

## 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](mailto:pastorin.koch-pauka@gemeinde-altona-ost.de)

### Pastor Ulf Werner

0151 - 70263613

[pastor.werner@gemeinde-altona-ost.de](mailto:pastor.werner@gemeinde-altona-ost.de)

## Kirche der Stille



Programm Juli 2026

**Mi 1.7. 16:00**

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

**Fr 3.7. 19:30**

TanzRäume

**Sa 4.7. 19:00**

„Wenn die Stille singt“ – Saxophon und Klang mit Kristina Mohr

**So 5.7. 17:30**

KlangSangKonzert mit Valentina Knappe

**Mi 8.7. 16:00**

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

**Do 9.7. 17:00**

Schöne lange Weile in Stereo in der offenen Kirche

**Fr 10.7. 19:00**

Übungskreis Freitag, Handauflegen nach der Open Hands Schule

**Sa 11.7. 19:00**

Übungskreis Samstag, Handauflegen nach der Open Hands Schule

**So 12.7. 15:00**

Lieder des Herzens zum Mitsingen

**So 12.7. 19:00**

Herzenslicht-Gottesdienst

**Mi 15.7. 16:00**

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

**Sa 18.7. 6:00**

Sommerpause 18.07.-15.08.

**Fr 14.8. 19:30**

TanzRäume

**Sa 15.8. 10:00**

Kontemplationstag: Einkehr in Stille – Anmeldung erforderlich!

**So 16.8. 19:00**

Klangritual zum Wochenwechsel

**Mi 19.8. 16:00**

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

**Fr 21.8. 19:00**

Kraft des Klanges mit Anna, Liv und Uli

**Sa 22.8. 12:00**

Helenenviertelfest

**So 23.8. 11:00**

Soul Motion Basics – ein Einführungsworkshop

**So 23.8. 19:00**

Abendgebet nach Taizé

**Mi 26.8. 16:00**

Chorprojekt „Die Herzenslichter“ mit Gloria Thom

**So 30.8. 13:00**

Mal ganz anders entspannen und Stress abbauen – Autonomes Zittern

**So 30.8. 20:00**

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