

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- Körpergebet

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 Mai 2026

Fr 1.5. 19:30

TanzRäume

So 3.5. 19:00

NOU Konzert

Mi 6.5. 16:00

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

Fr 8.5. 19:00

Übungskreis Freitag, Handauflegen nach der Open Hands Schule

Sa 9.5. 14:00

Frieden geht! Friedens- und Hoffnungsweg durch Hamburg-Altona

Sa 9.5. 19:00

Übungskreis Samstag, Handauflegen nach der Open Hands Schule

So 10.5. 15:00

Lieder des Herzens zum Mitsingen

So 10.5. 19:00

Herzenslicht-Gottesdienst

Mi 13.5. 16:00

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

Sa 16.5. 10:00

Wochenendseminar- Der Segen des aramäischen Jesus mit Neil Douglas-Klotz
Tag 1

So 17.5. 10:00

Wochenendseminar- Der Segen des aramäischen Jesus mit Neil Douglas-Klotz
Tag 2

Mi 20.5. 16:00

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

Fr 22.5. 19:30

TanzRäume

Sa 23.5. 11:00

Achtsamkeit in der Schule I

Sa 23.5. 18:00

Klangritual zum Wochenwechsel

So 24.5. 10:00

Spring is Blossoming – Ein Yoga-Frühjahrs Workshop mit Daniel Horgos (Anmeldung erbeten)

So 24.5. 19:00

Abendgebet nach Taizé

Mi 27.5. 16:00

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

Sa 30.5. 13:00

Mal ganz anders entspannen und Stress abbauen – Autonomes Zittern

Sa 30.5. 19:30

Mantra Experience Julia Elena

So 31.5. 11:00

Deep in the silence, deep in the sound mit Gloria Thom

So 31.5. 20:00

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

Mi 3.6. 16:00

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

Sa 6.6. 10:00

Wochenendseminar – Die Meditation der Vier Himmelsrichtungen mit Jabrane Sebnat

So 7.6. 10:00

Wochenendseminar – Die Vier Himmelsrichtungen mit Jabrane Sebnat

So 7.6. 18:00

Klangritual zum Wochenwechsel

Mi 10.6. 16:00

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

Fr 12.6. 19:00

Übungskreis Freitag, Handauflegen nach der Open Hands Schule

Sa 13.6. 10:00

Kontemplationstag: Einkehr in Stille – Anmeldung erforderlich!

Sa 13.6. 19:00

Übungskreis Samstag, Handauflegen nach der Open Hands Schule

So 14.6. 15:00

Lieder des Herzens zum Mitsingen

Mi 17.6. 16:00

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

Fr 19.6. 19:30

TanzRäume

Sa 20.6. 10:00

Vom Herzen gehen die Dinge aus... Metta-Schweigemeditation mit Marie Mannschatz

Sa 20.6. 19:00

Gitarrenfantasien mit Thomas Wasiliszack, Charliy Stadlbauer und Josh Dewhirst

So 21.6. 10:00

Systemische Aufstellungen – Mit Stille und Klang zu meinen Wurzeln

Mi 24.6. 16:00

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

Sa 27.6. 10:00

Deep Rest – Tiefes Ruhen für innere Klarheit, Weite und Mitgefühl mit Birgit Hartmann-Pool

Sa 27.6. 18:00

KlangSangKonzert mit Valentina Knappe

Sa 27.6. 19:00

Herz-Ströme – ein Soul Motion Abendworkshop

So 28.6. 10:00

Herzensgebet – Ein Übungstag in Stille für alle Interessierten

So 28.6. 19:00

KlangRaum am Abend – Abendgebet mit Wort und Musik