

## Regelmäßige Veranstaltungen

### Montag – Freitag

12–18 Offene Kirche

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. 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)

## Kirche der Stille



Programm November 2024

**Sa 2.11. 10:00**

Ars moriendi: Sterben üben mit Meditation, Bewusstwerdung, Gong-Klang

**So 3.11. 10:30**

Qi Gong – Tag „Einführung“

**So 3.11. 18:00**

Handauflegen in Stille – Offener Abend

**Mi 6.11. 9:30**

„Wege in die Stille für Kitas“

**Fr 8.11. 19:00**

Übungskreis Freitag, Handauflegen nach der Open Hands Schule

**Sa 9.11. 10:00**

Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung mit Giannina Wedde

**Sa 9.11. 19:00**

Übungskreis Samstag, Handauflegen nach der Open Hands Schule FÄLLT AUS!!!

**So 10.11. 15:00**

Lieder des Herzens zum Mitsingen

**So 10.11. 19:00**

HerzensLicht-Gottesdienst

**Sa 16.11. 10:00**

Vereinende Kraft – Vertiefungstag im Herzensgebet

**Sa 16.11. 19:00**

Mitsingkonzert – Lieder fürs Leben mit Iria

**So 17.11. 10:00**

Aus der Seele singen mit Iria

**So 17.11. 19:00**

Clarity Breathwork – Atemreise zu Dir Selbst

**Fr 22.11. 16:30**

Gute-Nacht-Kirche

**Fr 22.11. 19:30**

TanzRäume

**Sa 23.11. 10:00**

Vertiefungstag im Handauflegen nach der Open Hands Schule

**Sa 23.11. 20:00**

Duo Sonarium

**So 24.11. 10:30**

a song of love – Lifekonzert & freier Tanz, Tanz mit den Ahnen

**So 24.11. 19:00**

KlangRaum am Abend – Abendgebet mit Wort und Musik- evtl. Vorstellungsgottesdienst

**Mi 27.11. 10:00**

Löse und verbinde neu

**Sa 30.11. 19:30**

Hildegard von Bingen – Scivieas – wisse die Wege

**So 1.12. 11:00**

„Mir geschehe nach Deinem Wort“ – Maria als Wegweiserin zu zeitgemäßer, weiblicher Spiritualität

**Fr 6.12. 20:00**

Campanula – Das Cello mit dem Glockenklang

**Sa 7.12. 10:00**

Dich in der Stille erfahren – Ein Tag in Achtsamkeit

**Sa 7.12. 19:30**

Selbstannahme und innere Versöhnung – ein Abend für dich

**So 8.12. 15:00**

Lieder des Herzens zum Mitsingen

**Fr 13.12. 16:30**  
Gute-Nacht-Kirche

**Fr 13.12. 19:00**  
Übungskreis Freitag, Handauflegen nach  
der Open Hands Schule

**Sa 14.12. 10:30**  
– Ausgebucht – Ans Licht – Tanztag mit Iria  
Otto

**Sa 14.12. 19:00**  
Übungskreis Samstag, Handauflegen  
nach der Open Hands Schule FÄLLT AUS!

**So 15.12. 10:00**  
Kontemplationstag am 3. Advent

**So 15.12. 19:00**  
Clarity Breathwork – Atemreise zu Dir  
Selbst

**Fr 20.12. 19:30**  
TanzRäume

**Sa 21.12. 10:00**  
– Ausgebucht – Inmitten der Nacht – Ad-  
ventstag mit Helge Burggrabe

**Sa 21.12. 19:00**  
HAGIOS – Friedenskonzert

**Di 24.12. 15:00**  
Gottesdienst an Heilig Abend

**Di 24.12. 17:00**  
Gottesdienst an Heilig Abend

**Do 26.12. 18:00**  
Die zwölf heiligen Nächte

**Fr 27.12. 18:00**  
Die zwölf heiligen Nächte

**Sa 28.12. 18:00**  
Die zwölf heiligen Nächte

**So 29.12. 18:00**  
Die zwölf heiligen Nächte

**Mo 30.12. 18:00**  
Die zwölf heiligen Nächte

**Di 31.12. 18:00**  
Die zwölf heiligen Nächte