

Regelmäßige Veranstaltungen

Montag – Freitag

12–18 Offene Kirche (Mo,Di,Do,Fr)
18–18:30 Atempause vor dem Abend

Montag

10–11:30 Achtsam in die neue Woche
(2x im Monat)
14–15 Gegenseitiges Handauflegen in Stille
15:15–16 Hände werden aufgelegt
19:30–21 Kontemplation- Einkehr in Stille

Dienstag

10–11:30 Meditation der vier Himmelsrichtungen
19:15–21:15 Zen- sitzen in Kraft und Stille

Mittwoch

19:30–21 Soul Motion: Offener Abend

Donnerstag

19:30–21 Herzensgebet

Freitag

10–11:30 Soul Motion- Körperatebet
18–18:30 Friedensgebet für die eine Welt
(jeden 1. und 3. Freitag im Monat)



Alle Termine online

Ein Ort für Stille und Meditation

Mit der Kirche der Stille hat die ev.-luth. Kirchengemeinde Altona-Ost seit 2009 einen einzigartigen Ort geschaffen, der auf die Sehnsucht und das Bedürfnis vieler Menschen eingeht, in Stille und Unmittelbarkeit, die Nähe Gottes und die Nähe zu sich selbst zu finden. Hier können Menschen Stille erleben, meditieren, beten, Kraft schöpfen sowie sich selbst und Gott begegnen. Das Konzept orientiert sich an den drei Grundelementen: Stille, Weite und Rhythmus. Wir sind überzeugt davon, dass lebendiges Christentum in unserer heutigen Zeit nicht zuletzt bedeutet, sich der eigenen mystischen Quellen zu erinnern und aus ihnen zu schöpfen.

»Die Mystik ist ... überzeugt, dass in uns ein Raum ist, zu dem die anderen keinen Zutritt haben, zu dem die Überlegungen des eigenen Über-Ichs keinen Zutritt haben. Es ist der Raum der Stille, in dem Gott selbst in uns wohnt ... Der Weg zu diesem inneren Ort des Schweigens geht über Gebet und Meditation.«

(Anselm Grün: Der innere Raum)

Pastorin Laura Koch-Pauka

0151 - 42082869
pastorin.koch-pauka@gemeinde-altona-ost.de

Pastor Ulf Werner

0151 - 70263613
pastor.werner@gemeinde-altona-ost.de

Kirche der Stille



Programm Februar 2026

So 1.2. 14:00

Leicht & Lebendig mit Hubert Ehlert

Fr 6.2. 16:30

Gute-Nacht-Kirche

Fr 6.2. 19:30

TanzRäume

Sa 7.2. 10:00

Kontemplationstag zu Jahresbeginn – Anmeldung erforderlich!

Sa 7.2. 19:00

Übungskreis Samstag, Handauflegen nach der Open Hands Schule

So 8.2. 11:00

Sacred Space Breathwork Frauenkreis – ein Raum zum Ankommen, Atmen und Erinnern

So 8.2. 15:00

Lieder des Herzens zum Mitsingen

So 8.2. 19:00

Tiefenklang-Gottesdienst

Fr 13.2. 19:30

Eintauchen in eine nicht alltägliche Musik – Gesänge aus der russischen orthodoxen Liturgie

Sa 14.2. 10:00

Eintauchen in eine nicht alltägliche Musik – Gesänge aus der russischen orthodoxen Liturgie

So 15.2. 12:00

Eintauchen in eine nicht alltägliche Musik – Gesänge aus der russischen orthodoxen Liturgie

So 15.2. 18:00

Handauflegen in Stille – Offener Abend

Fr 20.2. 19:30

TanzRäume

Sa 21.2. 10:00

Einführungswochenende im Handauflegen nach der Open Hands Schule

So 22.2. 10:00

Einführungswochenende im Handauflegen nach der Open Hands Schule

So 22.2. 19:00

KlangRaum am Abend – Abendgebet mit Wort und Musik

Sa 28.2. 10:00

Dich in der Stille erfahren – Ein Tag in Achtsamkeit

So 1.3. 13:00

Mal ganz anders entspannen und Stress abbauen – Autonomes Zittern

So 1.3. 19:00

NOU Konzert

Sa 7.3. 10:00

Systemische Aufstellungen – Mit Stille und Klang zu meinen Wurzeln

So 8.3. 15:00

Lieder des Herzens zum Mitsingen

So 8.3. 19:00

Herzenslicht-Gottesdienst

Fr 13.3. 19:00

Übungskreis Freitag, Handauflegen nach der Open Hands Schule

Sa 14.3. 10:00

Stiller Tag „Reise zum Licht“

Sa 14.3. 19:00

Übungskreis Samstag, Handauflegen nach der Open Hands Schule

So 15.3. 10:30

Der Besuch der kleinen Königin – Tanztag mit Iria Otto

Sa 21.3. 10:00

Energie des Frühlings- Qi Gong, Meditation und christliche Spiritualität mit Isabel Friemann und Magda Hellstern-Hummel

Sa 21.3. 19:00

Die Welt ist Klang- Musik, die verbindet mit Judith Regitz

So 22.3. 11:00

Aufbruch in den Frühling- Sanfter Reset mit Yoga&Ayurveda von Doreen Dräger

So 22.3. 19:00

Abendgebet nach Taizé

Fr 27.3. 19:30

TanzRäume

Sa 28.3. 10:00

Herzensgebet – Ein Übungstag in Stille für alle Interessierten

Sa 28.3. 19:00

Es liegt was in der Luft – ein Soul Motion Abendworkshop

So 29.3. 20:00

Liegekonzert – S T I L L E ° Z E U G E N