



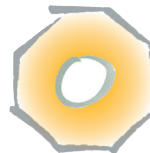
Kirche der Stille

Stille
Weite
Rhythmus

Programm | 2.2017
August bis Dezember

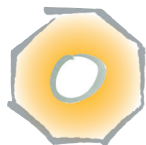
Inhaltsverzeichnis

6-9	Terminübersicht
10-11	Regelmäßige Veranstaltungen im Monat
12-13	Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche
14-16	Meditation am Morgen
17-20	Meditation am Abend
21-40	Tagesseminare
41-42	Forum Spiritualität
43-48	Stille Konzerte
49-50	Projekt für Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte
52-53	
51-52	Das Profil der Kirche der Stille
53-54	Förderverein
55	Anmeldung Tagesseminare
56	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 zweite 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 sind wir gerne da:

Pastorin Melanie Kirschstein
040 - 53 03 45 67 oder
pastorin.kirschstein@gemeinde-altona-ost.de.

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

Mit herzlichen Grüßen

Irmgard Nauck
Melanie Kirschstein

Terminübersicht

August			
Mo 21.	18.00 - 18.30 14.00	Beginn der Atempause vor dem Abend Handauflegen in Stille jeden Montag	13
So 27.	19.00	KlangRaum – Abendgebet nach Taizé	10
Mi 30.	19.30 - 22.00	Das aramäische Vater-Mutter-Unser	19
September			
Fr 1.	18.00 - 18.30 19.00 - 24.00	Friedensgebet für die eine Welt Nachtsitzen: Zen in Stille	11 19
Sa 2.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	21
So 3.	10.00 - 12.30 19.00 - 20.30	Autonomes Zittern Handauflegen in Stille	22 17
So 10.	11.00 + 12.45 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Stiller Abendgottesdienst	14 11 10
Sa 16.	10.00 - 17.00 19.30	Stilletag mit dem Herzensgebet Klangbad – Nacht der Kirchen	22 43
So 17.	10.00 - 17.00	TaoMovement	23
Fr 22.	19.30	Klangmeditation – Konzert zum Mittönen	43
Sa 23.	10.30 - 17.00 20.00	„Singen und Stille“ Seminar mit M. Stockhausen Musica Sacra mit den Moving Sounds	24 44
So 24.	10.30 - 17.00 19.00	In den Fußspuren Jeschuas KlangRaum – Abendgebet	25 10
Sa 30.	19.30	Klang spüren und erleben mit Gongs und Klangschalen	45

Oktober			
So 1.	10.00 - 18.00	Archetypen und Entwicklungspotentiale	26
Di 3.	10.00 - 17.00	Entdecke die Leichtigkeit	27
Fr 6.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	11
Sa 7.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	28
So 8.	11.00 + 12.45 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Stiller Abendgottesdienst	14 11 10
Sa 14.	10.00 - 17.00 19.00	Familienstellen ist Versöhnungsarbeit Mitsingkonzert mit Iria Schärer	28 45
So 15.	10.00 - 17.00	„Aus der Seele singen“ mit Iria Schärer	29
Mo 16.	10.00 - 11.30	Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen	15
Sa 21.	10.00 - 17.00	Lebendige Stille – Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu	30
So 22.	10.30 - 17.30 19.00	Tanzmeditation – Im Rhythmus des Lebens KlangRaum – Abendgebet nach Taizé	31 10
Sa 28.	10.00 - 17.00	Achtsamkeit mit „The Work“ von Byron Katie	32
So 29.	10.00 - 17.00	Einführungstag Zen	33
Mo 30.	10.00 - 11.30	Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen	15
November			
Do 2.	9.30 - 14.00	Stille-Workshop für ErzieherInnen	49
Fr 3.	18.00 - 18.30 19.00 - 24.00	Friedensgebet für die eine Welt Nachtsitzen: Zen in Stille	11 19

Terminübersicht

Sa 4.	12.00 - 18.00	Stille-Workshop für Lehrkräfte	50
So 5.	10.00 - 12.30 14.00 - 17.00	Autonomes Zittern Meditatives Singen mit J. Janßen	22
Sa 11.	10.00 - 17.00 19.30	Tango Argentino – ein Weg der Meditation Rumi-Geschichten und Gedichte mit lebendiger Musik	34 46
So 12.	11.00 + 12.45 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Stiller Abendgottesdienst	14 11 10
Mo 13.	10.00 - 11.30	Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen	15
Fr 17.	19.00	Erfahrungen in der Wüste mit Andreas Knapp	41
So 19.	19.00 - 20.30	Handauflegen in Stille	17
Fr 24.	19.00	Herbst auf dem Lebensweg mit Volker Schmidt	42
Sa 25.	10.00 - 17.00	Achtsamkeit und Humor in ersten Zeiten	35
So 26.	10.00 - 17.00 19.00	Ars moriendi: Sterben üben mit Meditation, Gong-Klang KlangRaum – Abendgebet	36 10
Mo 27.	10.00 - 11.30	Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen	15
Mi 29.	19.30 - 22.00	Das aramäische Vater-Mutter-Unser	19
Dezember			
Fr 1.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	11
Sa 2.	10.00 - 17.00	Stilletag mit dem Herzensgebet	37

So 3.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	38
Mo 4.	10.00 - 11.30	Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen	15
Sa 9.	10.00 - 17.00 19.30	Musikalisch-spiritueller Adventstag mit Helge Burggrabe HAGIOS-Liederabend	38 47
So 10.	11.00 + 12.45 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Stiller-Abendgottesdienst	14 11 10
Sa 16.	11.00 - 16.00 19.30	Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen Weihnachtskonzert der Capella Peregrina	39 47
So 17.	14.00 - 18.00	Weihnachtsoratorium tanzen	39
Do 24.	15.00 17.00	Gottesdienst am Heiligen Abend Gottesdienst am Heiligen Abend	
Fr 26.	18.00 - 18.50	Beginn der Heiligen Nächte bis 6. Januar	
Januar Vorschau			
Fr 12.	19.30	Vortrag: Pierre Stutz über Dorothee Sölle	
Sa 13.	10.00 - 17.00	Besinnungstag mit Pierre Stutz	
Sa 20.	10.00 - 17.00	HAGIOS – Gesungenes und getanztes Gebet mit Helge Burggrabe	
So 21.	10.00 - 17.00	HAGIOS – Gesungenes und getanztes Gebet mit Helge Burggrabe	

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 2. Sonntag
19.00 Uhr

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 Taizélied. 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*

18.30 Uhr
Einsingen der
Lieder für die,
die Zeit und Lust
dazu haben!

10. September
8. Oktober
12. November
10. Dezember

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

KlangRaum am Abend

Abendgebet mit Wort und Musik
Im Zentrum des Abendgebets steht ein Psalm und seine Bedeutung für heute. Ein Gast erzählt, wie sein Lieblingspsalm mit seinem Leben verwoben ist. Dazu hören wir Chorwerke aus verschiedenen Jahrhunderten, wir singen und zünden eine Kerze an der Lichterschale an.

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

24. September
26. November

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

KlangRaum am Abend

Abendgebet nach Taizé

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

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

27. August
22. Oktober

Jeden 1. Freitag
18.00 - 18.30 Uhr

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.

*Pastorinnen Irmgard Nauck,
Melanie Kirschstein und Team*

1. September
6. Oktober
3. November
1. Dezember

Jeden 2. Sonntag
15.00 - 17.00 Uhr

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 Fischer, Chorleiter,
Friedenstanzleiter und andere*

10. September
8. Oktober
12. November
10. Dezember

Spende erbeten

Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche

Jeden Montag

14.00 - 15.00 Uhr
während der
Offenen Kirche
Spende erbeten

siehe auch

3. September und
19. November
19.00 - 20.30 Uhr
Seite 17

Handauflegen in Stille

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

Wir sind Üben 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
Kraftquelle 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 Auf-
legen der Hände auf die Schultern
kann dabei helfen, Frieden mit dem
eigenen Leben zu schließen oder
einfach den Augenblick der Berüh-
rung zu genießen.

Begleitung: Anja Boerner, Trixi Dora

Meditation am Morgen

siehe Programm Seite 14 - 16
mit unterschiedlichen Wegen
in die Stille

Jeden 2. Sonntag

Aktive Herzmeditation – Geheimnisse
der Rhythmen und Klänge

Fünf Montage

Zur Ruhe finden – Neue Kraft schöpfen

Jeden 2. Dienstag

Meditation der vier
Himmelsrichtungen

Jeden 2. 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
- mich vor Gott hinhalten
- dem Atemfluss folgen und
in der Stille sitzen
- achtsam um die Mitte gehen
- mit Segen in den Abend gehen

*Pastorinnen Irmgard Nauck,
Melanie Kirschstein und Team*

Ab 19.15

Meditation am Abend

siehe Programm Seite 17 - 20
mit unterschiedlichen Wegen
in die Stille

Meditation am Morgen

Jeden zweiten Sonntag

11.00-12.15 Uhr
Anfänger

12.45-14.00 Uhr
Fortgeschrittene

10. September
8. Oktober
12. November
10. Dezember

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 (Daff), mit der wir sinnbildlich unser Herz zum Schwingen bringen.

Dazu rezitieren wir Verse von Rumi in persischer Originalsprache. Zwischendurch kommen wir immer wieder in die Stille und atmen zu unserem Herzen. Daffs stehen zur Verfügung. Die Rhythmen bauen aufeinander auf und sind leicht zu erlernen.

*Begleitung: Anne Engel, Helmut N. Gabel,
Eva M. Knoche, Christina Waschkiewicz
www.herzmeditation.eu*

Montags

10.00-11.30 Uhr

16. | 30. Oktober
13. | 27. November
4. Dezember

Termine auch
einzeln belegbar

Kosten 8 | 5 Euro
pro Vormittag
Anmeldung:
Stephan
Hachtmann
spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de

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? Gestaltungselemente: Körper- und Atemübungen, Arbeit mit Klangschalen und Klanginstrumenten, einfache Übungen mit der Stimme, meditativer Tanz und Bewegung, Anleitung verschiedener Übungsformen 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 Wohlbefinden und Offenheit sind das Geschenk. Die Meditation wurde von Jabrane Sebnat aus Marokko entwickelt und verbreitete sich ►

Meditation am Morgen

► schnell in der Welt. Er sagt: „Die eigentliche Botschaft dieser Übung ist: Bewege Dich, atme und bringe Deine Schönheit 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 göttliche Präsenz in uns wahrnehmen und durch Bewegung zum Ausdruck bringen. In abwechselnden Phasen von sitzender Meditation und freiem Tanz richten wir unsere Aufmerksamkeit 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

Sonntag
3. September und
19. November
19.00 - 20.30 Uhr

Kosten 8|5 Euro

Handauflegen am Abend

Lass Herzkraft fließen in unsere Hände, einander wohlzutun, einander Kraft zu geben, Ermutigung und Nähe. Nimm unsere Hände in deine Hände, Gott und segne sie zu liebevollem Tun.

Antje Sabine Naegeli

Das gegenseitige Auflegen der Hände auf die Schultern ist berührendes Gebet und Meditation. Es erinnert daran, was in uns heil und unveränderlich ist. Es kann dabei helfen, Frieden mit dem eigenen Leben zu schließen oder einfach den Augenblick der Berührung zu genießen. Wir öffnen uns für die Liebe und das Licht Gottes und vertrauen auf deren Wirkung. Diese Kraftquelle teilen wir miteinander.

Abende mit Stille, Einführung, Austausch und Handauflegen nach Anne Höfler.

*Begleitung: Anja Boerner, Trixi Dora,
Melanie Kirschstein*

Meditation am Abend

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

**Kurzeinführung
für Neue um
19.00 Uhr**

Kosten 8 | 5 Euro

**Siehe
Kontemplations-
tage am
2. September
7. Oktober
3. Dezember**

Seite 21, 28
und 38

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**

**1. September
3. November**

Kosten 40 | 20 Euro

Anmeldung:
b.abel@
zen-schule.de

**Mittwoch
30. August und
29. November
19.30 - 22.00 Uhr**

Kosten 18 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung:
office@
raaja-fischer.de
oder Telefon
0 58 51 - 73 96

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**

Kosten 8 | 5 Euro

**Siehe auch
Herzensgebets-
tage am
16. September
2. Dezember**

Seite 22, 37

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

Tages Seminare

Samstag
2. September
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

**Anmeldung bis
29. August**

**Siehe auch
Kontemplation
an jedem
Montagabend**

Kontemplationstag Einkehr in Stille

„Gepflanzt an den Wasserbächen des Lebens“ *Dorothee Sölle*
Halten wir uns im Schweigen einfach hin. Erfahren wir uns als verwurzelt in der Quelle ewigen Lebens. Die Kontemplation, ein alter christlicher Versenkungsweg, führt zu Achtsamkeit, Gelassenheit und der Erfahrung Gottes im eigenen Wesensgrund. Wir sitzen aufrecht, ruhig und offen für alles, was geschieht. Wir können loslassen und im Schweigen unseren tragenden göttlichen Grund erfahren – jenseits aller Begriffe.

Kontemplation als Weg der Mystik ist ein Angebot an alle, die spirituelle Erfahrung suchen und ist auch für Menschen gehbar, die keine Bindung zu einer Kirche oder Glaubensgemeinschaft haben. Dieser Tag ist für all die geeignet, die nach einer Einführung am Montagabend tiefer in die kontemplative Seinsweise vorstoßen möchten oder auch schon länger auf dem Weg der Stille gehen. Elemente des Schweigetages: Sitzen in der Stille (10 x 20 Minuten)

- achtsames Gehen
- Leibübungen
- Impulsvorträge
- Rezitation, Tönen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch.

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

Sonntag
3. September
10.00 - 12.30 Uhr

auch am
5. November

Jeder Termin
kann einzeln
gebucht werden

Kosten 30 Euro

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

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

Samstag
16. September
10.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung bis
12. September

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum ICH BIN

ICH BIN der Weinstock, ihr seid die Reben *Johannes 15,5*
Der Lebensbaum ist ein uraltes Menschheits-Symbol für die Zusammengehörigkeit und Einheit allen Lebens. Im Bildwort Jesu vom Weinstock und den Reben wird dieses Wort zur Einladung, uns auf diese Einheit, den Wurzelgrund ▶

Siehe auch Herzensgebet an jedem Donners- tagabend

▶ allen Lebens, tiefer einzulassen. Wir lassen uns mit dem Weg des Herzens in einen Lebensprozess locken, der durch Klärungen und unvermeidliche Verletzungen hindurch unser Leben fruchtbar und sinnvoll werden lässt. 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*

Sonntag
17. September
10.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung bis
12. September

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Meditation in Bewegung: TaoMovement! Tanz und Schweigen zwischen Himmel und Erde

An diesem Tag können die Teilnehmenden sich wieder in der tänzerischen Bewegungskunst TaoMovement üben, die Ralf M. Ze aus der fernöstlichen Philosophie und Kampfkunst sowie dem zeitgenössischen Tanz des Westens entwickelt hat: mit Körper und Sinnen tauchen wir ein in die Qualitäten von Zulassen und Loslassen, von Mitte finden und Spiel mit dem Raum, von Erdgebundenheit und Himmelsausrichtung, 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, Taiji erfahrene Geistliche Begleiterin*

Samstag
23. September
10.30 - 17.00 Uhr

Kosten
70 | 50 | 25 Euro

Anmeldung bis
19. September

**Siehe auch
„Klang-
meditation“
mit Markus
Stockhausen am
22. September
Seite 43**

„Singen und Stille – wenn die Seele singt...“

Für alle, die gern singen, mit der Stimme experimentieren möchten und spirituell interessiert sind. Das Singen führt uns auf einfache und natürliche Weise ins Hier und Jetzt, zu uns selbst. Klang wirkt unmittelbar – das Denken hört auf und der Kopf wird frei. Es werden keine Lieder gesungen, sondern es geht um ein harmonisches, klingendes Miteinander. Klang als Medium, um zur Ruhe zu kommen und wieder in die eigene Mitte und zur eigenen Kraft zu finden. Vielleicht erfahren wir dabei einen Teil von uns, der oft unentdeckt bleibt. Und wenn beim Tönen in der Gruppe Harmonie entsteht, dann ist es einfach schön. Wir erleben innere und äußere Schwingungen, Resonanzen, ►

► Licht- und Vokalübungen, harmonische und heilende Töne, Rhythmen, Improvisationen, Begegnungen, Klangexperimente, den Atem, innere Betrachtungen, Stille. Im großen Klang der Gruppe können wir reich beschenkt werden. Auch Menschen, die im Singen nicht geübt sind, können sich dabei geborgen fühlen. Einfache Meditationsanleitungen helfen den Weg zur Quelle in uns zu finden.

*Begleitung: Markus Stockhausen, Stimme, Flügelhorn, Klavier
www.singen-und-stille.de*

Sonntag
24. September
10.30 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
19. September

In den Fußspuren Jeschuas

Jesu Name lautet in seiner aramäischen Muttersprache: Jeschua. In dieser Sprache hat er auch gelehrt, es war die damalige Umgangssprache in Palästina. Wir werden an diesem Tag einige seiner Worte auf Aramäisch sprechen lernen, durch Meditation vertiefen und sie dann in Form von gesungenen Körpergebeten im Kreis tanzen. Dazu gehören die ersten Zeilen des Vater-Mutter-Unsers, einige Seligpreisungen und andere Jesus-Worte.

Begleitung: Raaja Hakim Fischer, Musiker, Chorleiter, Friedenstanzleiter

Tages Seminare

Sonntag

1. Oktober

10.00-18.00 Uhr

Kosten 75 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
26. September

Archetypen und Entwicklungspotenziale

Seit C.G. Jung haben wir ein tieferes Verständnis davon, dass es in der Form archetypischer Urbilder seelenwirksame Kräfte gibt, die uns sehr subtil begleiten und beeinflussen. Archetypen sind jahrtausendealte, kulturübergreifende Wirkmuster, evolutionär und unbewusst in den tieferen Schichten der Person verankert. Sie enthalten Qualitäten weit zurückliegender Generationen und Arten. Mit unserem Wachbewusstsein sind diese Qualitäten in ihrer Subtilität und Wirkmächtigkeit nicht gänzlich zu (be)greifen. Wie sehr Archetypen unser Leben begleiten und gestalten, erschließt sich erst über Zugänge, in denen Spürbewusstsein und Kontemplation den Vorzug vor intellektueller Verarbeitung bekommen. Wenn wir unsere situativ erlebte Lebensdynamik derart auf dieses universelle Wirkungsfeld beziehen, ist ein tiefer Einblick in Entwicklungspotenziale für die weitere Gestaltung des eigenen Lebens- und Berufswegs möglich. Dieser Tag ist als bewusste Auszeit vom Alltag gestaltet und eine Einladung, die Archetypen und ihre jeweils individuell wirksamen Aspekte kennen zu lernen. ►

► Arbeitsformen sind Wahrnehmungsübungen, Kontemplation, Dialog und Ritual.

Begleitung: Dr. Reinhard Billmeier, psychologische Unternehmensberatung und Lehrer für Achtsamkeit und Dr. Matthias Teller, Archetypen-Beratung und -Coaching

Dienstag

3. Oktober

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
29. September

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
7. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
4. Oktober

Kontemplationstag Einkehr in Stille

„Ins Dunkel blicken. Offen sein für eine Begegnung, die das Leben radikal verändern kann.“ *Robert Lax*
Wenden wir unseren Blick in das göttliche Dunkel, aus dem heraus unser Leben unerschütterlichen Frieden erfahren kann. Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 2. September, Seite 21

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

Samstag
14. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
Aufstellung
80 Euro
Stellvertreter*in
25 Euro

Anmeldung
[info@irmgard-
eckermann.de](mailto:info@irmgard-eckermann.de)
oder
040-86 62 55 68

Familienstellen ist Versöhnungsarbeit

In jeder Familie wirken tiefliegende Bindungskräfte, die unbewusst das persönliche Leben beeinflussen. Um die „Bewegungen der Seele“ erlebbar werden zu lassen, braucht es einen Raum der Stille, der Aufmerksamkeit. Aufstellungsarbeit ist ein Geschehenlassen, ein Loslassen aller Erwartungen und Vorstellungen, damit das ans Licht kommen kann, was sich zeigen möchte. Lösungsschritte werden deutlich. Die Heilung, die dabei entstehen kann, vollzieht sich wie ein Geschenk durch eine größere Kraft. ►

Sonntag
15. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 55 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
10. Oktober

► Für alle Beteiligten ist diese Arbeit ein Prozess des gegenseitigen Gebens und Nehmens. Familienstellen kann hilfreich sein: bei der Versöhnung mit Eltern, Geschwistern, bei Verlusterfahrungen, Partnerschaftsproblemen, Schwierigkeiten mit Kindern, Krankheiten etc. Der Tag beginnt mit einer Einführung in die Aufstellungsarbeit, in das Einüben als Stellvertreter*in und einer Meditation.

Begleitung: Irmgard Eckermann, Dipl.-Psychologin, systemische Familientherapie

„Aus der Seele singen mit Iria“

Im gemeinsamen Singen und Tönen erleben wir unsere innewohnende Kraft und Weisheit und feiern so unsere Verbundenheit mit dem Leben. Im Mittelpunkt stehen leicht zu erlernende Lieder, Mantren und Chants von Iria und aus aller Welt. Auch Menschen, die meinen, sie könnten nicht singen, sind herzlich dazu eingeladen.

Begleitung: Iria Schärer, Sängerin, Liedermacherin und Psychologin, www.iria.de

Tages Seminare

Samstag
21. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
17. Oktober

Lebendige Stille Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu

Dieser Tag ist eine Einladung, einzutauchen in den Raum der Stille. Sich in den Arm zu nehmen – mit allem was jetzt da ist. Dem Pulsieren des Lebendigen unter den eigenen Händen zu lauschen und sich dabei ein Stück neu – oder wieder – zu entdecken.

In der Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe legen wir die Hände auf ausgewählte Orte am bekleideten Körper, die für unsere Lebensthemen stehen. Dabei hören wir mit den Händen zu: vorbehaltlos und mit ungeteilter Aufmerksamkeit. Jin Shin Jyutsu ist ein Weg, sich selbst kennen zu lernen und sich tiefer mit der ureigenen Lebendigkeit zu verbinden. Es macht Mut, sich von ungesunden Mustern zu lösen. Jin Shin Jyutsu ist alltagstauglich: jede/r kann aus diesem Tag die eine oder andere Handposition mitnehmen und sich damit zu Hause einen Raum des Hinspürens und Wahrnehmens eröffnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bewegte Übungen aus dem Qigong ergänzen das stille Sitzen bzw. Liegen.

Begleitung: Veronika Schmidt, Jin Shin Jyutsu-Praktikerin, Qigong-Kursleiterin, www.jsj-bewegt.de

Sonntag
22. Oktober
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
17. Oktober

Tanzmeditation Im Rhythmus des Lebens

Tanztag mit Kreistanz und Gebärde

„Wir schlagen die Trommeln des Herzens und rennen mit dem Wind... Unsere tanzenden Füße bringen den Frieden und die Rhythmen aus einer anderen Welt.“ *Ruth St. Denis*
Tag und Nacht, Sonnenaufgang und Sonnenuntergang, Ebbe und Flut, die Jahreszeiten, der Trommelschlag des Herzens, das Aus und Ein des Atems – wir sind eingebettet in Rhythmus. Ein Leben im Rhythmus ist die wesentliche Voraussetzung für Erfüllung und Glück. An diesem Tanztag erforschen wir verschiedene Rhythmen in Kreistanz und Gebärden, in freien und kreativen Tanzelementen. Dieser Tag ist für Beginner (im Kreistanz) ebenso geeignet wie für Fortgeschrittene.

Voraussetzung ist die Freude an der Bewegung und die Bereitschaft, sich einzulassen auf achtsame Begegnung im Tanz. Elemente des Tages: Meditative Kreistänze, Harmonie in Gebärde, Spielerische Körperübungen und freie Tanzelemente

Begleitung: Iria Otto, Ergotherapeutin und Tanzpädagogin

Tages Seminare

Samstag
28. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
24. Oktober

Achtsamkeit und Selbstfürsorge mit „The Work“ von Byron Katie

An diesem Tag werden Sie die kraftvolle Selbsterforschungs- und Meditationsmethode „The Work“ kennenlernen und eigene Erfahrungen in Partner- und Gruppenarbeit machen. Was hindert Sie im Alltag daran, Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen, freundlich zu sich selbst zu sein und sich nicht zu überfordern?

Sie können herausfinden, dass belastende Überzeugungen über sich selbst und die Welt die Ursache dafür sind. Anhand verschiedener Übungen werden Sie Ihre belastenden Glaubenssätze identifizieren und mit Hilfe von vier einfachen Fragen und den sogenannten Umkehrungen untersuchen. An die Stelle von Beschuldigungen und Selbstkritik können Erfahrungen von Klarheit, Freude und Dankbarkeit treten. Atemübungen, Bewegungssequenzen und Zeiten der Stille unterstützen Sie dabei. Neugier und Offenheit sind die einzige Voraussetzung für diesen Tag.

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

Sonntag
29. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
24. Oktober

Zen 1-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 1-Tages-Seminar haben wir Zeit, auf Fragen einzugehen und rund um die Übungen Wissen zu vermitteln. Sie werden in Vorträgen und Fragerunden 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
11. November
10.00-17.00 Uhr

Kosten 60 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
7. November

Tango Argentino

ein Weg der Meditation –
auch ohne Tanzpartner

„Achtsamkeit ist die Kunst, ganz im Augenblick zu sein.“ *Anselm Grün*
Die Übung des Tango Argentino führt uns in einen inneren Raum der Achtsamkeit und Konzentration. Durch Phasen des Schweigens im Sitzen vertiefen wir den Zustand meditativer Präsenz.

Tango als bewegte Meditation und nonverbaler Dialog. Wie im „richtigen Leben“ geht es um die sensible Balance und Wahrnehmung des Eigenen und des Fremden, um eigene und gemeinsame Stabilität, um Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe. Daraus kann sich spielerische Freude am Kontakt entwickeln.

Einzelanmeldungen sind willkommen, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

*Begleitung: Christa Eichelbauer
Dipl.-Psychologin, Psychologische
Psychotherapeutin (TP), Yogalehrerin
(BYV), unterrichtet Tango und
Maude Andrey, staatl. gepr. Ballett-
tänzerin. 6 Jahre am Hamburg Ballett
(J. Neumeier). Dt. Meisterin für Tango
Argentino 2014, unterrichtet Tango*

Samstag
25. November
10.00-17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
21. November

Humor ist das Immunsystem des Geistes

Achtsamkeit und Humor
in ernsten Zeiten

„Es ist leicht, das Leben schwer zu nehmen. Und schwer, es leicht zu nehmen.“ *Wilhelm Busch*

Bei der Kultivierung der Achtsamkeit geht es weniger um Vervollkommnung, um Erfolge und darum, die angenehmen Bereiche des Lebens zu vergrößern. Wir bemühen uns eher um einen hilfreichen und lockeren Umgang mit Schwierigem, Verstörendem und Unzulänglichem, mit dem Scheitern in kleinen und größeren Dingen. Wir steigen aus dem Reaktions-Hamsterrad aus und werfen einen möglichst gelassen-entspannten und freundlichen Klarblick auf all diese seltsamen Dinge, die wir (an und in uns) nicht so sehr mögen. „Full Catastrophe Living“ eben, wie Jon Kabat-Zinn so treffsicher meint – alles ist in der Haltung akzeptierenden Gewahrseins mit einbezogen. Wenn wir bei dem, was wir dabei in uns entdecken, wohlwollend schmunzeln, mit anderen im Austausch darüber sogar lachen können, ist das wunderbar. Wie können wir Humor in unserer Alltagswirklichkeit bewusst einladen und (er-)leben?

*Begleitung: Paul Stammeier,
Soziologie, Psychotherapie (HPG);
Lehrer in achtsamkeitsbasierten
Verfahren (MBSR) und zertifizierter
Lachtrainer nach Madan Kataria.*

Tages Seminare

Sonntag
26. November
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
21. November

Ars moriendi

Sterben üben mit Meditation,
Bewusstwerdung, Gong-Klang

Yoga ist immer auch eine Vorbereitung darauf, seinen Körper eines Tages gut zu verlassen. Meditation ist immer auch ein kleiner Tod des Egos.

Wenn wir uns dem Gong-Klang hingeben, lassen wir für diesen Moment unser gewohntes Denken gehen, vereinen uns mit dem Ganzen. Dieser Tag fokussiert all diese Erfahrungen zu einem Erleben sehr nahe dem Übergang in den Tod. Um furchtloser zu werden, um besser zu verstehen, um das, was jenseits ist, zu erspüren. Und um das Leben, jeden Tag, der uns geschenkt wird, umso klarer und bewusster zu feiern.

Wir erleben gemeinsam Yoga-Sterbe-Meditationen, ein bewusst machen-des Ritual zum eigenen Umgang und Erfahrungen mit dem Tod und eine spezielle Gongmeditation, die durch Körper- und Atemübungen vorbereitet wird. Besondere Vorkenntnisse oder Beweglichkeit werden nicht vorausgesetzt.

*Begleitung: Ada Stefanie Namani,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Yogalehrerin www.adanamani.de*

Samstag
2. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
28. November

Vertiefungstag im Herzensgebet

Wege zum ICH BIN

ICH BIN das Licht der Welt

Johannes 8,12

Die Geburt des Lichtes kann nicht nur in der traditionell vertrauten Weihnachtsgeschichte, sondern auch im persönlichen Leben zu einer tragenden Erfahrung werden. Gott ist in Jesus Mensch geworden und auch in unserem kleinen Ich-bin gegenwärtig lichtvolle Kraftquelle. In ursprünglicher Schönheit wirkt dieses ICH BIN in jedem Menschen als Gotteslicht in der Tiefe unseres Herzens.

Dieser Tag öffnet uns für diesen inneren Licht-Raum und möchte uns für das große ICH BIN durchlässig machen.

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

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

Tages Seminare

Sonntag
3. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
28. November

Kontemplationstag Einkehr in Stille im Advent

„Ganz tief im innersten Licht-Grund in mir fern von Verstehen und Bildern, atmet schon jetzt die Weisheit in mir, tanzt auf zum Fest zur wahren Geburt im Wesensgrund meines Seins.“

Luitgard Tusch-Kleiner

Lassen wir uns am ersten Adventssonntag im schweigenden Sitzen vom Licht, das aus unserem Wesensgrund quillt, dankbar und absichtslos beschenken. Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 2. September, Seite 21

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

Samstag
9. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 60 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
5. Dezember

Inmitten der Nacht Musikalisch-spiritueller Adventstag mit Gesang, Ritual und Stille

Dieser Tag lädt dazu ein, sich im vorweihnachtlichen Trubel eine Auszeit zu gönnen mit der Frage: Was ist für mich das Wesentliche der Adventszeit, wie kann ich einen neuen lebendigen Zugang bekommen? Zunächst ist es eine Zeit der Dunkelheit, ein Raum, in dem Erwartung und Sehnsucht nach Neu-Orientierung entstehen. Von hier aus beginnt das bewusste Zugehen auf das eine Licht, auf Jesu Geburt, auf Geburt und Wandlung in mir.

*Begleitung: Helge Burggrabe,
Musiker, Komponist, Seminarleiter
www.burggrabe.de*

Samstag
16. Dezember
11.00 - 16.00 Uhr

Kosten 35 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
12. Dezember

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,
Dipl.-Psychologin, Lehrerin für Qigong*

Sonntag
17. Dezember
14.00 - 18.00 Uhr

Kosten 35 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
12. Dezember

„Brich an, o schönes Morgenlicht“

Weihnachtsoratorium tanzen

Das Weihnachtsoratorium von J. S. Bach berührt Jahr um Jahr in der Advents- und Weihnachtszeit die Herzen der Menschen mit seiner Musik zu Texten der Evangelisten Lukas und Matthäus.

Die Tänzerin und Tanzpädagogin Wilma Vesseur schuf zu ausgewählten Arien und Chorälen Choreographien, die einladen, uns tanzend ▶

Tages Seminare

► dem Weihnachtsmysterium zu nähern. Mit einfachen Schrittfolgen und Gebärden lassen wir das erzählte Geschehen in uns lebendig werden.

Durch Wiederholung und Vertiefung kann sich in uns das Geheimnis der Christusgeburt aufschließen und der Tanz zum Gebet werden.

*Begleitung: Marion Lunderup,
Tanzlehrerin, dipl. Dozentin für
Meditatives Tanzen*

Forum Spiritualität

Freitag
17. November
19.00 Uhr

Spende erbeten

Anmeldung bis
12. Dezember

Hinter den Dünen der Brunnen

Andreas Knapp liest aus
seinem spirituellen Tagebuch

„Der Weg in die Wüste bietet die Chance, den Weg nach Innen freizulegen und dort, in der eigenen Tiefe, den Gottesbrunnen zu finden.“
40 Tage lang lebte Andreas Knapp in einer Einsiedelei mitten in der Sahara, fern jeder menschlichen Zivilisation.

In seinem Tagebuch erzählt er vom Zauber der Landschaft und von der Schönheit des Lichtes. Das Geheimnis von Leben und Tod, dem man in der Wüste auf die Spur kommen kann, ist ständig präsent.

In seiner Lesung nimmt er Sie mit auf eine spirituelle Reise zu den Quellen des Lebens. Dazwischen werden zu stillen Obertonklängen Bilder aus der Wüste gezeigt.

*Andreas Knapp lebt im Orden der „Kleinen Brüder vom Evangelium“ in der Tradition vom Charles de Foucauld in Leipzig und ist Autor zahlreicher spiritueller Bücher;
Kara Albert, Obertonklänge*

Forum **Spiritualität**

Freitag
24. November
19.00 Uhr

Spende erbeten

**Siehe auch
Seminar am
25. November
11 - 16 Uhr
in den Räumen
der Werkstatt
Spiritualität**

Anmeldung
[www.spiritu.de/
swing-low.html](http://www.spiritu.de/swing-low.html)
oder
040 - 389 82 37

Herbst auf dem Lebensweg
Oder: **Swing low sweet chariot**
Sich der eigenen Endlichkeit zu stellen, muss nicht dunkel, grau oder schwer sein, wie es der November mit seinem Totensonntag nahezu legen scheint.

In einer visionären Schau sieht Hildegard von Bingen die ersten Phasen des Menschlebens voll von Kämpfen, Mühen und Anstrengungen. Im Alter aber erscheint ihr der Mensch als geborgen in einem Zelt aus goldenem Licht. Irdische Verletzungen kümmern ihn nur noch wenig. Es werden immer noch Pfeile auf ihn geschossen, aber sie bleiben in der Zeltwand stecken. Ein Engel steht ihm zur Seite, der durch Schwierigkeiten dieser Wegstrecke begleitet. Was für ein Gnadenbild! Und das Lebensende? Durch die Erzählungen der Menschheit geht auch hierzu ein Geborgenheitswissen wie ein silberner Faden.

Swing low, sweet chariot singt ein Spiritual: Komm herab, liebe Kutsche, komm herab und bring mich heim. Wir gehen ergründend, nachdenkend und meditativ-spürend solchen Seelenbildern nach.

*Begleitung: Volker Schmidt,
Leiter der Werkstatt Spiritualität
www.spiritu.de*

Stille **Konzerte**

Samstag
16. September
19.30 Uhr

Spende erbeten

Nacht der Kirchen in Hamburg
„Klangbad“

Ein Bad in den Schwingungen tibetischer Klangschalen ist entspannend, bewegend und meditativ zugleich. Die harmonischen Klänge mit reichhaltigen Obertönen werden uns ganzheitlich berühren; Körper, Geist und Seele sind zum Mitschwingen eingeladen und dürfen in Resonanz gehen. Wir können tiefe Entspannungsmomente genießen, die eine Quelle sind für Klarheit, inneren Frieden und neue Energie.

*Elke Leitz, Kerstin Oellrich, Ingrid Kandt,
Brigitta D'Souza, Norbert Heitmann,
Gisela Demmler-Heitmann*

Freitag
22. September
19.30 - 21.30 Uhr

Kosten
20 | 15 Euro

Klangmeditation
Konzert zum **Mittönen**

Ein Abend zum Lauschen von harmonischen Klängen und der Freude im großen Klang frei mitzutönen, mit Raum für Stille auch. Markus Stockhausen wird Flügelhorn solo spielen und am Klavier begleitend zum Mitsingen/Mittönen einladen. Es werden keine Lieder gesungen, sondern es geht um ein harmonisches, klingendes Miteinander. Momente der Stille laden zur Meditation ein. Klang schwingt fort in der Stille, ►

Stille Konzerte

► Stille wird während der Klänge erlebt. Wir spüren unser inneres, seelisches Wesen stärker, unsere Kreativität wird geweckt. Die Kraft des Klanges befreit die Seele.

*Markus Stockhausen, Stimme,
Flügelhorn, Klavier
www.markusstockhausen.de*

Samstag
23. September
20.00 Uhr

Kosten
20 | 15 Euro

Musica Sacra Musik, die still werden lässt

Musica Sacra – im wahrsten Sinne des Wortes umschreibt dieser Begriff die Musik von Tara Bouman und Markus Stockhausen, beschreibt das Momentum ihrer intuitiv gespielten Musik.

Die beiden Musiker versuchen sich vor einem Konzert leer zu machen vom Alltag und Weltgeschehen, um ganz Ohr zu sein für das, was gespielt werden will. Dieser Moment trägt eine Innigkeit in sich, die auch den Zuhörer spüren lässt, dass er zur Entstehung dieser Musik beiträgt – durch sein Dasein. Nichts Beliebigen soll entstehen, sondern Tiefe, Weite, Reinheit. Ein Sehnen ist in ihren Klängen zu hören, ein Sprechen, Rufen, Jubeln, bis die Klänge verschmelzen und die Musik wie Stille erscheint.

*Moving Sounds: Tara Bouman,
Klarinette, Bassklarinette,
Yoga-Lehrerin; Markus Stockhausen,
Trompete, Flügelhorn*

Samstag
30. September
19.30 Uhr

Kosten
12 | 10 Euro

Klang spüren und erleben Ein besonderer Abend mit Gongs und Klangschalen

Klangschalen und Gongs verfügen über ein breites Spektrum harmonischer und obertonreicher Klänge, die, je nach Größe des Klanginstrumentes und abhängig von Art, Stärke und Rhythmus der Anschläge, unterschiedliche Schwingungen und Töne erzeugen.

An diesem Abend werden von verschiedenen Plätzen in der Kirche Gongs und Klangschalen miteinander klingen und spielen und so den Zuhörenden die Möglichkeit eröffnen, in den Klang einzutauchen. Mit dem Klangerleben können sich Gefühle von Ruhe, Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit und innerem Frieden ausbreiten. Neue Erfahrungsräume können sich öffnen.

*Brigitta D'Souza, Ingrid Kandt,
Gisela Demmler-Heitmann, Elke Leitz,
Norbert Heitmann, Kerstin Oellrich
Klangmassagenpraktiker*innen nach
Peter Hess*

Samstag
14. Oktober
19.00 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Mitsingkonzert Lieder fürs Leben

Iria Schärer singt und schreibt „Lieder fürs Leben“, die Mut machen, nachklingen und zum Mitsingen einladen. Neben ihren eigenen Liedern über die spirituelle Suche, Heilung und Liebe wird sie auch einige Chants und Mantren aus aller Welt ►

Stille Konzerte

► anstimmen. Iria lädt ein zu einer inneren Reise, in der sich tiefe, besinnliche Lieder mit ausgelassenen Songs abwechseln. Auch Menschen, die meinen, sie könnten nicht singen, sind herzlich eingeladen.

Iria Schärer, Sängerin, Liedermacherin, Psychologin www.iria.de

Samstag
11. November
19.30 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Rumi-Geschichten und Gedichte mit lebendiger Musik

Rumis Geschichten stecken voller Weisheiten. Sie bringen das Herz zum Singen – noch viel mehr, wenn Musik die Geschichten umrahmt und uns Zeit gibt, die Geschichten in uns wirken zu lassen. Das Ensemble Louly spielt Musik auf der Daff (persische Rahmentrommel), die das Herz zum Schwingen bringt. Beim Nachlauschen merken wir, wie uns eine tiefe Stille erfasst. Wir erfahren die Herz-Meditation. Bei manchen Improvisationen werden die Teilnehmenden gebeten mitzumachen.

Helmut N. Gabel erzählt einige der berühmten Geschichten aus Rumis Mathnavi. Sie können gerne Ihr schönstes Gedicht von Rumi vorab per Mail zuschicken an:

info@ensemble-louly.com

Einige werden dann in den Abend integriert und musikalisch begleitet.

Ensemble Louly: Eva-Mareike Knoche, Patricia Vöge, Anne Engel, Christina Waschkiewicz, Helmut N. Gabel www.ensemble-louly.com

Samstag
9. Dezember
19.30 Uhr

Spende erbeten

HAGIOS – Gesungenes Gebet Liederabend zum Innehalten, Lauschen und Mitsingen

HAGIOS ist ein Mitsingkonzert, das von kontemplativer Stille bis zu kraftvollem, vielstimmigem Gesang reicht. Es braucht dazu nur die eigene Stimme und die Vorfreude auf das Erlebnis, gemeinsam mit vielen anderen Menschen die Kirche der Stille in einen Klangraum zu verwandeln und dabei die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seele und des Glaubens zu erfahren. Gesungen werden neben einigen Adventsliedern schnell zu erlernende geistliche Kanons und Gesänge aus dem HAGIOS-Zyklus von Helge Burggrabe, ergänzt von Liedern aus der Tradition von Taizé. Jede und jeder ist herzlich willkommen, es gibt an diesem Abend keine falschen Töne!

Helge Burggrabe, Leitung, Flöten www.burggrabe.de

Samstag
16. Dezember
19.30 Uhr

Spende erbeten

O Magnum Mysterium Weihnachtskonzert mit der Capella Peregrina

Das „große Wunder“ oder auch das „große Geheimnis“, das der mittelalterliche Text „O magnum mysterium“ umschreibt, ist die Menschwerdung Gottes, die Geburt des Höchsten in einem Stall durch eine menschliche Frau, Maria. Das Besondere des klösterlichen Nachtgesanges ►

Stille Konzerte

► „O magnum mysterium“ liegt in der ursprünglichen Bedeutung der Adventszeit als Fastenzeit vor Weihnachten. Die Tage und Wochen vor dem Christfest galten als Sinnbild für die letzte Phase der Menschheitsnacht. Mit der Geburt Jesu, des „Lichts der Welt“, mit Weihnachten, der Wintersonnenwende, ging das spirituelle Dunkel zu Ende.

Die Capella Peregrina singt Motetten und Choräle von Praetorius, Eccard, Mendelssohn, Grieg, Lauridsen und Whitacre.

*Vokalensemble Capella Peregrina,
Ute Weitkämper, Leitung,
www.klangraeume.org*

Angebote für Kinder und Jugendliche

Kontakt und Information

Pastorin
Irmgard Nauck
Telefon

040-43 64 15
oder

[pastorin.nauck@
gemeinde-altona-
ost.de](mailto: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 Hüffel,
Spiel- und Religionspädagogin*

Mittwoch
2. November
9.30-14.00 Uhr

Kosten 10 Euro

[anmeldung@
kirche-der-stille.de](mailto:anmeldung@kirche-der-stille.de)
oder Telefon
040-43 64 15

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 Exerzitien. 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. ►

Samstag
4. November
12.00-18.00 Uhr

Kosten 15 Euro

anmeldung@
kirche-der-stille.de
oder Telefon
0 40-43 64 15

Die „Nacht der Stille“ dauert ca. zwei Stunden und kann vorzugsweise für einen Freitagabend 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 Melanie Kirschstein
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.

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

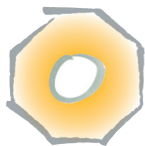
Atempause vor dem Abend

Meditationsangebote mit unterschiedlichen Wegen in die Stille

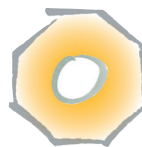
Die einzelnen Tage der Woche werden jeweils mit festen Angeboten verbunden und erhalten eine leicht erkennbare und sich wiederholende Struktur.

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



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 Mitgliedschaft 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.

Bankverbindung

Förderverein Kirche der Stille e.V.

GLS Bank

IBAN DE93 4306 0967 2028 7782 00

Ich möchte dem Förderverein Kirche der Stille Altona e.V. beitreten.

Als Jahresbeitrag möchte ich Euro zahlen.

Datum | Unterschrift

Bitte helfen Sie uns, die Vereinsverwaltung so einfach und kostensparend wie möglich zu halten, indem Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilen.

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubigeridentifikationsnummer:

DE53ZZZ00001345472

Mandatsreferenz: wird nachträglich bekannt gegeben

Ich ermächtige den oben genannten Zahlungsempfänger, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von oben genanntem Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Diese Ermächtigung kann jederzeit ohne Angaben von Gründen widerrufen werden.

Name

Adresse

BIC

IBAN

Datum | Unterschrift

Anmeldung Tagesseminare



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

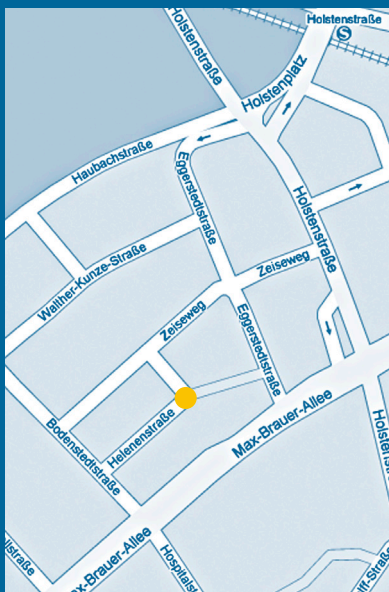
In begründeten Fällen kommen wir mit Ermäßigung entgegen. **Finanzielle Gründe sollen die Teilnahme an Veranstaltungen nicht verhindern.**

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

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