, weil das Eintauchen in die Stille uns verwurzelt in unserem göttlichen Grund und uns verbindet mit allem.

Die Gedichte von Rumi laden uns ein, aus unserer inneren Quelle zu schöpfen, die immer schon auf uns wartet. Rumis poetische Mystik kann uns ermutigen, uns zur Gottesliebe bewegen zu lassen. Sie kann uns bestärken, immer wieder Worte zu finden für das Unsagbare und uns auch von Worten finden zu lassen.

*Pierre Stutz, Theologe und Autor,
Schweiz*

Freitag
24. Februar
19.30 Uhr

Spende erbeten

**Siehe auch
Tagesseminar
am 25. Februar
Seite 31**

Verbunden Sein

„Wir sind nicht menschliche Wesen, die spirituelle Erfahrungen haben. Wir sind vielmehr geistige Wesen, die menschliche Erfahrungen machen.“
Teilhard de Chardin

Wenn wir uns verbunden fühlen mit allem, was lebt oder mit Gott oder unserem inneren Potenzial, sind ►

► wir geborgen in den tosenden Wellen des alltäglichen Lebens. Hat das etwas damit zu tun, dass wir eigentlich geistige Wesen sind? Wir gehen dieser Frage in einer Kontemplation nach und tauschen uns im Gespräch über Erfahrungen aus. Wir betrachten Verbunden Sein aus unterschiedlichen Blickwinkeln, suchen und finden Wege, wie wir es in unseren Alltag hineinholen, damit wir uns daran erfreuen und damit wachsen können.

*Vortrag und Gespräch: Lisa Freund,
aktiv in der Hospizbewegung, Supervisorin, Autorin, Seminarleiterin.
Sie verbindet östliche Weisheit und westliches Wissen miteinander.
www.lisafreund.de*

Freitag
9. Juni
19.30 - 21.30 Uhr

Spende erbeten

Mystische Erfahrung und politisches Handeln am Beispiel von Simone Weil

Simone Weil (1909 - 1943) war eine französische Philosophin und Schriftstellerin. Ihre tiefen christlich-mystischen Erfahrungen hat sie auf radikale Weise mit ihrem Engagement für Freiheit, Gerechtigkeit und Frieden verbunden. Zentrale Bedeutung hatte für sie die Haltung aufmerksamer Präsenz, die die Bereitschaft und die Fähigkeit einschließt, sowohl die Schönheit als auch das Leiden in der Welt anzunehmen und sich dem Anderen ganz ►

Forum Spiritualität

► zuzuwenden. An diesem Abend beschäftigen wir uns mit dem Leben und mit Texten von Simone Weil. Sie inspiriert dazu, nach der Verbindung von spiritueller Erfahrung und Wirken in der Welt zu fragen.

*Marit Salvesen, Diplom-Religionspädagogin und Kontemplationslehrerin der Würzburger Schule der Kontemplation
Annette Kaufmann-Knopf, Qigong-Lehrerin, Diplom-Pädagogin*

Stille Konzerte

Samstag
11. Februar
20.00 Uhr

Kosten 15 | 10 Euro

Likhtike Shtern Klezmertrio A Mekhaye

In der dunklen Jahreszeit bringt das Trio A Mekhaye zusammen mit der Sängerin Tania Alon so manche Klezmermelodie zum Leuchten. Mal melancholisch zart, mal mit Feuer zum Tanz – so zeichnet in intensiven Bildern dieses ambitionierte Trio seine Musik.

*Tania Alon, Gesang
Taly Almagor, Violine
Stefan Goreiski, Akkordeon, Gesang,
Percussion
Maïke Spieker, Klarinette, Bassklarinetten
www.amekhaye.de*

Samstag
1. April
19.30 Uhr

Kosten 10 | 8 Euro

Mitsingkonzert mit der Mantraband SOULGATE

Wir spielen Mantras aus verschiedenen Kulturen sowie Eigenkompositionen, die auch zum Zuhören einladen. SOULGATE heißt „Seelentor“. Diese Mantras sind von solcher Schönheit und Tiefe, dass sie die Tore zu unseren Seelen öffnen können. Heraus strömen Gefühle von Freude, Liebe und Mitgefühl. Mal meditativ-introvertiert, mal kraftvoll-extrovertiert. Wir arrangieren die Mantras mit Liebe, Hingabe zum Detail und im Bewusstsein für deren Aussage und Herkunft. ►

Stille Konzerte

► In den Arrangements fließen improvisatorisch-jazzige wie auch Folk-Elemente ein. Die Mantras sind leicht zu singen, auch für solche, denen das Singen im Alltag abhandengekommen ist.

Sabine May, Gesang
Karin Jüchter, Tasten, Klarinette
Thomas Jüchter, Gitarre, Gesang, Saxophon
Michael Schumann, Harfe, Kontrabass
Willi Schlage, Percussion, Gesang
www.soulgate.jimdo.com

„Aus Liebe“

Musik und Wort zum Karfreitag

Wir gehen mit Musik, Wort und Stille einen Weg, das Geschehen an Karfreitag zu verstehen und in uns ankommen zu lassen. Passionsmusik von Georg Friedrich Händel und Johann Sebastian Bach und Texte christlicher MystikerInnen führen uns aus der Trauer und Verlassenheit hin zu Gewissheit und Trost.

Marianne Bruhn, Sopran
Samuel Nauck, Orgel
Irmgard Nauck, Lesung

Karfreitag
14. April
19.00 Uhr

Spende erbeten

Freitag
21. April
19.30 Uhr

Spende erbeten

Evening Prayer mit den Clerical Beauties

„Du wollest mich diese Nacht gnädiglich behüten“ (Martin Luther)
„Clerical Beauties – das ist ein Duo zweier lutherischer Theologen, die mit großer Spielfreude groovenden Jazz zu Gehör bringen. Manchmal sind es alte Choräle aus dem Gesangbuch in neuem Gewand, manchmal eigene musikalische Kompositionen. Ihre Musik begegnet an diesem Abend Texten und Gebeten Martin Luthers, die vor allem aus seinen mystischen spätmittelalterlichen Wurzeln stammen.

Prof. Dr. Hans-Martin Gutmann Klavier
Pastor Michael Schirmer, Gitarre
Pastorin Irmgard Nauck, Lesung

Samstag
22. April
19.30 - 23.30 Uhr

Kosten 15 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Info: office@
raaja-fischer.de
oder Telefon
05863-983499

Hamburger Nacht der spirituellen Lieder

Wir singen gemeinsam einfache Lieder des Herzens aus der Vielfalt der spirituellen Traditionen der Erde und schaffen einen Raum der Andacht mit Verbundenheit, Gemeinschaft und Lebensfreude. Verschiedene Musikerinnen und Musiker leiten das gemeinsame Singen an.

U.a. Raaja Fischer (Herzenslieder)
www.spirituelle-liedernacht.de

Stille Konzerte

Samstag
1. Juli
20.00 Uhr

Kosten 15 | 10 Euro

Organ meets Gong

Virtuose Orgelklänge und trancige Klanginstrumente entführen in eine Schallwellen-Meditation. Es erklingen Werke von Johann Sebastian Bach und Arvo Pärt sowie Improvisationen. Von mächtig bis still, mal verschmolzen, mal einzeln ergänzen sich Orgel, Gong, Klangschalen und Monochord zu einer Klangerfahrung der besonderen Art. Diese Töne gehen unter die Haut, erheben und schwingen noch lange nach.

*Ada Stefanie Namani * Devinderjit (Hamburg) befasst sich seit 2002 mit Klanginstrumenten zur tiefen Meditation. Sie leitet und lehrt Gong-Trancen und -Konzerte in der Tradition von Yogi Bhajan und Nanak Dev Singh. Ihre Klanginstrumente wendet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie auch therapeutisch an.
www.gong-und-klang.de*

*Kerstin Petersen ist freischaffende Konzertorganistin. Ihr Repertoire umfasst alle Epochen und Stilistiken bis hin zur zeitaktuellen Musik. In Kirche und Konzertsaal tritt sie als Solistin, in Kammermusikalischen Formationen sowie mit Chor und Orchester auf. Als Orgelpädagogin arbeitet sie schwerpunktmäßig mit Kindern und Jugendlichen.
www.kerstin-petersen.de*

Sonntag
16. Juli
19.30 Uhr

Spende erbeten

„Alles hat seine Zeit“ Sommerkonzert mit der Capella Peregrina

Das Vokalensemble Capella Peregrina feiert 2017 seinen zehnten Geburtstag. Seit 2007 sind die acht Sängerinnen und Sänger unter der Leitung von Ute Weitkämper regelmäßig in Hamburger Kirchen zu hören. Seit 2010 gestaltet die Capella Peregrina die Musikalischen Abendgottesdienste in der Kirche der Stille.

Beim Sommerkonzert präsentiert das Vokalensemble einen musikalischen Querschnitt aus den Programmen der vergangenen zehn Jahre: Vier- bis achtstimmige Chormusik a cappella von der Gregorianik bis zur Gegenwart.

*Vokalensemble Capella Peregrina,
Leitung Ute Weitkämper*

Angebote für Kinder und Jugendliche

Kontakt und Information

Pastorin
Irmgard Nauck
Telefon
040-43 64 15
oder
pastorin.nauck@
gemeinde-altona
-ost.de

Wir wollen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit eröffnen, Stille in sich und im Raum zu erfahren, ihren Körper zur Ruhe kommen zu lassen und in Phantasie Reisen, mit Bewegung und Meditation Entspannung und innere Stärkung zu erleben.

Wir bieten Gruppen aus Kitas und Schulklassen an, einen Vormittag in der Kirche der Stille zu verbringen, ergänzt durch drei Besuche unserer Fachkräfte in den Einrichtungen, um im Alltag Stilleerfahrungen zu vertiefen.

Für pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten und Schulen wurde zu diesem Thema ein Weiterbildungsangebot entwickelt, das sie qualifiziert, eigene Angebote zu machen. Es ist darauf ausgerichtet, verschiedene Wege in die Stille selbst zu erfahren, die im Alltag von Kindertageseinrichtungen und Schulen integrierbar sind.

Wege in die Stille für Kitas Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kitas

*Leitung: Angelika Hüffell,
Spiel- und Religionspädagogin*

Mittwoch
5. April
9.30-14.00 Uhr

Kosten 10 Euro

anmeldung@
kirche-der-stille.de
oder Telefon
040-43 64 15

Samstag
11. Februar
12.00-18.00 Uhr

Kosten 15 Euro

anmeldung@
kirche-der-stille.de
oder Telefon
040-43 64 15

Die „Nacht der
Stille“ dauert
ca. zwei Stunden
und kann vor-
zugsweise für
einen Freitag-
abend gebucht
werden

sie ist kostenfrei

Leitung und
Anmeldung:
Ulrich Panzer
Telefon
040-35 96 77 73
oder
ulrichpanzer@
arcor.de

Wege in die Stille für Klassen 1-6

Fortbildung für Lehrer und
Lehrerinnen der Klassen 1-6

*Leitung: Angelika Hüffell,
Spiel- und Religionspädagogin und
Pastorin Irmgard Nauck
In Zusammenarbeit mit dem
Landesinstitut für Lehrerbildung*

„Nacht der Stille“ Einführung in die Meditation für Oberstufenklassen

Wenn der Tag zu Ende geht und die Stadt langsam zur Ruhe kommt, treffen wir uns zur „Nacht der Stille“. In der Geborgenheit der Kirche, bei Kerzenschein machen wir erste Schritte auf dem Weg in die Meditation. Für Beter, Mystiker und Wahrheitssuchende aller Zeiten ist die Nacht der Ort der Sehnsucht und Erkenntnis.

Für Schülerinnen und Schüler bietet die „Nacht der Stille“ Gelegenheit, Ruhe zu finden und eine Ahnung von dem zu bekommen, was ihr Leben in der Tiefe trägt.

Anmeldung Tagesseminare

Evangelisch-Lutherische
**Kirchengemeinde
Altona-Ost**

Wenn nicht anders angegeben,
melden Sie sich vorzugsweise über
unsere Website
www.kirche-der-stille.de
an oder über E-Mail oder telefonisch.

Kirchengemeinde Altona-Ost
c/o Kirche der Stille
Annika Köhler
Telefon 040-434334
Mo, Di + Do 10-13 Uhr
anmeldung@kirche-der-stille.de

Diese Anmeldung gilt als endgültig,
Sie erhalten eine Bestätigung.
Ihren Teilnahmebeitrag entrichten
Sie bitte am Seminartag in bar.
**Bei kurzfristigen Absagen sind wir
genötigt, Ihnen Ausfallkosten in
Rechnung zu stellen.**

Ermäßigung

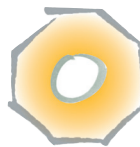
In begründeten Fällen kommen wir
mit Ermäßigung entgegen.
**Finanzielle Gründe sollen die
Teilnahme an Veranstaltungen
nicht verhindern.**

Impressum

Kirchengemeinde Altona-Ost
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A
22765 Hamburg
Telefon 040-434334
Fax 040-4393637

Pastorin Irmgard Nauck
Telefon 040-436415
pastorin.nauck@gemeinde-
altona-ost.de
www.kirche-der-stille.de

Förderverein



Ziele des Fördervereins Kirche der Stille e.V.

- Menschen mit weniger Geld sollen
an allen Angeboten der Kirche
der Stille teilnehmen können.
- Unterstützung des Projekts
„Wege in die Stille“ für Kinder
und Jugendliche
- Ausstattung der Kirche mit
Sitzkissen, Decken, Socken,
Blumen, Gebetskarten u.a.
- Ermöglichung von größeren
Konzerten, Theaterprojekten oder
Vorträgen, die den interreligiösen
Austausch fördern

Spendenmöglichkeit und Mitglied- schaft im Förderverein Kirche der Stille Altona e.V.

Ich unterstütze den Förderverein
Kirche der Stille Altona e.V.
mit einer einmaligen Spende.

Als Betrag zahle ich

..... Euro.

Eine Spendenquittung senden wir
Ihnen zu.

Ich möchte dem Förderverein
Kirche der Stille Altona e.V.
beitreten. Als Jahresbeitrag zahle ich

..... Euro.

Wünschenswert ist ein Mindestbeitrag
von 60 Euro im Jahr.

bitte hier ausschneiden

Bankverbindung

Förderverein Kirche der Stille e. V.
GLS Bank
IBAN DE93 4306 0967 2028 7782 00

Name

Vorname

Straße | Nr.

PLZ | Ort

E-Mail

Bitte helfen Sie uns, die Vereins- und Verwaltungskosten so einfach und kostensparend wie möglich zu halten, indem Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilen:
Ich ermächtige den Förderverein Kirche der Stille Altona e. V., meinen Jahresbeitrag von meinem Konto einzuziehen:

.....
Bank

.....
IBAN

.....
Datum | Unterschrift

Bitte unterschrieben an 040-4393637 faxen
oder per Post senden an:
Förderverein Kirche der Stille e.V., Pastorin Irmgard Nauck
Bei der Johanniskirche 16 | 22767 Hamburg

Das Profil der Kirche der Stille

Von drei Grundelementen ist die Kirche gekennzeichnet:
Stille – Weite – Rhythmus.

Stille

Die „Kirche der Stille“ ist eine evangelische Kirche und knüpft an die Tradition der christlichen Meditation und Kontemplation an. Wir orientieren uns an Mystikerinnen und Mystikern wie Meister Eckhart, Teresa von Avila, Edith Stein oder Dag Hammarskjöld. Deren unterschiedliche Wege wollen wir wiederentdecken. Ebenso leitet uns die Tradition des Herzensgebetes und der geistlichen Exerziten. In den vergangenen Jahrzehnten haben sich Christinnen und Christen auch für Wege in die Stille geöffnet, die anderen Religionen entspringen. Sie haben eine Verbindung zwischen christlichem Glauben und praktischen Schulungswegen gefunden. Diesen neuen spirituellen Wegen geben wir in der „Kirche der Stille“ ebenfalls Raum.

Weite

Ausgehend von unserer christlichen Überzeugung suchen wir die Begegnung mit anderen Religionen. Wir fördern den interreligiösen Dialog und den Austausch, besonders, um andere religiöse Wege in die Stille kennen zu lernen.
Die „Kirche der Stille“ eröffnet einen Raum des Friedens und der Verbundenheit mit der einen Welt. Das Üben der Achtsamkeit geschieht stets in Verbundenheit mit anderen Menschen und der gesamten Schöpfung. Die Hingabe zu Gott und die Offenheit des Herzens führen in die Verantwortung für unsere Welt. ▶

Rhythmus

Es wird regelmäßige Friedensgebete für die eine Welt geben.

Rhythmus liegt allem Leben zu Grunde. Unser Alltag wird tiefer und reicher erlebt, wenn es uns gelingt – gegen alle Hektik und Zeitdruck – einen Wechsel von Aktivität und schöpferischer Pause zu gestalten. Die „Kirche der Stille“ unterstützt diesen Weg, indem sie zum einen offener Raum ist und zum anderen wiederkehrende Angebote macht.

Diesen Rhythmus finden Sie in der „Kirche der Stille“ in einer verlässlichen Tages-, Wochen- und Monatsstruktur wieder.

Meditation am Morgen

Offene Kirche

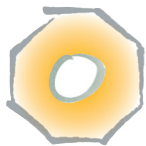
Atempause vor dem Abend

Meditationsangebote mit unterschiedlichen Wegen in die Stille

Die einzelnen Tage der Woche werden jeweils mit festen Angeboten verbunden und erhalten eine leicht erkennbare und sich wiederholende Struktur.

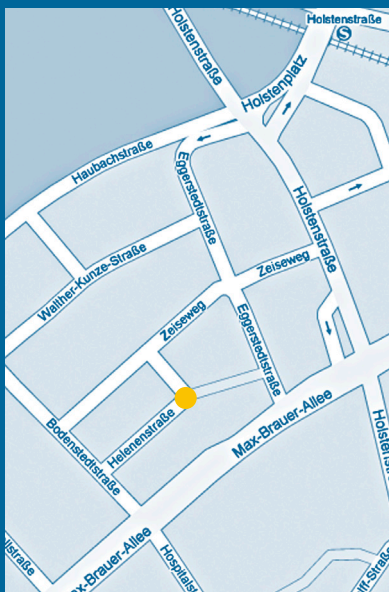
Ebenso wiederholen sich Angebote im Rhythmus eines Monats:

Gottesdienst mit Meditation, Friedensgebet, Stilles Konzert und Spirituelle Lieder zum Mitsingen. Auch der Lauf des Jahreskreises wird aufgenommen und die Feste des Kirchenjahres werden in besonderer Weise gefeiert.



Aktuelle Angebote, die noch nicht im Programmheft aufgenommen sind, entnehmen Sie bitte unserer Website www.kirche-der-stille.de

Wegbeschreibung



Kirche der Stille
Altona

Evangelisch-Lutherische
Kirchengemeinde
Altona-Ost

Die Kirche der Stille Altona liegt in der Helenenstraße 14 A. Sie ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen: S-Bahn Holstenstraße (10 Minuten Fußweg), Bus 15, 20, 25, 183, 283 bis Max-Brauer-Allee Mitte

Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A
22765 Hamburg
www.kirche-der-stille.de