



Kirche der Stille
Altona

Stille
Weite
Rhythmus

Programm | 1.2012
Januar bis Juni

Liebe Leserin, lieber Leser



Sie halten das Programm der Kirche der Stille in Händen, mit allen Veranstaltungen von **Januar bis Juni 2012**. Änderungen können sich ergeben und sind auf unserer homepage einzusehen, die stets aktualisiert wird: **www.kirche-der-stille.de**.

Die Christophoruskirche als Kirche der Stille ist eine der drei Kirchen der evangelisch-lutherischen Gemeinde Altona-Ost.

Am 1. März 2009 wurde sie nach dem Umbau als ein Ort für Stille und Meditation neu eröffnet. Mit dieser im deutschen Raum ersten Kirchen-nutzung dieser Art antwortet die Gemeinde auf die Sehnsucht und das Bedürfnis vieler Menschen im Stadtteil Altona und darüber hinaus, in Stille und Unmittelbarkeit die Nähe Gottes zu finden. In der Kirche der Stille können Menschen allein oder in Gemeinschaft Stille erleben, meditieren, Kraft schöpfen und sich selbst, anderen und Gott begegnen.

Montags bis freitags von 12 bis 18 Uhr ist die Kirche für alle geöffnet, die für sich in der Stille dieser Kirche sein möchten. Dies ist nur möglich dank eines Teams von Hütern und Hüterinnen. Wir freuen uns über weitere Menschen, die Zeit und Lust haben, die Kirche zu hüten. **Info bei Trixi Dora, Telefon 040 - 38 39 86.**

Unsere Kirche hat einen barrierefreien Zugang und eine behindertengerechte Toilette.

Unsere regelmäßigen Morgen- und Abendmeditationen sind offene Angebote, zu denen Sie sich nicht anmelden müssen. Bei einigen Meditations-

wegen gibt es eine Kurzeinführung für „Neue“ eine halbe Stunde vor Beginn. Zwei Abendmeditationen werden als Kurs von vier bzw. neun Abenden angeboten, für die wir um Anmeldung bitten: Montags „Mit Jin Shin Jyutsu in die Stille“ und mittwochs „Singen im Harmonic Temple“.

Für die Tagesseminare bitten wir um Anmeldung: entweder über die entsprechende Seite auf der homepage www.kirche-der-stille.de, über Telefon 040-43 43 34 oder als Mail anmeldung@kirche-der-stille.de

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 homepage dafür anmelden.

Wenn Sie nicht in der Lage sind, einen 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 Spenden sind wir sehr erfreut).

Für Gespräche, Informationen, Kontaktaufnahme und Anregungen bin ich gern da, **Telefon 040-43 64 15 oder pastorin.nauck@gemeinde-altona-ost.de**. Ich hoffe, dass Sie das eine oder andere Angebot in die Kirche lockt und Sie einen stillen Ort für sich mitten in Altona finden.

In Verbundenheit und mit herzlichen Grüßen

Pastorin Irmgard Nauck

Inhaltsverzeichnis

- 5-6 **Das Profil der Kirche der Stille**
- 7 **Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche**
- 8-10 **Regelmäßige Veranstaltungen im Monat**
- 11 **Regelmäßige Veranstaltungen im Jahr**
- 12 **Meditation am Morgen**
- 13-18 **Meditation am Abend**
- 19-34 **Tagesseminare**
- 35-37 **Forum Spiritualität**
- 38-41 **Stille Konzerte**
- 42-44 **Projekt für Kinder und Jugendliche**
- 45-46 **Förderverein**
- 47 **Anmeldung Tagesseminare**
- 48-51 **Terminübersicht**
- 52 **Wegbeschreibung**



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

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. ►

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.

Morgens
12.00 - 18.00 Uhr
18.00 Uhr
19.30 Uhr

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.

Angebote im Rhythmus eines Monats

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 Homepage www.kirche-der-stille.de

Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche

Meditation am Morgen

siehe Programm

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.

Jeden Montag
bis Freitag
18.00 - 18.30 Uhr

Atempause vor dem Abend

- innehalten von der Aktivität des Tages
- mich in Körper und Seele wahrnehmen
- mich vor Gott hinhalten
- dem Atemfluss folgen und in der Stille sitzen
- achtsam um die Mitte gehen

Pastorin Irmgard Nauck und Team

ab 19.00 bzw.
19.30 Uhr

Meditation am Abend

mit unterschiedlichen Wegen in die Stille
siehe Programm

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Der 2. Sonntag
19.00 Uhr

8. Jan
11. März
13. Mai

Abendgebet nach Taizé

Alle zwei Monate feiern wir eine Abendandacht mit Psalm, Stille, Gebet und Liedern aus Taizé. Gemeinsam singen wir kurze, oft mehrstimmige, einfache Lieder.

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

Der 2. Sonntag
19.00 Uhr

12. Feb
8. April (Ostern)
10. Juni

Musikalischer Abendgottesdienst

Ein Thema, dazu Chorwerke aus verschiedenen Jahrhunderten, Lesungen, gemeinsames Singen und ein Fürbittenkreis an der Lichterschale.

*Mit der Capella Peregrina,
Leitung Ute Weitkämpfer und
Pastorin Irmgard Nauck*

Jeden 4. Sonntag
19.00 Uhr

22. Jan
26. Feb
25. März
22. April
27. Mai (Pfingsten)
24. Juni

Gottesdienst mit Meditation

Das Stillwerden, das Eintauchen in die Gegenwart Gottes und die Gemeinschaft stehen im Mittelpunkt. Dahin führt ein Psalm mit gesundem Refrain, Singen einfacher, sich wiederholender Lieder, ein biblischer Text, der mit Impulsen für die Stille geöffnet wird und ein Fürbittgebet an der Lichterschale.

*Pastorin Irmgard Nauck,
Ute Weitkämpfer und Team*

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

Jeden 1. Freitag
18.00 - 18.30 Uhr

3. Feb
2. März
4. Mai
1. Juni

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.

*Begleitung: Pastorin Irmgard Nauck
und Team*

Jeden 2. Sonntag
11.30 - 13.30 Uhr

8. Jan
12. Feb
11. März
13. Mai
10. Juni

Das Geheimnis der Rhythmen Daf-Workshop

Wir spielen einfache, wirkungsvolle Rhythmen auf der Rahmentrommel (Daf) und singen dazu. Es geht darum, im Trommeln einen Weg zu sich selbst zu erfahren.

Durch die Einwirkung spezifischer Rhythmen wächst in unserem Herzen und in unserer Seele der Lebens- und Kraftstrom. Gleichzeitig kommen wir zu einer tiefen Ruhe. Das Wissen über diese mystischen Rhythmen sowie ihre Wirkung auf unsere Seele ist seit Jahrhunderten bekannt und wird von Sufis angewandt.

Für Anfänger und Fortgeschrittene. Dafs (Rahmentrommeln) stehen zur Verfügung.

*Begleitung: Eva M. Knoche, Seminarleiterin für Menschen in Entwicklung
www.perledersufis.de*

**Kurzeinführung
für Neue um
11.00 Uhr**

*Kosten 25 Euro
(Ermäßigung
möglich)*

*Anmeldung
bis jeweils vier
Tage vorher*

*Telefon
040 - 43 43 34 oder
anmeldung@
kirche-der-stille.de*

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 2. Sonntag
15.00 - 17.00 Uhr

8. Jan
12. Feb
11. März
13. Mai
10. Juni

Spende erbeten

Lieder des Herzens zum Mitsingen

Wir singen einfache Lieder miteinander, die das Herz berühren, meditativ und bewegt: Taizélieder, Mantren, 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*

Regelmäßige Veranstaltungen im Jahr

Sonntag
5. Februar
19.00 Uhr

Interreligiöse Meditation „Werde der Mensch, der du bist“ Vom Urgrund des Menschen

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

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

Samstag
7. April
19.00 - 21.00 Uhr

Feier der Osternacht

„Einwilligend in Wandel bleibst du beständig.

Einwilligend in Leid kann deine Freude Wurzeln schlagen.

Einwilligend in Gebundensein wird deine Freiheit geboren.“ (Nelly Sachs)

Wir gehen einen Weg von der Dunkelheit des Kreuzes dem Licht der Auferstehung entgegen: mit Stille, Gedanken-Impulsen, Gesängen und Gebeten.

*Begleitung: Karin und Rainer Kluck,
Pastorin Irmgard Nauck,
Ute Weitkämper (Musik)*

Meditation am Morgen

Dienstags
9.00-10.30 Uhr

Einführung
für Neue um
8.45 Uhr

Kosten 10 | 7 Euro

Meditation der vier Himmelsrichtungen

In dieser Meditation sind Bewegungen aus den verschiedensten Traditionen vereint. Sie sind von Jabrane Sebnat und einigen seiner Freunde vor langer Zeit zusammengestellt worden. Es sind sehr einfache, sich wiederholende Bewegungen in neun Phasen, die von der ursprünglichen Musikversion begleitet werden. Der Atem ist wesentlich für diese Übung. Orientierung, Gleichgewicht und Offenheit sind das Geschenk.

Begleitung: Ulrike Bringer, Tanz- und Bewegungspädagogin

Freitags
10.00-11.15 Uhr

Kosten 10 | 7 Euro

Soul Motion Körpergebet am Morgen

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 Bewegung richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, unseren Herzschlag und das Pulsieren der Zellen. Ruhige musikalische Atmosphären, sanfte Rhythmen wie auch Momente der Stille unterstützen uns auf diesem Weg zu uns selbst.

Begleitung: Edgar Spieker, autorisierter Soul Motion-Lehrer, Tanz- und Bewegungslehrer

Meditation am Abend

Jeden 1. Montag
19.30-21.00 Uhr

2. Jan
6. Feb
5. März
2. April
7. Mai
4. Juni

Kosten 10 | 8 Euro

Mit Jin Shin Jyutsu in die Stille

Die Stille des Raumes wahrnehmen, selbst Ruhe finden, bei sich ankommen, die eigene Mitte erfahren und sich immer mehr der eigenen tiefen Weisheit zuwenden durch Anwendung einfacher Sequenzen aus dem Jin Shin Jyutsu®. Jin Shin Jyutsu ist eine aus Japan stammende Kunst zur Harmonisierung der Energiebahnen, die Gleichgewicht in Körper, Geist und Seele erzeugen und erhalten.

Begleitung: Gerlinde Frost, Heilpraktikerin und Jin Shin Jyutsu-Praktikerin

Jeden 3. Montag
19.30-21.00 Uhr

16. Jan
20. Feb
19. März
16. April

Kosten 60 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Verbindliche
Anmeldung zum
Kurs von
4 Abenden

Telefon
040-43 43 34
oder
anmeldung@
kirche-der-stille.de

Mit Jin Shin Jyutsu in die Stille

Jin Shin Jyutsu weiß um Energie, die durch die Hände aller Menschen fließt und uns erlaubt, das Energiegewebe für Körper, Geist und Seele in jenes Gleichgewicht zurückzuführen, das sein natürlicher Zustand ist. Jin Shin Jyutsu weiß um Energiebahnen, die unseren Körper weben, warten und pflegen. Ihre Harmonisierung durch sanfte Einwirkung unserer Hände ermöglicht eine feine Selbstregulierung des ganzen Wesens. Thema der vier Abende sind die vier grundlegenden Ströme zur allgemeinen täglichen Harmonisierung des ganzen Wesens, die in Mary Burmeisters Selbsthilfebuch 1 enthalten sind. ►

Meditation am Abend

► Der Rahmen einer geschlossenen Gruppe erlaubt, gemeinsame inhaltliche und Erfahrungsbögen zu spannen und ein kontinuierliches Üben zwischen den Sitzungen zu vereinbaren.

Begleitung: Matthias Roth, autorisierter Jin Shin Jyutsu-Lehrer

Montag 18. Juni
19.30 - 21.00 Uhr

Kosten 15 | 12 Euro

Mit Jin Shin Jyutsu in die Stille

„Die Sicherheits-Energieschlösser und Schlüssel der Menschheit“. Einführungsabend dazu, was sie sind, wie sie „funktionieren“ und wie sich einige von ihnen in stillem Halten anfühlen. Außerdem Einblick zum Thema des Kurses im Herbst 2012.

Begleitung: Matthias Roth, autorisierter Jin Shin Jyutsu-Lehrer

Jeden 2. und 4. Montag

19.30 - 21.00 Uhr
Kurzeinführung für „Neue“
jeweils 19.00 Uhr

9. | 23. Jan
13. | 27. Feb
12. | 26. März
23. April
14. | 28. Mai
(Pfingsten)
11. Juni

Kosten 8 | 5 Euro

Kontemplation Einkehr in Stille

Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg. Wir sitzen in aufrechter Haltung ruhig und offen für alles, was geschieht. Hier lasse ich los, erfahre im Schweigen meinen tragenden, göttlichen Grund. 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 der Übung: Sitzen in der Stille – achtsames Gehen – Körperübungen zum Leibbewusstsein – spirituelle Impulsvorträge – Möglichkeit zum Einzelgespräch – Stillschweigen während des ganzen Abends – Zweimal im Jahr: Erfahrungsaustausch im Anschluss.

*Begleitung: Jens Kretschmer
Kontemplationslehrer der Würzburger
Schule der Kontemplation, (WSdK)
www.einkehr-in-stille.de*

**Jeden 5. Montag
im Monat**
19.15 - 21.00 Uhr

30. Jan
30. April

Kosten 8 | 5 Euro

Kontemplation Zeiten der intensiven inneren Sammlung

Angebot für Geübte: Diese Abende sind vor allem für jene gedacht, die schon „gut“ sitzen und fest auf dem Wege sind. An diesen Abenden gibt es keine Kurzeinführung. Ablauf: Rezitation – 3 x 25 Minuten Kontemplation – achtsames Gehen – Möglichkeit zum Einzelgespräch – Schalom-Tönen zum Abschluss.

Begleitung: Jens Kretschmer s. o.

**Siehe auch Tagesseminare am
5. Februar | 9. April | 9. Juni**

Jeden Dienstag
19.00 - 21.00 Uhr

*Kosten 12 Euro
Zehnerkarte
100 Euro*

Zen – Sitzen in Kraft und Stille

Die Zen-Meditation richtet sich speziell an Menschen, die für sich und andere in besonderer Verantwortung stehen und die neue Vitalitäts- und Kraftquellen erschließen möchten.

Meditation am Abend

Nachtsitzen

23. März
und
15. Juni
jeweils
19.00-24.00 Uhr

Anmeldung
Telefon
0431-55 55 05

► Einführung speziell für NeuteilnehmerInnen – Meditation in Kraft und Stille – Impulsvorträge – geführte Meditation – Achtsamkeitsübungen, Rezitation und eine japanische Teezeremonie. Die Teilnehmer erhalten ein Mal im Monat die Möglichkeit eines Vier-Augen-Trainings mit dem Zen-Meister.

*Begleitung: Britta Abel,
Thomas Gottfried, Helmut Rümke,
Betreuung: Hinnerk Polenski,
Zen-Meister und Gründer des
Daishin Zen*

Jeden 1. und 3. Mittwoch

19.30-21.30 Uhr

15. Feb.
7. | 21. März
18. April
2. | 16. Mai
6. | 20. Juni

Kosten 96 / 80 Euro

Schnupperabend

1. Februar

Kosten 12 / 10 Euro

Verbindliche
Anmeldung für
8 Abende:
office@raaja-
fischer.de
oder Telefon
0 58 63-98 34 98

„Singen im Harmonic Temple“

Im Harmonic Temple singen wir mit Männern und Frauen einfache vierstimmige Lieder mit kurzen Texten aus den spirituellen Traditionen dieser Welt. Diese mantrischen Lieder werden über eine längere Zeit gesungen. Ohne Noten und Textblätter tauchen wir ein in die Welt des mehrstimmigen Klangs und erschaffen uns so, im Kreise singend, einen heilsamen Raum, eben den „Harmonic Temple“.

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

Mittwoch

29. Februar
und Mittwoch
30. Mai
jeweils
19.30-22.00 Uhr

Kosten 15/12 Euro

Anmeldung
office@raaja-
fischer.de
oder Telefon
0 58 63-98 34 98

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat

19.30-21.00 Uhr

Kurzeinführung
für „Neue“ jeweils
19.00 Uhr

5. | 19. Jan
2. | 16. Feb
1. | 15. März
5. | 19. April
3. | 17. Mai
(Himmelfahrt)
7. | 21. Juni

Kosten 8 / 5 Euro

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. Zuschauende sind willkommen. Begleitung: Raaja Hakim Fischer, Chorleiter und Friedenstanzleiter

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

Herzensgebet – ein Meditationsweg

Das Herzensgebet ist eine Weise christlicher Meditation, die auch im Alltag geübt werden kann. Die regelmäßigen Abende dienen der gemeinsamen Vertiefung in der Gruppe: Leibwahrnehmung – ein Impuls zur Besinnung – stilles Sitzen und Gehen – ein Segen zur Nacht.

*Begleitung: Wolfgang Lenk, Pastor i. R.
und Kontemplationslehrer Via Cordis
Pastorin Irmgard Nauck,
Margarita Himmelstoß*

Siehe auch Tagesseminare
am 21. Januar | 3. März | 28. April
und 2. Juni

Donnerstag
12. Januar
9. Februar
8. März
jeweils
19.00 - 21.00 Uhr

Kosten 8/5 Euro

Erleuchtungswissen in der Bibel

Erzählungen von ihren „Energien“ her verstehen

Über das hinaus, was intellektuell zu verstehen ist, gibt es eine energetisch-spirituelle Dimension. An drei ausgewählten Texten versuchen wir, uns diese zu erschließen. Wir benutzen meditative Zugänge. Es ist wie ein nachspürendes Eintauchen in einen Raum, der sich zwischen den Worten öffnet. Es ist wie ein Eintauchen in Wirklichkeiten, die tiefer als Worte sind, – Erleuchtungs”wissen”.

*Begleitung: Volker Schmidt, Pastor i.R.,
Werkstatt Spiritualität www.spiritu.de*

Tages Seminare

Samstag
14. Januar
10.00-18.00 Uhr

Anmeldung
bis 10. Januar

Kosten 60 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Tanze Dein Leben!

Das Labyrinth als altes Menschheits-symbol für den Tanz des Lebens
Wohin führt mein Weg? Das Labyrinth ist seit alters her ein kraftvolles Symbol für das Leben. Mit seinen Windungen und Wendungen lädt es ein, „Labyrinthisches“ zu entdecken und den eigenen Weg zu finden. Dabei steht das Tanzen und Pilgern zu Live-Musik mit Flöte, Klavier und Trommel im Mittelpunkt. Die Mischung aus tradierten und von Helge Burggrabe neu choreographierten Labyrinth-Tänzen greift unterschiedliche Aspekte des Labyrinthes auf: Die christliche Deutung des Labyrinthes als dem „Pilgerweg nach Jerusalem“ und den griechischen Mythos von Ariadne und Theseus. Neu komponierte Musik führt uns zum Kampf gegen Minotauros, zu Ariadnes Tanz der Liebe und schließlich zum Jubeltanz von Delos.

*Begleitung: Helge Burggrabe (Leitung,
Flöten), Christof Fankhauser (Klavier,
Trommel)*

Samstag
21. Januar
10.00-17.00 Uhr

Anmeldung
bis 17. Januar

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Vertiefungstag im Herzensgebet Das Symbol der Acht – Neubeginn auf einer höheren Stufe

In der Kirche der Stille sitzen wir um ein Oktogon, das die Vereinigung von Erde (Viereck) und Himmel (Kreis) symbolisiert. In der christlichen Symbolik ist die Acht ►

Tages Seminare

► Zahl des Neubeginns und der Taufe. Die liegende Acht weist auf das Unendliche hin. Die dunkle Seite der Acht hat etwas mit unserer Schattenseite zu tun, der (N)acht. Sie ermutigt, den Blick auf unerlöste Bereiche in uns zu werfen. In der Übung mit dem Herzensgebet lernen wir Achtsamkeit. Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

Begleitung: Wolfgang Lenk, Pastor i.R. Kontemplationslehrer Via Cordis, Stephan Hachtmann, Diakon, Meditationsbegleiter Via Cordis, Pastorin Irmgard Nauck

Lieder der Freude und Dankbarkeit

Eine Tagesreise in unser Herz mit einfachen Liedern und Gesängen aus den spirituellen Traditionen der Erde, sowie mehrstimmigen Harmonic Temple Gesängen, Taizé-Liedern, Heilungsliedern von Michael Stillwater und einfachen Gospels. Mit Tänzchen des Universellen Friedens bleiben wir dabei auch körperlich in Bewegung.

Begleitung: Raaja Hakim Fischer, Musiker, Chorleiter, Friedenstanzleiter www.raaja-fischer.de

Samstag
28. Januar
11.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung bis
24. Januar

office@raaja-fischer.de
oder Telefon
05863-983498

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Samstag
4. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung bis
31. Januar

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Ich und Du – Ein Dialog mit dem Leben

Ein Tag mit Martin Buber und Übungen für den Fluss der Lebensenergie.

Sich selbst in fließender Lebendigkeit zu erleben ist eine Basis der Begegnung. Es schenkt die Grundlage für einen schwingenden bezogenen Kontakt mit anderen Menschen, mit der Natur, mit der Wirklichkeit Gottes. Das DU im Leben zu finden schenkt Geborgenheit. Es ist von Segen sich in einem sinnvollen Ganzen bezogen zu fühlen. Ein Tag, der für ein dialogisch gelebtes Leben mitten im Alltag öffnet, mit achtsamen Übungen zur Pflege der Lebensenergie, mit Gespräch, Begegnung und Meditation.

*Begleitung: Alena Maria Schneider
Lehrerin für Taiji, Qi Gong, Shiatsu,
Ki-Künstlerin, www.fruehlingsgarten.org*

Sonntag
5. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung bis
31. Januar

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Kontemplationstag

„Ich falle hinein in den Atem Gottes, der alles vollbringt“
(Luitgard Tusch-Kleiner)

Wagen wir an diesem Tag, uns ohne Vorbehalt dem göttlichem Atemfluss anheim zu geben, um von Grunde her heil zu werden. Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit und der Erfahrung Gottes im eigenen ►

Tages Seminare

Wesensgrund führt. Wir sitzen aufrecht, ruhig und offen für alles, was geschieht. Die Kontemplation als Weg der Mystik ist ein Angebot an alle, die eine spirituelle Erfahrung suchen – unabhängig von Religions- oder Kirchengzugehörigkeit. Elemente des Einkehrtages: Sitzen in der Stille, achtsames Gehen, Leibübungen, Impulsvorträge, Rezitation, Tönen. Möglichkeit zum Einzelgespräch. Stillschweigen während des ganzen Tages.

Begleitung: Jens Kretschmer, Kontemplationslehrer der Würzburger Schule der Kontemplation (WSdK), www.einkehr-in-stille.de

Siehe auch Kontemplationsabende am 2., 4. und 5. Montag im Monat.

Samstag
11. Februar
11.00 - 16.00 Uhr

Anmeldung bis
7. Februar

Kosten 35 Euro
(Ermäßigung
möglich)

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 ►

Samstag
18. Februar
10.00-17.00 Uhr

Anmeldung
bis 14. Februar

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

► 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

Eine gemeinsame spirituelle Pilgerfahrt

Zur Begegnung von östlicher und westlicher Spiritualität

Der indische Jesuit Pater Dr. Sebastian Painadath S.J. gründete 1986 in Kalaby, Südindien, ein Zentrum für indische Spiritualität. Der christliche Ashram „Sameeksha“ ist bis heute ein Dialogzentrum zwischen den Religionen, besonders zwischen Hinduismus und Christentum.

S. Painadath steht mit seiner Person für eine lebendige Begegnung östlicher und westlicher Spiritualität und setzt sich für den Dialog auf der Ebene der Erfahrung ein. Seit 28 Jahren leitet er alljährlich Meditationskurse und Dialogseminare im deutschsprachigen Raum. Wir hören Vorträge zum Thema, lesen Texte hinduistischer Mystik und gehen mit angeleiteten Übungen in die Stille.

Begleitung: Pater Dr. Sebastian Painadath S.J., Autor u.a. von „Der Geist reißt Mauern nieder“ und „Wir alle sind Pilger. Gebete der Welt“

Tages Seminare

Sonntag
19. Februar
14.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung bis
14. Februar

Kosten 12 / 8 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Intensiv singen – selber erleben und anleiten lernen

Was unterscheidet „intensiv singen“ eigentlich vom gewöhnlichen gottesdienstlichen Singen? Wie gelingt es, dass eine ungeübte Gruppe das Singen genießt und Freude daran findet? Es ist viel die Rede vom Gesang als einer geistlichen Erfahrung – wann trifft das eigentlich zu?

Yotin Tiewtrakul, Kantor am Ansverus-Haus, wird die Teilnehmenden zur Erfahrung des intensiven Singens anleiten. Zwischendurch wird **Thomas Hirsch-Hüffel** vom gottesdienstinstitut nordelbien das Erlebte reflektieren und didaktische Hinweise geben. Es wird auch Raum gegeben, selber auszuprobieren die Anwesenden zum intensiven Singen anzuleiten. Dafür dann etwas mitbringen, das Sie anleiten möchten.

Freitag
24. Februar
19.00 - 21.30 Uhr

Samstag
25. Februar
10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag
26. Februar
12.00 - 17.30 Uhr

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 dieses Wochenendes umfasst neben dem Erlernen kurzer meditativer Refraingesänge die Grundgesänge ▶

ab 15.00 Uhr
Probe und
Abschlussgottes-
dienst in der
Russischen Kirche

Anmeldung bis
21. Februar

Kosten 100 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Samstag
3. März
10.00 - 17.00 Uhr

Anmeldung
bis 28. Februar

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

▶ des orthodoxen Vespertagesgottesdienstes in deutscher und kirchenslawischer Sprache. Den Abschluss bildet eine gemeinsam gesungene Vesper.

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

Vertiefungstag im Herzensgebet Herzensgebet – Leib als Tempel des Heiligen

„Wisst ihr nicht, dass euer Leib der Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt?“ (1. Kor. 6,19)
Auf dem spirituellen Weg entdecken wir den Leib, der wir sind. Der Leib ist die Ursprache des Menschen, der erste Ort der Gottese Erfahrung. Gott sei durch den Leib zu den Menschen gekommen und der Mensch begegne im Leib Gott, sagt christlicher Glaube. Wer seinen Leib als sakralen Raum annimmt, nimmt sich selbst, andere Menschen und den ganzen Leib der Schöpfung an. Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

Begleitung: Stephan Hachtmann, Diakon, Meditationsbegleiter Via Cordis, Pastorin Irmgard Nauck

Tages Seminare

Samstag
17. März

10.00-17.00 Uhr

Anmeldung bis
13. März

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Und es ist doch noch nicht so lange her...

Der Tod eines uns nahe stehenden Menschen ist oft sehr schmerzhaft. Dann jedoch holt uns der Alltag ein, alles scheint normal. Doch plötzlich ist alles wieder da – unerwartet. In diesem Seminar wollen wir uns unseren Verlusten zuwenden: Erinnerungen lebendig werden lassen, Abschiedsrituale gestalten, Kraft schöpfen in der Stille, Trost finden in der Gemeinschaft.

Begleitung: Kirsten Hansen, Dipl. Psychologin, Sterbe- und Trauerbegleiterin und Metta Schmidt, Dipl. Sozialpädagogin, Sterbe- und Trauerbegleiterin, Mitarbeiterinnen im Hamburger Hospiz im Helenenstift

Samstag
31. März

10.00-17.00 Uhr

Anmeldung bis
28. Februar

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Gestimmt auf Gottes Melodie. Musik als spirituelle Praxis

„Wer Musik liebt, wird früher oder später die erhabensten Bereiche der Geisteswelt erreichen“, schrieb einst der Mystiker Hazrat Inayat Khan. Und tatsächlich: Alle spirituellen Traditionen der Menschheit weisen der Musik die höchste Bedeutung zu: von der Trommel des Schamanen bis zur Matthäus-Passion von Johann Sebastian Bach. Inwiefern aber ist Musik ein Königsweg zu Gott? Was bewirkt sie in unseren Seelen? ►

► Wie können wir sie in unser spirituelles Leben integrieren? Der Seminarartag steht im Zeichen der Lektüre mystischer Texte zur Musik aus unterschiedlichen Traditionen und dem Eintauchen in musikalische Erfahrungsräume.

Dr. Christoph Quarch, Philosoph, Theologe, Publizist und Helge Burggrabe, Musiker und Komponist

Ostermontag

9. April

10.00-17.00 Uhr

Anmeldung bis
2. April

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Kontemplationstag Einkehr in Stille zu Ostern

„Gott stirbt nicht an dem Tag, an dem wir nicht länger an eine persönliche Gottheit glauben...“ (Dag Hammarskjöld)
Lassen wir (uns) los und alle unsere Vorstellungen von Gott, seien sie auch noch so verlockend oder gar angsteinflößend. Öffnen wir uns dem Unsagbaren an diesem Ostermontag.
Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit, und der Erfahrung Gottes, des „Ich-bin-da“ (Ex 3,14), im eigenen Wesensgrund führen möchte. Wir sitzen aufrecht, ruhig und offen für alles, was geschieht. ►

Tages Seminare

► Elemente des Einkehrtages:
Sitzen in der Stille, achtsames Gehen, Leibübungen, Impulsvorträge, Rezitation, Tönen. Möglichkeit zum Einzelgespräch. Stillschweigen während des ganzen Tages.

Begleitung: Jens Kretschmer, Kontemplationslehrer der Würzburger Schule der Kontemplation (WSdK), www.einkehr-in-stille.de

Siehe auch Kontemplationsabende
2. | 4. und 5. Montag im Monat

Sufismus, der Weg des Herzens

Sufismus ist ein Weg für jeden Menschen, der auf der Suche nach der Essenz seines Daseins ist. Dieser Weg ist eine Reise zum tiefsten Punkt unseres Herzens. Es ist eine Reise zu einer Ebene einzigartiger Verbundenheit – wo alles Einheit singt, wo alles Einheit ist.

Dr. Seyed Azmayesh macht diesen besonderen Weg, der auch "Pfad der Substantiellen Entwicklung" bezeichnet wird, durch Poesie und Sufi-Erzählungen, mit Worten und durch Musik in diesem Workshop mit viel Wärme und Weisheit erlebbar.

Begleitung: Dr. Seyed Azmayesh, Sufi-Lehrer, Wissenschaftler, Mystiker, www.perledersufis.de

Sonntag
22. April
11.00-16.00 Uhr

Anmeldung bis
17. April

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Samstag
28. April
10.00-17.00 Uhr

Anmeldung bis
24. April

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Vertiefungstag zum Herzensgebet Herzensgebet – heilsame Kraft der Gebärde

Die Übung des Herzensgebets und die christliche Tradition kennt – wie alle Religionen – die Kraft von Gebetsgebärden: Mit unseren Armen umschreiben wir einen Raum, der unseren Körper umgibt, füllen ihn mit Gebärden, die uns in unterschiedlicher Weise öffnen und zugleich etwas von unserem Inneren ausdrücken. Mitte aller Gebärden ist der Raum unseres Herzens. Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, Übungen zur Körperwahrnehmung und Gebärden, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

Begleitung: Wolfgang Lenk, Pastor i.R. Kontemplationslehrer Via Cordis, Pastorin Irmgard Nauck

Samstag
5. Mai
10.00-17.00 Uhr

Anmeldung bis
2. Mai

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Ein Tag mit Meditation und Schreiben

„Sein Leben ganz leben, seine Liebe ganz lieben, seinen Tod ganz sterben“ (Teresa von Avila) Diese Worte nehmen wir uns zu Herzen und spüren unsere Sehnsüchte auf. Wir erforschen, wo wir uns in unserem Leben in Gewohnheiten eingerichtet haben, die uns nicht entsprechen und die uns ►

Tages Seminare

► davon abhalten, erfüllt zu leben. Wir kombinieren stilles Sitzen und Tanz mit Schreibsequenzen und lesen uns freiwillig die selbst geschriebenen Texte vor. Fokus unserer Expedition: Was uns im Leben wirklich Freude macht. Wann immer wir etwas begeistert tun, entsteht ein Gefühl von Selbstvergessenheit und Einssein – wir schöpfen aus der Quelle. Dieser Verbindung zu unserem tiefsten Wesen gehen wir auf den Grund.

*Begleitung: Kerstin Döring,
Dipl. Kulturwissenschaftlerin,
Schreibtrainerin*

Samstag

12. Mai

10.00-17.00 Uhr

Anmeldung
bis 8. Mai

Kosten 60 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Singen mit Christian Bollmann

Im Erleben der eigenen Stimme, getragen und unterstützt vom Klang der Gruppe, erfahren wir die zentrierende und heilende Kraft des meditativen Singens. Wir tauchen ein in die Welt meditativer Klänge und erleben einen Singtag mit Obertönen, Liedern des Herzens, Chanten, Singen, Tönen, Grooven.

*Begleitung: Christian Bollmann,
Musiker und Komponist
www.lichthaus-musik.de*

Samstag

2. Juni

10.00-17.00 Uhr

Anmeldung bis
29. Mai

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Vertiefungstag zum Herzensgebet Herzensgebet – Atem der Seele

„Von allen Seiten umgibst Du mich und hältst deine Hand über mir.“
(Psalm 139,5)

Luft umgibt uns von allen Seiten und erfüllt uns. Im Atem empfangen wir das Geschenk des Lebens und geben es weiter. Die Überlieferung im alten mystischen Weg des Herzensgebets kennt die Verbindung des Atems mit dem heiligen Wort. Das atmende mantrische Beten kann in die Ruhe des Herzens führen und wirkt heilsam bei der Wahrnehmung der Innen- und Außenräume.

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

*Begleitung: Stephan Hachtmann,
Diakon, Meditationsbegleiter Via Cordis,
Pastorin Irmgard Nauck*

Sonntag

9. Juni

10.00-17.00 Uhr

Anmeldung bis
5. Juni

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Kontemplationstag

„Bei Gott, ja, bei Gott, ich sage Euch: Ehe Abraham ward, bin ich!“
(Johannes 8, 58)

Nähern wir uns dieser existenziellen Aussage Jesu in Stille und Schweigen. Sie trifft – jenseits aller Ego-aufblähung! – auch für uns aus der Tiefe heraus befreiend zu. Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu ►

Tages Seminare

► Achtsamkeit, Gelassenheit und der Erfahrung Gottes im eigenen Wesensgrund führt. Wir sitzen aufrecht, ruhig und offen für alles, was geschieht. Die Kontemplation als Weg der Mystik ist ein Angebot an alle, die eine spirituelle Erfahrung suchen – unabhängig von Religions- oder Kirchengemeinschaft. Elemente des Einkehrtages: Sitzen in der Stille, achtsames Gehen, Leibübungen, Impulsvorträge, Rezitation, Tönen. Möglichkeit zum Einzelgespräch. Stillschweigen während des ganzen Tages.

Begleitung: Jens Kretschmer, Kontemplationslehrer der Würzburger Schule der Kontemplation (WSdK), www.einkehr-in-stille.de

Siehe auch Kontemplationsabende 2. | 4. und 5. Montag im Monat

Grundlagen des Geistigen Heilens in Theorie und Praxis

„Schwachen werden sie in meinem Namen die Hände auflegen und sie werden sich wohl befinden“ (Markus 16,18)

Geistiges Heilen ist eine uralte Kraft. Seit Menschengedenken benutzen wir unsere Hände, um andere zu berühren, ihnen Wärme, Energie und Kraft zu geben oder über die Berührung Trost zu spenden. Wir gehen Fragen nach: wer oder was heilt? Was bedeutet geistiges Heilen? Wie unterscheidet es sich von ►

► anderen Methoden? Auf welche Weise wirkt geistige Heilkraft durch uns? Übungen regen Selbstheilungskräfte an und sensibilisieren Wahrnehmung, Stärkung und Übertragung von Energie. Hintergrund dieser Arbeit ist die Tradition der englischen Medial- und Geistesheilerschulung, Arthur Findlay College.

Begleitung: Renate Fischer, Diplom-Psychologin und autorisierte Lehrerin der Akademie für Medialität und Heilkunst, www.renatefischer.info

„Lass deine Schatten los und tanze“

Alles, was uns an anderen fasziniert oder stört, weist auf eigene ungelebte oder nicht akzeptierte Anteile, sogenannte Schatten hin. Das sind Sehnsüchte, Fähigkeiten oder Schwächen, die im Verborgenen liegen und erkannt, akzeptiert und gelebt werden möchten. An diesem Tag spüren wir einige unserer im Schatten liegenden Aspekte auf und schließen mit ihnen und uns selbst Frieden. Dabei helfen uns einfache Kommunikationstechniken und Friedenstänze, zum Teil aus den Seligpreisungen.

Begleitung: Renate Fischer, Diplom-Psychologin und Raaja Hakim Fischer, Musiker, Chorleiter, Friedenstanzleiter, www.renatefischer.info www.raaja-fischer.de

Samstag
16. Juni
11.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung bis
12. Juni

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Sonntag
17. Juni
11.00 - 18.00 Uhr

Anmeldung bis
12. Juni

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Samstag
23. Juni
10.00-17.00 Uhr

Anmeldung bis
19. Juni

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Madeleine Delbrêl Mystikerin der Straße

Eine große Weltoffenheit und Menschennähe zeichnen Glauben und Leben der Französin Madeleine Delbrêls (1904-1964) aus, die als Sozialarbeiterin und Schriftstellerin arbeitete. Sie lebte in Gemeinschaft mit anderen Frauen den Menschen ihrer Umgebung nah und gleich und stellte sich den Herausforderungen des Alltags. Die von ihr gegründeten Wohngemeinschaften in der Pariser Banlieue wollen bis heute nichts anderes als „Christus sein“. So „sichern sie Gott einen Ort“ mitten unter den Menschen, in der Welt. Elemente des Tages: wir hören von Madeleine Delbrêls Biographie, lesen einige ihrer Texte, tauschen uns darüber aus und gehen immer wieder in die Stille.

Begleitung: Dr. Ilona Biendarra, Theologin, Pädagogin, Mitglied der „Association des Amis de Madeleine Delbrêl“, lebt in Paris In Zusammenarbeit mit dem Frauenwerk Hamburg-West/Südholstein

Forum Spiritualität

Sonntag
15. Januar
16.00-18.00 Uhr

Kosten 8 | 5 Euro

Spirituell wachsen – wohin und wie?

Vortrag mit Beispielen und Übungen

Wie sehen die Wege aus, auf denen man spirituell wächst? Pilgerwege? Klosterzeiten? Meditationskonzepte? Was ist die Richtung, um die es geht? Hermann Hesse hat in „Siddhartha“ tiefgehend über Meditation und indische Spiritualität geschrieben und dabei erzählerisch zwei ganz unterschiedliche spirituelle Gestalten geschaffen. Es lohnt sich den Unterschieden nachzugehen. Denn woran merkt man, ob man seinen eigenen „Weg des Lichts“ gefunden hat? Volker Schmidt beschreibt, womit er selbst in Berührung gekommen ist und was sich als Praxis in der Werkstatt Spiritualität entwickelt hat.

*Pastor i.R. Volker Schmidt,
www.spiritu.de*

Freitag
27. Januar
19.00 Uhr

Kosten 8 | 5 Euro

Das Gebet des Herzens Vortrag zur Tradition des Herzensgebetes und seine Anwendung in der heutigen Zeit

Im Herzensgebet finden Menschen einen spirituellen Weg in der christlichen Tradition. Mit einem biblischen Wort wird das ruhelose Bewusstsein in die Sammlung und das innere Schweigen geführt. Die Einfachheit dieses mantrischen Betens ist die Grundlage der Übungselemente. Das mystische Gebet hat über Jahrhunderte viele Menschen in ihrem ►

Freitag
27. April
19.00 Uhr

Kosten 8 | 5 Euro

► Innersten verwandelt. Es greift auf einen Schatz an überliefertem Erfahrungswissen zurück. Die heutige Praxis des Herzensgebetes ist inspiriert von anderen Weisheitstraditionen. Die ganzheitlich orientierten Übungsformen reichen von körper- und bewusstseinsschulenden Methoden bis hin zur Einbeziehung neuester Erkenntnisse aus Psychologie und Neurobiologie.

Stephan Hachtmann, Diakon und Meditationsbegleiter Via Cordis

Lehre und Leben der ägyptischen Wüstenmönche

„... setze dich nieder, und das Kellion wird dich alles lehren.“
(Abbas Moses)

Im 3. Jahrhundert zogen in Ägypten unerschrockene Christen in die Wüste, um dort ein allein auf Gott ausgerichtetes, asketisches Leben zu führen. Was motivierte sie zu diesem radikalen Schritt? Wie sah ihr Alltag aus? Worin bestand ihr spirituelles Streben? Mit Bezug auf zentrale Quellen des ägyptischen Mönchtums werden charakteristische Themen frühmonastischer Spiritualität vorgestellt, die bis zum heutigen Tag eine immense Auswirkung auf alle weitere christliche Frömmigkeit (z.B. Tradition des Herzensgebets) haben.

Vortrag und Gespräch mit Prof. Dr. Barbara Müller, lehrt Kirchen- und Dogmengeschichte an der Universität Hamburg

Freitag
1. Juni
19.00 Uhr

Kosten 10 | 8 Euro

Marguerite Porete – Begine und Mystikerin Ihr Weg in die Freiheit

In der Zeit um 1300 suchten viele Menschen in den Städten Europas nach einem persönlichen Weg zu Gott. Neben den Bettelorden war auch die spirituelle Frauenbewegung der Beginen entstanden. Eine dieser Frauen, die theologisch gebildete nordfranzösische Begine Marguerite Porete starb 1310 in Paris auf dem Scheiterhaufen, weil sie nicht widerrufen wollte, was sie in ihrem Buch „Der Spiegel der einfachen Seelen“ geschrieben hatte. Dieses Buch galt Jahrhunderte lang als „Perle der Mystik“. Selbstbewusst, humorvoll und integer ist Marguerite ihren Weg der Liebe zum „Fern-Nahen“, der nichts als Liebe ist, gegangen.

Nach einem einführenden Vortrag wird Irmgard Kampmann in die Rolle der Marguerite schlüpfen und erzählend und aus Marguerites Buch vorlesend ihren Befreiungsweg lebendig werden lassen.

Dr. Irmgard Kampmann, erforscht und vermittelt das Denken Meister Eckharts und Marguerite Poretets auf dem Hintergrund der Laien- und Frauenbewegung des Mittelalters und heutiger spiritueller Suche.

Stille Konzerte

Freitag
20. Januar
19.30 Uhr

Kosten 12 | 8 Euro

Majsses

Musikalisch erzählte jiddische Geschichten und Lieder

Stefan Goreiski erzählt jiddische Geschichten musikalisch mit seinem Knopfakkordeon und Gesang. Er nimmt Klezmermelodien zum Ausgangspunkt seiner Entdeckungsreise. Improvisierend finden sich immer wieder neue Motive und alle finden schließlich doch „nach Hause“...

Stefan Goreiski, Knopfakkordeon und Gesang, www.stefan-goreiski.de

Freitag
17. Februar
19.30 Uhr

Kosten 12 | 8 Euro

Liebesgedichte an Gott

Für einen Sufi ist die Beziehung zu Gott eine Liebesgeschichte zwischen Liebenden und Geliebten. Und so, wie sich in den Gedichten des persischen Dichters Hafiz die vielfältigen Gesichter dieser Liebe widerspiegeln – von freudig ausgelassen bis unerbittlich, von persönlich intim bis zum Entwerden im Nichts –, ist die begleitende Musik aus der hinduistisch/vedischen Tradition unmittelbarer Ausdruck von Hingabe, Verehrung, Gebet. Eine Form der Zwiesprache zwischen Mensch und Gott.

*Klaus Uhl, (Lesungen) Arzt und Psychotherapeut
Ulf Manù, Gitarrist und Komponist*

Freitag
30. März
19.30 Uhr

Kosten 12 | 8 Euro

„Der Feder gleicht mein Herz in deinen Händen“

Musikalisch-literarische Begegnung zwischen Rumi und Mechthild von Magdeburg

Maulana Dschalaludin Rumi lebte im 13. Jahrhundert als Koran-Lehrer und Sufi-Mystiker in Anatolien, etwa zur gleichen Zeit wie die Begine Mechthild, die in einer spirituellen Frauengemeinschaft in Magdeburg wirkte. Rumi und Mechthild sind beide in einer leidenschaftlich-hingebungsvollen Liebe zu Gott entbrannt, die aus ihren Gedichten und Liedern zu uns spricht. In Wort und Musik lassen wir uns von ihnen berühren und tauchen ein in ihre Liebesmystik.

Irmgard Nauck, Dr. Christoph Quarch, Philosoph, Theologe, Publizist (Lesung); Helge Burggrabe, Musiker und Komponist

Karfreitag
6. April
19.00 Uhr

Spende erbeten

„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),
Dietmar Joseph (Orgel),
Irmgard Nauck (Lesung)*

Stille Konzerte

Samstag
14. April
20.00 - 24.00 Uhr
Einlass
ab 19.00 Uhr

Infos:
office@raaja-
fischer.de
oder Telefon
0 58 63-98 34 98

Kosten 15 Euro
(Ermäßigung
möglich)

9. 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 leiten
das gemeinsame Singen an:

Raimund Mauch (Ravensburg)
Mantren
Iria Schärer (Immenstadt)
Lieder fürs Leben
Raaja Fischer (Wendland)
Herzenslieder
www.spirituelle-liedernacht.de

Freitag
20. April
19.30 Uhr

Kosten 12 | 8 Euro

Die blaue Stadt

Drei Romantiker machen sich auf,
das Poetische im urbanen Hier und
Jetzt zu finden und mit anderen
zu teilen. Die Metapher von der
blauen Stadt wird zum Wegweiser:
imaginäre, unerreichbare Aussicht
am Horizont und Sehnsuchtsort.
Fündig werden sie bei Storm und
Tucholsky, bei Bregovich und Brecht,
bei Schubert und Fauré, bei Benny
Golson und Eroll Garner, die sie
improvisierend verbinden.

Georgia Ch.Hoppe,
(Klarinette, Saxophon)
Stefan Goreiski (Akkordeon, Cajon,
Rezitation und Gesang)
Thomas Niese (Kontrabass, Rezitation
und Gesang)
www.blauestadt-musik.de

Samstag
21. April
19.30 Uhr

Kosten 15 | 12 Euro

„Wie Rumi singt ...“ Ein Abend mit Sufi-Liedern

An diesem Abend tauchen wir ein
in die Klänge der Sufi-Lieder. Wir
singen einfache traditionelle und
neue Lieder, ein- und mehrstimmig.
Die Lieder basieren auf persischen
Gedichten. Begleitet werden sie mit
Daf (persische Rahmentrommel)
und Klavier. Dabei wechseln sich
Klang und Stille ab, und wir nähern
uns dem tiefsten Punkt in unserem
Herzen. Daf-Spieler/innen können
ihre Daf mitbringen.

Anne-Marie van den Bercken,
Musikerin, Flötistin und Komponistin

Freitag
11. Mai
19.30 Uhr

Kosten 15 | 12 Euro

„Pearls of love and light“ Konzert zum Zuhören und Mitsingen

Christian Bollmann und Jutta Reichardt
singen Lieder der Hingabe an die
Schönheit der Schöpfung und die
Liebe. Ihr Gesang ist eingebettet in
obertonreiche Klänge archaischer
Instrumente wie Monocord, Didge-
ridoos, Klangschalen, Gongs und
Flöten. Sie führen in die Stille
und ins Lauschen. Außerdem laden
sie zum freudigen Mitsingen von
Herzensgesängen ein.

Begleitung: Christian Bollmann,
Musiker und Komponist,
Jutta Reichardt, Homöopathin und
Fachärztin für Psychosomatische
Medizin und Psychotherapie
www.lichthaus-musik.de

Angebote für Kinder und Jugendliche

Kontakt und Information

Pastorin
Irmgard Nauck
Telefon
0 40-43 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 Phantasiereisen, 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 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
und Carola Klüttermann, Waldorf-
und Musiklehrerin, Heilpädagogin*

Montag
27. Februar
9.30-14.00 Uhr

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

Kosten 8 Euro

Donnerstag
23. Februar
und

Donnerstag
22. März
jeweils

19.00-22.00 Uhr

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

Kosten 8 Euro

Wege in die Stille für Klassen 7-9

Fortbildung an zwei Abenden für Lehrerinnen und Lehrer der Klassen 7-9

*Leitung: Angelika Hüffell,
Spiel- und Religionspädagogin
und Carola Klüttermann, Waldorf-
und Musiklehrerin, Heilpädagogin,
in Zusammenarbeit mit dem
Landesinstitut für Lehrerbildung*

Samstag
14. April

9.30-15.30 Uhr

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

Kosten 40 Euro

Fortbildung Kinderyoga für ErzieherInnen und GrundschullehrerInnen

Der Schwerpunkt des Tages liegt auf der Kinder-Yoga-Praxis. Wir setzen uns mit dem sinnvollen Aufbau einer Kinderyogastunde auseinander und lernen unterschiedliche Elemente kennen, wie Einstimmung und Ausklang, Aufwärm-, Einzel-, Partner- und Gruppenübungen. Anhand einzelner Übungen erfahren wir die Wirkungsmöglichkeiten von Yoga und nähern uns Bereichen wie Atmung, Massagen, Meditation und Mantren spielerisch und kindgerecht an. Gesundheitliche und psychische Aspekte, sowie Erkenntnisse aus der Gehirnforschung werden mit einbezogen.

*Christel Langlotz,
Dipl. Yogalehrerin für Kinder*

Samstag
21. April
12.00-17.00 Uhr

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

Kosten 8 Euro

Die „Nacht der
Stille“ dauert
ca. zwei Stunden
und kann für
einen beliebigen
Wochentag,
vorzugsweise
freitags,
gebucht werden

Beginn
21.30 Uhr oder
22.00 Uhr

sie ist kostenfrei

Wege in die Stille für Klassen 1-6

Fortbildung für Lehrer und
Lehrerinnen der Klassen 1-6

*Leitung: Carola Klüttermann,
Waldorf- und Musiklehrerin,
Heilpädagogin 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.

*Leitung und Anmeldung:
Ulrich Panzer,
Telefon 040 - 35 96 77 73
oder panzerulrich@aol.com*

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.

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

Anmeldung Tagesseminare



Bankverbindung

Förderverein Kirche der Stille e.V.
GLS Bank, BLZ 43060967
Konto 2028778200

.....
Vorname und Name
.....

.....
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:

.....
Kontonummer
.....

.....
Bank
.....

.....
BLZ
.....

Diese Ermächtigung kann ich jederzeit ohne Angaben von Gründen widerrufen.

.....
Ort, 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

Wenn nicht anders angegeben, melden Sie sich bitte telefonisch oder über E-Mail zu den Tagesseminaren an bei

Kirchengemeinde Altona-Ost
c/o Kirche der Stille
Annika Köhler
Telefon 040-434334
Fax 040-4393637
anmeldung@kirche-der-stille.de

Diese Anmeldung gilt als endgültig, Sie erhalten eine Bestätigung. Ihren Teilnahmebeitrag entrichten Sie bitte am Seminartag in bar. Für den Mittagsimbiss bitten wir sich einen Imbiss mitzubringen, Getränke werden gereicht.

Ermäßigung

In begründeten Fällen können wir – mithilfe eines Fördervereins – mit Ermäßigungen entgegenkommen. **Finanzielle Gründe sollen die Teilnahme an Veranstaltungen nicht verhindern.**

Impressum

Kirchengemeinde Altona-Ost
Kirche der Stille
Helenenstraße 14A
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

Terminübersicht

Januar		
1.	18.00	Segnung zum neuen Jahr
6.	18.00-18.45	Abschluss der Heiligen Nächte
8.	11.30-13.30 15.00-17.00 19.00	Daf-Workshop Lieder des Herzens Taizé-Andacht
12.	19.00-21.00	Erleuchtungswissen in der Bibel
14.	10.00-18.00	Das Labyrinth als Symbol für den Tanz des Lebens
15.	16.00-18.00	Vortrag: Spirituell wachsen – wohin und wie?
16.	19.30-21.00	Kursbeginn: Mit Jin Shin Jyutsu in die Stille
20.	19.30	Majsses – Jiddische Lieder auf dem Akkordeon
21.	10.00-17.00	Vertiefung ins Herzensgebet
22.	19.00	Gottesdienst mit Meditation
27.	19.00	Vortrag: Das Gebet des Herzens
28.	11.00-18.00	Lieder des Herzens zum Mitsingen
Februar		
1.	19.30-21.30	Kursbeginn: Singen im Harmonic Temple
4.	10.00-17.00	Seminar: Ich und Du – Ein Dialog mit dem Leben
5.	10.00-17.00 19.00	Kontemplationstag Interreligiöse Meditation
9.	19.00-21.00	Erleuchtungswissen in der Bibel
11.	11.00-16.00	Seminar: Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen

12.	11.30-13.30 15.00-17.00 19.00	Daf-Workshop Lieder des Herzens Musikalischer Abendgottesdienst
17.	19.30	Konzert: Liebesgedichte an Gott
18.	10.00-17.00	Seminar mit Pater Sebastian Painadath
19.	14.00-18.00	Seminar: Intensiv singen
23.	19.00-22.00	Weiterbildung für Lehrerinnen und Lehrer Klassen 7-9 (Teil 1)
24.- 26.		Gesänge aus der russischen orthodoxen Liturgie
26.	19.00	Gottesdienst mit Meditation
27.	9.30-14.00	Weiterbildung: Wege in die Stille für Kitas
29.	19.39-22.00	Das aramäische Vater-Mutter-Unser
März		
3.	10.00-17.00	Vertiefung ins Herzensgebet
8.	19.00-21.00	Erleuchtungswissen in der Bibel
11.	11.30-13.30 15.00-17.00 19.00	Daf-Workshop Lieder des Herzens Taizé-Andacht
17.	10.00-17.00	Trauerseminar
22.	19.00-22.00	Weiterbildung für Lehrerinnen und Lehrer Klassen 7-9 (Teil 2)
23.	19.00-24.00	Zen – Sitzen in Kraft und Stille
25.	19.00	Gottesdienst mit Meditation
30.	19.30	Konzertlesung: Rumi und Mechthild von Magdeburg
31.	10.00-17.00	Gestimmt auf Gottes Melodie 

Terminübersicht

April		
6.	18.00	„Aus Liebe“ – Wort und Musik am Karfreitag
7.	19.00 - 21.00	Feier der Osternacht
8.	19.00	Musikalischer Gottesdienst zu Ostern
9.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag am Ostermontag
14.	09.30 - 15.30 20.00 - 24.00	Weiterbildung in Yoga für Kinder 9. Hamburger Nacht der spirituellen Lieder
20.	19.30	Konzert: Die blaue Stadt
21.	12.00 - 17.00 19.30	Weiterbildung für Lehrerinnen und Lehrer Klassen 1-6 Ein Abend mit Sufi-Liedern
22.	11.00 - 16.00 19.00	Seminar: Sufismus, der Weg des Herzens Gottesdienst mit Meditation
27.	19.00	Vortrag: Lehre der ägyptischen Wüstenmönche
28.	10.00 - 17.00	Vertiefung ins Herzensgebet
Mai		
5.	10.00 - 17.00	Ein Tag mit Meditation und Schreiben
11.	19.30	Mitsingkonzert
12.	10.00 - 17.00	Singtag mit Christian Bollmann
13.	11.30 - 13.30 15.00 - 17.00 19.00	Daf-Workshop Lieder des Herzens Taizé-Andacht
27.	19.00	Gottesdienst mit Meditation zu Pfingsten
30.	19.30 - 22.00	Das aramäische Vater-Mutter-Unser

Juni		
1.	19.30	Vortrag: Marguerite Porete, Begine und Mystikerin
2.	10.00 - 17.00	Vertiefung ins Herzensgebet
9.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag
10.	11.30 - 13.30 15.00 - 17.00 19.00	Daf-Workshop Lieder des Herzens Musikalischer Abendgottesdienst
15.	19.00 - 24.00	Zen – Sitzen in Kraft und Stille
16.	11.00 - 18.00	Seminar: Geistiges Heilen
17.	11.00 - 18.00	Seminar: Lass deine Schatten los und tanze
23.	10.00 - 17.00	Seminar: Madeleine Delbrèl, Mystikerin der Straße
24.	19.00	Gottesdienst mit Meditation

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