



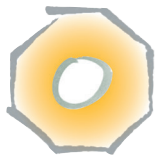
Kirche der Stille

Stille
Weite
Rhythmus

Programm | **1.2018**
Januar bis Juli

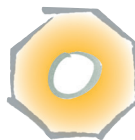
Inhaltsverzeichnis

- 5-9 Terminübersicht
- 10-11 Regelmäßige Veranstaltungen im Monat
- 12-13 Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche
- 14-15 Meditation am Morgen
- 16-20 Meditation am Abend
- 21-44 Tagesseminare
- 45-47 Forum Spiritualität
- 48-52 Stille Konzerte
- 53-54 Projekt für Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte
- 55-56 Das Profil der Kirche der Stille
- 57-58 Förderverein
- 59 Anmeldung Tagesseminare
- 60 Wegbeschreibung



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

Liebe Leserin, lieber Leser,



die Christophoruskirche als Kirche der Stille ist eine der drei Kirchen der evangelischen-lutherischen Gemeinde Altona-Ost. Seit März 2009 nutzen wir sie als Ort für Stille und Meditation mitten in der Stadt.

Sie halten das Programm für die erste Jahreshälfte 2018 in Händen. Neben bewährten Angeboten haben wir neue Seminar- und Vortragsangebote in das Programm aufgenommen.

Änderungen und Ergänzungen dieses Programms können sich ergeben und sind auf unserer Website einzusehen, die stets aktualisiert wird: **www.kirche-der-stille.de**.

Montags bis freitags von 12 bis 18 Uhr ist die Kirche für alle geöffnet, die für sich in der Stille dieser Kirche sein möchten. Unsere Kirche hat einen barrierefreien Zugang und eine behindertengerechte Toilette.

Unsere regelmäßigen Morgen- und Abendmeditationen sind offene Angebote, zu denen Sie sich in der Regel nicht anmelden müssen. Bei einigen Meditationswegen gibt es eine Kurzeinführung für „Neue“ eine halbe Stunde vor Beginn.

Für die Tagesseminare bitten wir um Anmeldung: am besten über die entsprechende Seite auf der Website

Terminübersicht

www.kirche-der-stille.de oder als Mail anmeldung@kirche-der-stille.de,
telefonisch 040-43 43 34 nur
Mo + Di + Do 10-13 Uhr.

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 Website dafür anmelden.

Wenn Sie nicht in der Lage sind, den gesamten 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 Einzelspenden freuen wir uns).

Für Gespräche, Informationen, Kontaktaufnahme und Anregungen sind wir gerne da:

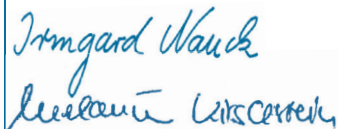
Pastorin Melanie Kirschstein
040-53 03 45 67 oder
**[pastorin.kirschstein@gemeinde-
 altona-ost.de](mailto:pastorin.kirschstein@gemeinde-

 altona-ost.de)**

Pastorin Irmgard Nauck
040-43 64 15 oder
**[pastorin.nauck@gemeinde-
 altona-ost.de](mailto:pastorin.nauck@gemeinde-

 altona-ost.de)**

Mit herzlichen Grüßen



Januar			
Mo 1. bis Sa. 6.	18.00 - 18.50	Segnung zum neuen Jahr Die Zwölf Heiligen Nächte	
So 7.	10.00 - 17.00	Entdecke die Leichtigkeit	21
Fr 12.	19.30	Vortrag von Pierre Stutz	45
Sa 13.	10.00 - 17.00	Seminar mit Pierre Stutz	21
So 14.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	14 11 10
Sa 20.	10.00 - 17.00	HAGIOS – gesungenes und getanztes Gebet	22
So 21.	10.00 - 17.00	HAGIOS – gesungenes und getanztes Gebet	22
Fr 26.	19.30 - 21.30	TanzRäume	20
Sa 27.	10.00 - 17.00	Stilletag mit dem Herzensgebet	23
So 28.	10.00 - 12.30 19.00	Autonomes Zittern Abendgebet nach Taizé	24 10
Februar			
Fr 2.	18.00 - 18.30 19.30 - 21.30	Friedensgebet für die eine Welt TanzRäume	11 20
Sa 3.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	25
So. 4.	11.00 - 16.00	Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen	26
Fr 9.	19.00 - 21.30	Zuhören und Sprechen aus der inneren Stille	19
Sa 10.	20.00	Klezmer-Konzert mit A Mekhaye	48

Terminübersicht

So 11.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	14 11 10
Fr 16. bis So 18.	19.30	Gesänge aus der russischen-orthodoxen Liturgie	27
Fr 23.	19.00-24.00	Nachtsitzen: Zen in Stille	18
Sa 24.	19.00	Musica del Paradiso – interreligiöses Friedenskonzert	48
So 25.	10.00-17.00 19.00	TaoMovement KlangRaum – Abendgebet	27 10
März			
Fr 2.	18.00 - 18.30 19.30 - 21.30	Friedensgebet für die eine Welt TanzRäume	11 20
Sa 3.	10.30-17.30	Tanzmeditation – „Wurzeln und Flügel“	28
So 4.	10.00 - 12.30	Autonomes Zittern	24
So 11.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	14 11 10
Sa 17.	11.00 - 18.00	Herzenslieder und Harmonic Temple Gesänge	29
So 18.	10.30 - 17.00	Qi Gong-Tag „Einführung“	30
Sa 24.	10.00 - 17.00	Stilletag mit dem Herzensgebet	30
So 25.	12.00 - 17.00 19.00	Einstiegsseminar Zen Abendgebet nach Taizé	31 10
Fr 30.	19.00	„Aus Liebe“ Wort und Musik am Karfreitag	49
Sa 31.	19.00 - 21.00	Feier der Osternacht	

April			
Mo 2.	10.00 - 17.00 19.00 - 21.00	Kontemplationstag Handauflegen in Stille	32 16
Fr 6.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	11
Sa 7.	10.00 - 17.00	Seminar „The Work“ von Byron Katie	33
So 8.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	14 11 10
Fr 13.	19.30 - 21.30	TanzRäume	20
Sa 14.	12.00 - 18.00	Stille-Workshop für Lehrkräfte	54
So 15.	11.00 - 16.00 18.00 - 20.30	Open your voice Mitsingkonzert mit Soulgate	34 50
Mi 18.	9.30 - 14.00	Stille-Workshop für ErzieherInnen	53
Fr 20.	19.00 - 24.00	Nachtsitzen: Zen in Stille	18
Sa 21.	10.00 - 17.00	MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	34
So 22.	10.00 - 12.30 19.00	Autonomes Zittern KlangRaum-Abendgebet	24 10
Fr 27.	19.30 - 21.00	Vortrag zum Handauflegen mit Anne Höfler	46
Sa 28.	10.00 - 17.00	Einführungstag im Handauflegen	35
So 29.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Handauflegen	36
Mai			
Fr 4.	18.00 - 18.30 19.00 - 21.30	Friedensgebet für die eine Welt Zuhören und Sprechen aus der inneren Stille	11 19

Sa 5.	10.00 - 17.00	Herzraum – mit sich selbst innig und nah sein	36
Do 10.	11.00 - 18.00	Das Vater-Mutter-Unser	37
Fr 11.	19.30 - 21.30	TanzRäume	20
So 13.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	14 11 10
Mo 21.	19.00 - 21.00	Handauflegen in Stille	16
Sa 26.	10.00 - 16.00 19.30 - 23.30	Einführung ins Herzensgebet Hamburger Nacht der spirituellen Lieder	38 51
So 27.	11.00 - 17.30 19.00	Seelengesänge – Gesänge ohne Worte Abendgebet nach Taizé	38 10

Juni

Fr 1.	18.00 - 18.30 19.30	Friedensgebet für die eine Welt Vortrag: Kraftort Erinnerungen	11 46
Sa 2.	10.00 - 17.00	Seminar: Die Heilkraft der Erinnerungen	39
So 3.	10.00 - 17.00	Lebendige Stille – Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu	40
Fr 8.	19.30	Mitsingkonzert mit Carien Wijnen	51
Sa 9.	10.00 - 18.00 20.00	Heilende Stimme Organ meets Gong	41 52
So 10.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	14 11 10
Mi 13.	10.00 - 17.00	Auszeit-Tag für kirchliche Mitarbeiter	

Terminübersicht

Fr 15.	19.30 - 21.30	TanzRäume	20
Sa 16.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	41
So 17.	10.00 - 17.00	Ars vivendi – Ein Tag für ein gut gelebtes Leben	42
Sa 23.	10.00 - 17.00	Stilletag mit dem Herzensgebet	43
So 24.	11.00 - 16.00 19.00	Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen Klangraum – Abendgebet	44 10

Juli

So 1.	10.00 - 12.30	Autonomes Zittern	24
Fr 6.	18.00 - 18.30 19.30 - 21.30	Friedensgebet für die Eine Welt TanzRäume	11 20

Sommerpause vom 7. Juli bis 5. August

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 2. Sonntag

19.00 Uhr

18.30 Uhr
Ankommen
und Einsingen
der Lieder

14. Januar
11. Februar
11. März | 8. April
13. Mai | 10. Juni
12. August

Sternstunde

Abendgebet mit Stille
und Segnungen

Am Sonntagabend zur Ruhe kommen. Vergangenes hinter sich lassen und Neues begrüßen. Still werden und lauschen auf das, was unter der Oberfläche wirkt. Hände und Herz öffnen. Sich berühren und segnen lassen. Der heilsamen Kraft des Glaubens wieder auf die Spur kommen. Herzliche Einladung!

Pastorin Melanie Kirschstein und Team

Der 4. Sonntag

19.00 Uhr

25. Februar
22. April | 24. Juni

KlangRaum am Abend

Abendgebet mit Wort und Musik

Im Zentrum des Abendgebets steht ein Psalm und seine Bedeutung für heute. Ein Gast erzählt, wie sein Lieblingspsalm mit seinem Leben verwoben ist. Dazu hören wir Chorwerke aus verschiedenen Jahrhunderten, wir singen und zünden eine Kerze an der Lichterschale an.

*Pastorin Irmgard Nauck,
Capella Peregrina,
Leitung Ute Weitkämper*

Der 4. Sonntag

19.00 Uhr

28. Januar
25. März | 27. Mai

KlangRaum am Abend

Abendgebet nach Taizé

Dieses Abendgebet feiern wir mit Psalm, Stille und Gebet. Gemeinsam singen wir mehrstimmige, einfache Gesängen aus Taizé, die von Instrumenten begleitet werden.

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

Jeden 1. Freitag

18.00 - 18.30 Uhr

2. Februar
2. März | 6. April
4. Mai | 1. Juni
6. Juli

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.

*Pastorinnen Irmgard Nauck,
Melanie Kirschstein und Team*

Jeden 2. Sonntag

15.00 - 17.00 Uhr

14. Januar
11. Februar
11. März | 8. April
13. Mai | 10. Juni

Lieder des Herzens zum Mitsingen

Wir singen einfache Lieder miteinander. Lieder, die unser Herz berühren, mal ruhig, mal bewegt. Lieder aus Taizé oder aus Afrika und anderen Kulturen der Erde, Mantras und Lieder für den Frieden, Songs von Michael Stillwater oder Friedenstänze mit Gesang im Kreis. Mal einstimmig, mal mehrstimmig, Hauptsache das Herz ist dabei.

*Begleitung: Raaja Fischer,
Chorleiter, Friedenstanzleiter*

Spende erbeten

Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche

Jeden Montag
14.00 - 15.00 Uhr
während der
Offenen Kirche

Spende erbeten

siehe auch
2. April | 21. Mai
19.00 - 21.00 Uhr
Seite 16

Handauflegen in Stille

„Es ist ein Augenblick –
das Bereitsein und das Eingießen“
Meister Eckhart

Wir sind Übenende auf dem Weg des
Handauflegens. Es erinnert an
das, was in uns heil ist. Wir öffnen
uns für die Liebe und das Licht
Gottes und vertrauen auf deren
Wirkung. Es ist für uns Gebet und
Meditation. Der Raum der Stille in
jedem Menschen ermöglicht es,
beim gegenseitigen Handauflegen
die Heilkraft fließen zu lassen, die
in jeder Zelle von uns lebt. Diese
Kraftquelle möchten wir miteinander
teilen. Wir stellen keine Diagnosen
und versprechen keine Heilung von
Krankheiten. Heilung geschieht,
wenn sie geschehen soll – wann
und wie wissen wir nicht. Das Auf-
legen der Hände auf die Schultern
kann dabei helfen, Frieden mit dem
eigenen Leben zu schließen oder
einfach den Augenblick der Berüh-
rung zu genießen.

Begleitung: Anja Boerner, Trixi Dora

**Jeden Montag
bis Freitag**
außer an
Feiertagen
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.
Dank eines Hüteteams können wir
die Kirche in der Woche geöffnet
halten.

**Jeden Montag
bis Freitag**
außer an
Feiertagen
18.00 - 18.30 Uhr

Atempause vor dem Abend

- innehalten von der Aktivität
des Tages
- mich vor Gott hinhalten
- dem Atemfluss folgen und
in der Stille sitzen
- achtsam um die Mitte gehen
- mit Segen in den Abend gehen

*Pastorinnen Irmgard Nauck,
Melanie Kirschstein und Team*

Meditation am Morgen

siehe Programm Seite 14 - 15
Unterschiedliche Wege
in die Stille

Jeden 2. Sonntag

Aktive Herzmeditation –Geheimnisse
der Rhythmen und Klänge

Jeden Dienstag

Meditation
der vier Himmelsrichtungen

Jeden Freitag

Soul Motion –
Körpergebet am Morgen

Meditation am Abend

siehe Programm Seite 16 - 20
Unterschiedliche Wege in die Stille

Meditation am Morgen

Jeden 2. Sonntag

11.00 - 12.30 Uhr

14. Januar

11. Februar

11. März | 8. April

13. Mai | 10. Juni

Kosten 10 | 7 Euro

Aktive Herzmeditation Geheimnisse der Rhythmen und Klänge

Dieser Workshop stellt einen Herzensweg der Sufis vor. Wir spüren in eine uralte Sufi-Tradition hinein und entdecken das Geheimnis der Rhythmen: Schwingungen, die das Herz erwecken und uns mit dem Schöpferischen verbinden.

Zu dem musikalischen Element erfahren wir auch einfache Atemübungen. Grundlage für die Rhythmen ist die persische Rahmentrommel (Daff), mit der wir sinnbildlich unser Herz zum Schwingen bringen.

Dazu rezitieren wir Verse von Rumi in persischer Originalsprache. Zwischendurch kommen wir immer wieder in die Stille und atmen zu unserem Herzen. Daffs stehen zur Verfügung. Die Rhythmen bauen aufeinander auf und sind leicht zu erlernen.

*Begleitung: Anne Engel, Helmut N. Gabel, Eva M. Knoche, Christina Waschkiewicz
www.herzmeditation.eu*

Jeden Dienstag

10.00 - 11.30 Uhr

Einführung

für Neue um

9-45 Uhr

Kosten 10 | 7 Euro

Meditation der vier Himmelsrichtungen

In dieser dynamischen Meditation sind Bewegungen aus verschiedenen Traditionen vereint. Es sind einfache, sich wiederholende Übungen in neun Phasen, die von meditativer Musik begleitet werden. Orientierung, Gleichgewicht, körperliches Wohlbefinden und Offenheit sind das Geschenk. Die Meditation wurde von Jabrane Sebnat aus Marokko entwickelt und verbreitete sich schnell in der Welt.

Er sagt: „Die eigentliche Botschaft dieser Übung ist: Bewege Dich, atme und bringe Deine Schönheit zum Ausdruck!“

Begleitung: Joachim Reinig, Trixi Dora

Jeden Freitag

10.00 - 11.30 Uhr

Kosten 12 | 9 Euro

Soul Motion – Körpergebet

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 freiem Tanz richten wir unsere Aufmerksamkeit auf den Atem, unseren Herzschlag und das Pulsieren der Zellen. Ruhige musikalische Atmosphären und bewegte Rhythmen unterstützen uns auf diesem Weg zu uns selbst.

*Begleitung: Edgar Spieker, autorisierter Soul Motion-Lehrer, Tanztherapeut
www.edgarspieker.de*

Meditation am Abend

2. April
(Ostermontag)
und 21. Mai
(Pfingstmontag)
19.00 - 21.00 Uhr

Kosten 8 | 5 Euro

Handauflegen am Abend

„Lass Herzkraft fließen in unsere Hände, einander wohlzutun, einander Kraft zu geben, Ermutigung und Nähe. Nimm unsere Hände in deine Hände, Gott und segne sie zu liebevollem Tun.“

Antje Sabine Naegeli

Das gegenseitige Auflegen der Hände auf die Schultern ist berührendes Gebet und Meditation. Es erinnert daran, was in uns heil und unveränderlich ist. Es kann dabei helfen, Frieden mit dem eigenen Leben zu schließen oder einfach den Augenblick der Berührung zu genießen. Wir öffnen uns für die Liebe und das Licht Gottes und vertrauen auf deren Wirkung. Diese Kraftquelle teilen wir miteinander.

Abende mit Stille, Einführung, Austausch und Handauflegen nach Anne Höfler.

*Begleitung: Anja Boerner, Trixi Dora,
Pastorin Melanie Kirschstein*

Kontemplation

Schweigend meinen tragenden Grund erfahren

Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg: ein Weg der Mystik, ein Lebensweg. Wir sitzen in aufrechter Haltung achtsam und offen für alles, was geschieht. Wir müssen nichts leisten, sondern können loslassen und im Schweigen unseren tragenden göttlichen ►

Siehe auch
Kontemplations-
tage am
3. Februar | 2. April
(Ostermontag)
16. Juni

► Grund erfahren – jenseits aller Begriffe. 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 des Abends:

- Sitzen in der Stille (3 x 20 Minuten)
- achtsames Gehen
- Körperübungen zum Leibbewusstsein
- spiritueller Impuls
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Stillschweigen während des ganzen Abends.

*Begleitung: Jens Kretschmer,
Kontemplationslehrer im Würzburger
Forum der Kontemplation e.V.
www.einkehr-in-stille.de*

Jeden Montag
19.30 - 21.00 Uhr
außer feiertags
und in den
Sommerferien

Kurzeinführung
für Neue um
19.00 Uhr

Kosten 8 | 5 Euro

Jeden Dienstag
19.15 - 21.15 Uhr

Ankommen
19.00 Uhr

Kosten 12 | 6 Euro
Zehnerkarte
100 Euro,
Vereinsmitglieder
frei

Zen – Sitzen in Kraft und Stille

Zen-Momente sind Augenblicke völliger Versenkung ins Sein. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit, die man auch für das eigene Selbst aufbringt, spielen Schlüsselrollen. Zen bezeichnet eine besondere Einsicht, die mit einer inneren Haltung einhergeht. Zen unterstützt dabei, Kraft, Energie, Stille und inneren Frieden zu erlangen. Ein Gewinn, der auch nach außen wirkt und ausstrahlt. Einführung speziell für neue ►

Meditation am Abend

Nachtsitzen

19.00 - 24.00 Uhr

23. Februar
20. April

Kosten 40 | 20 Euro

Anmeldung:
b.abel@
zen-schule.de

Jeden Donnerstag

19.30 - 21.00 Uhr

Kurzeinführung
für Neue um
19.00 Uhr

Kosten 8 | 5 Euro

Siehe auch
Herzensgebets-
tage am
27. Januar
24. März | 26. Mai
23. Juni

► Teilnehmer, Meditation in Kraft und Stille, Impulsvorträge, geführte Meditation, Achtsamkeitsübungen, Rezitation und eine japanische Teezeremonie.

*Begleitung: Britta Abel,
Thomas Gottfried*

Herzensgebet – ein Meditationsweg

Das Herzensgebet ist ein lang erprobter Weg christlicher Meditation. Es ist hörendes Beten und aufmerksames Verweilen in der Stille. Als wiederholendes Beten, bei dem ein Wort aus der Heiligen Schrift im Herzen bewegt wird, hilft es, Gedanken und Bilder loszulassen und offen zu werden für die Gegenwart Gottes. Das Herzensgebet ermöglicht einen spirituellen Weg, auf dem wir eine neue Beziehung zu Gott, zu uns selbst und unseren Mitmenschen finden.

Die regelmäßigen Abende dienen der Vertiefung in der Gruppe: Körperwahrnehmung – ein Impuls zur Besinnung – stilles Sitzen und Gehen – ein Segen zur Nacht. Für die Teilnehmenden bieten wir Gesprächsbegleitung an.

*Begleitung: Irmgard Nauck,
Meditationslehrerin Via Cordis,
Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer
Via Cordis, Margarita Himmelstoß*

Freitag

9. Februar
und 4. Mai

19.00 - 21.30 Uhr

Kosten 30 Euro
pro Abend
(Ermäßigung
möglich)

Jeder Termin
kann einzeln
besucht werden

9. Februar

Zuhören und Sprechen aus der inneren Stille

Jede zwischenmenschliche Beziehung lebt und gedeiht aus der Qualität des Zuhörens und des Sprechens. Wir entwickeln einen Weg zu einer echten Gesprächskultur. Diese Abende sind auch für Beziehungspartner, beste Freundinnen und Menschen, die in Kontakt mit anderen kommen wollen, geeignet.

Mir selber zuhören – Horchen auf die eigene innere Stimme

An diesem Abend lernen wir eine einfache Methode der Selbstuntersuchung kennen. Ich werde still, horche in mein Innerstes und nehme wahr. Was sagt mein Kopf, was sagt mein Herz und was sagt mein Bauch? Welche Gefühle tauchen auf? Was bewegt mich gerade in diesem Moment? Mit anderen in Beziehung sein kann ich nur soweit wie ich mit mir selber in Beziehung bin.

4. Mai

Aus dem Herzen sprechen

An diesem Abend erfahren wir mit einfachen Übungen, aus dem Moment und dem inneren Raum heraus zu sprechen. Wir sind gewohnt, unseren Verstand als oberste Instanz zu benutzen, zu diskutieren und unsere Position mit guten Argumenten zu vertreten. Wenn wir aus dem Herzen sprechen, kommt ein völlig anderes Sprechen zum Ausdruck. Es geht dann nicht darum zu ►

Meditation am Abend

► überzeugen, Recht zu haben oder gut da zu stehen. Es geht darum, ehrlich und wahrhaftig mein Anliegen, meine Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken. Ich zeige mich wie und wer ich gerade bin.

*Begleitung: Bettina Specht, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapie, Retreat-Guide, Paarcoach und Erhard Edzards, Heilpraktiker für Psychotherapie, Paarcoach
www.mysticjourney.de*

Einmal im Monat

Freitag

19.30 - 21.30 Uhr

Einlass

19.10 - 19.30 Uhr
nach Beginn
schließt die Tür

26. Januar

2. Februar

2. März | 13. April

11. Mai | 15. Juni

6. Juli

Kosten 15 | 10 Euro

TanzRäume

Ein achtsamer Raum

für freies Tanzen

Einmal im Monat öffnet die Kirche ihre Tür für die TanzRäume, um gemeinsam in die vielfältigen Landschaften des freien Tanzes einzutauchen.

Facettenreiche Musik mit ihren unterschiedlichen Klängen, Rhythmen und Melodien lädt uns dazu ein, mit allen Sinnen hinein zu spüren in diese Innen- und Außenräume und mit all dem in Bewegung und Beziehung zu sein, was sich im Moment in uns und zwischen uns zeigt und ausdrücken möchte. Wir tanzen barfuß (oder in Tanzschuhen) und ohne Worte, um in diesem gehaltenen Raum ganz in die Magie des Augenblicks einzuladen, die sich durch unsere Tänze entfaltet.

*Begleitung: Tanja Hotes, autorisierte Soul Motion-Lehrerin und Nina Jütting, Movement Medicine-Lehrerin
www.tanjahotes.de
www.ninajuetting.de*

Tages Seminare

Sonntag

7. Januar

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis

2. Januar

Entdecke die Leichtigkeit

Ballast abwerfen – das Wesentliche sehen

Leicht und fokussiert könnte Ihr Leben sein, wenn da nicht der ganze Ballast wäre? Ein Zuviel an Dingen, Verpflichtungen und Beziehungen lenkt ab und schränkt ein. Das Leben verliert an Glanz und Leichtigkeit. Finden Sie heraus, warum es so schwer ist, die ersehnten Freiräume zu schaffen und wie es doch gelingt. Die nötigen Fähigkeiten sind längst in Ihnen angelegt und warten nur darauf, aktiviert zu werden. Als begeisterte „Minimalistin“ helfe ich Ihnen loszulassen und den Blick auf Wesentliches zu lenken. Mit einfachen Übungen nähern Sie sich im geschützten Raum des Seminars Ihrem Thema. Momente der Stille stimmen uns auf die gemeinsame Arbeit ein und führen uns an den inneren Ort, an dem wir immer schon frei sind.

*Begleitung: Christina Lütgen, Ganzheitlicher Coach, Expertin für innere Klarheit,
www.christina-luetgen.de*

Samstag

13. Januar

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis

9. Januar

Lass dich nicht im Stich

Die spirituelle Botschaft von Ärger, Zorn und Wut

Pierre Stutz führt an diesem Besinnungstag vor Augen, dass Ärger, Zorn und Wut zum Menschsein gehören und entschlüsselt, welche spirituelle Botschaft sie bereithalten. Oft verbieten sich gerade spirituell begabte Menschen die „bösen Gefühle“, ►

► aber Wut und Zorn gehören ebenso zur „Grundausstattung“ des Menschen wie die Liebe. Und ebenso wie der „Eros“ lässt sich auch die „Aggression“ nicht einfach verdrängen, sondern prägt Denken und Fühlen, Seele und Körpererfahrung. Gefragt ist ein konstruktiver Umgang mit Aggression, der damit beginnt, Selbstvertrauen und den Mut zu entwickeln, sich nicht im Stich zu lassen, sondern sich zu wehren. In sieben Schritten nimmt Pierre Stutz die Teilnehmenden mit auf eine Entdeckungsreise mit dem Ziel, die Kraft der Aggression positiv freizusetzen für einen alltäglichen Friedensweg. Mit Impulsen, persönlicher Stille, Ritualen und Austausch in Kleingruppen.

Begleitung: Pierre Stutz, Theologe, spiritueller Begleiter, Autor, Schweiz
Buchtipp: Pierre Stutz. Lass dich nicht im Stich. Die spirituelle Botschaft von Ärger, Zorn und Wut.

HAGIOS

Gesungenes und getanztes Gebet Seminar mit Nanni Kloke (Tanz) und Helge Burggrabe (Gesang)

Mit Gesang und Tanz wollen wir das neue Jahr begrüßen, frei nach Augustinus: „Singt und tanzt, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit euch anzufangen!“

Im Mittelpunkt steht dabei der Lieder-Zyklus HAGIOS (altgriechisch: heilig) von Helge Burggrabe, zu ►

Samstag
20. Januar
10.00 - 17.00 Uhr
oder Sonntag
21. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 90 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
16. Januar

► dem die holländische Tänzerin und Choreographin Nanni Kloke Tänze entwickelt hat. Aufbauend auf Körperarbeit nach der Harmonie Methode werden wir an diesem Tag die inspirierende Verbindung von Gesang und Tanz erleben, die in einen Raum führen kann, den wir Menschen als heilig und heilend empfinden. Wir betreten dann den Raum unserer tiefsten Zugehörigkeit mit allem Lebendigen, mit der Schöpfung. Musikalische und tänzerische Voraussetzungen sind nicht notwendig, jede und jeder ist herzlich eingeladen.

Begleitung: Helge Burggrabe, Musiker, Komponist, Seminarleiter und Nanni Kloke, Tänzerin, Choreographin

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum ICH BIN

ICH BIN das Leben *Johannes 14,6*
„Ich bin Leben, das leben will,
inmitten von Leben, das leben will.“
Mit diesem Satz beschreibt Albert Schweitzer, was für ihn Ehrfurcht vor dem Leben bedeutet. Mein kleines Leben ist eingebettet in die Fülle des Lebens, in der und durch die hindurch sich die schöpferische Kraft des Lebens selbst entfaltet, das große „ICH BIN LEBEN“. Unser alltägliches Bewusstsein kreist meist um unser kleines Leben. Auf dem Weg des Herzens brechen wir auf zu der Quelle in uns, aus der alles Leben strömt ►

Samstag
27. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
23. Januar

Siehe auch jeden
Donnerstag-
abend:
Herzensgebet

► und darum auch zu einer achtsamen und „ehrfürchtigen“ Beziehung zu allem, was lebt. Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

Begleitung: Stephan Hachtmann, Meditationslehrer Via Cordis und Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer Via Cordis

Autonomes Zittern Mal ganz anders entspannen und Stress abbauen

Jeder von uns kennt alltäglichen Stress und seine Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele. Der menschliche Körper verfügt jedoch über eine angeborene Fähigkeit, Stressenergie zu entladen – durch das sogenannte autonome Zittern. Intuitiv bestimmt der Körper selbst das Tempo der Vibration und Bewegung und entlädt gespeicherte Stressenergie, um anschließend tief zu entspannen. Leicht zu erlernende Übungen nach David Bercelli – Tension & Trauma-Releasing Exercises – helfen, das Vibrieren im Körper zu aktivieren. TRE kann jederzeit als Selbsthilfestrategie und Prävention genutzt werden.

Begleitung: Irmgard Eckermann, Diplom-Psychologin, Lehrerin für Qigong, TRE-Provider

Sonntag
28. Januar
10.00 - 12.30 Uhr

auch am 4. März,
22. April und
1. Juli

Jeder Termin kann
einzeln gebucht
werden

Kosten 30 Euro

Anmeldung
info@irmgard-
eckermann.de
oder Telefon
040 - 86 62 55 68

Samstag
3. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
30. Januar

Siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation –
Einkehr in Stille

Kontemplationstag zu Jahresbeginn

„Komm, Christus-Atem. Taue auf, was vereist ist. Lass fließen, was blockiert ist.“ 12. Jhdt.

An diesem Tag zu Beginn dieses neuen Jahres lassen wir uns beleben: Tauchen wir ein in den Fluss des Lebens. Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit, und der Erfahrung Gottes im eigenen Wesensgrund führt. Wir sitzen aufrecht, ruhig und offen für alles, was geschieht. Wir können loslassen und im Schweigen unseren tragenden göttlichen Grund erfahren – jenseits aller Begriffe.

Die Kontemplation ist 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 des Einkehrtages:

- Sitzen in der Stille (10 x 20 Minuten)
- achtsames Gehen
- Körperübungen zum Leibbewusstsein
- spiritueller Impulsvortrag
- Rezitation – Tönen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Stillschweigen während des ganzen Tages.

Dieser Tag ist für all die geeignet, die nach einer Einführung an einem der Montagabende tiefer in die ►

Tages Seminare

► kontemplative Seinsweise vorstoßen möchten oder auch schon länger auf dem Weg der Stille unterwegs sind.

Begleitung: Jens Kretschmer, Kontemplationslehrer im Würzburger Forum der Kontemplation e.V. www.einkehr-in-stille.de

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 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

Sonntag
4. Februar
11.00-16.00 Uhr

Kosten 35 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
30. Januar

Freitag
16. Februar
19.30 - 21.30 Uhr

Samstag
17. Februar
10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag
18. Februar
12.00 - 17.30 Uhr

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

Kosten 120 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
13. Februar

Sonntag
25. Februar
10.00-17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
20. Februar

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

Die Musik der russischen orthodoxen Liturgie zeigt sich in einer außergewöhnlichen Schönheit und Tiefe. Sie selbst zu singen ist eine besondere Erfahrung. Das Programm an diesem Wochenende umfasst neben dem Erlernen kurzer meditativer Refrain-Gesänge die Grundgesänge des orthodoxen Vesper-Gottesdienstes 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

Meditation in Bewegung: TaoMovement! Tanz und Schweigen zwischen Himmel und Erde

An diesem Tag lernen die Teilnehmenden die tänzerische Bewegungskunst TaoMovement kennen, die Ralf M. Ze aus der fernöstlichen Philosophie und Kampfkunst sowie dem zeitgenössischen Tanz des Westens entwickelt hat: mit dem Körper tauchen wir ein in die Qualität von Zulassen und Loslassen, ►

Tages Seminare

► von Mitte finden und Spiel mit dem Raum, von Erdung und Aufrichtung, von Kraft und Achtsamkeit. Zeiten des Schweigens, Impulse und Gesang werden von Julia Rabel geführt: das Erleben von Präsenz mit allen Sinnen – als Hören mit dem Leib – kann in ein vertieftes Schweigen führen; Bewegung und Stille treten in Verbindung, Tanzen und Schweigen begegnen sich im Austausch. Die Unmittelbarkeit des Körpers kann den unruhigen Geist lehren, was es heißt: ganz da zu sein und das Göttliche zuzulassen.

*Begleitung: Ralf M. Ze, Taiji-Lehrer, Tänzer und Choreograph, www.taomovement.blogspot.de
Julia Rabel, selbst tanzende Pastorin, Taiji erfahrene Geistliche Begleiterin*

Samstag
3. März
10.30 - 17.30 Uhr

Tanzmeditation „Wurzeln und Flügel“ Tanztage mit Kreistanz und freien Tanzelementen

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
27. Februar

Ja, lebendiger jedes Mal! Noch tiefer und noch höher! Zäher verkrallt die Wurzeln und gelöster die Flügel! Freiheit des fest Verwurzelten und Sicherheit des unendlichen Fluges!
Juan Ramon Jimenez
Mit kraftvoll-dynamischen und besinnlichen Kreistänzen wollen wir uns verwurzeln in unserer Seelenheimat, um Flügel wachsen zu lassen. Meditation in Bewegung öffnet das Herz, in dem Erde und Himmel sich verbinden. ►

► Elemente des Tages: Kreistänze, achtsame Begegnung in Tanz und freier Bewegung. Dieser Tag ist für Beginner (im Kreistanz) und Fortgeschrittene.

Begleitung: Iria Otto, Ergotherapeutin und Tanzpädagogin

Samstag
17. März
11.00 - 18.00 Uhr

Herzenslieder und Harmonic Temple Gesänge

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
13. März

Wir singen gemeinsam spirituelle Lieder, die das Herz öffnen und die die Kraft einer wohlwollenden Gemeinschaft spüren lassen. Es sind einfache Lieder aus der ganzen Welt, die man schnell lernen kann. Die Harmonic Temple Gesänge sind Heilungslieder für die Erde und für unser Miteinander. Mit mehrstimmigen Melodien schaffen wir dabei einen harmonischen Klangtempel. Heilige Worte aus verschiedenen Kulturen verbinden uns mit deren Botschaft und unserem spirituellen Wesen.

Begleitung: Raaja Fischer, Chorleiter, Friedenstanzleiter

Tages Seminare

Sonntag
18. März

10.30 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung
Telefon

0451-61 23 792
oder www.hanslorentzen.de

Samstag
24. März

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
20. März

Siehe auch jeden
Donnerstagabend:
Herzensgebet

Qi Gong-Tag „Einführung“

Die eigene Mitte finden mit Qi Gong. Einfache Qi Gong-Übungen zum Wohlfühlen und zum „Mitnehmen“ für zuhause. Qi Gong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist, neue Klarheit erwächst. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Begleitung: Hans Martin Lorentzen,
Qi Gong und Tai Chi- Lehrer*

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum ICH BIN

ICH BIN die Auferstehung
Johannes 11,25
„Manchmal stehen wir auf – Stehen wir zur Auferstehung auf – Mitten am Tage.“ *Marie-Luise Kaschnitz*
In der vorösterlichen Atmosphäre finden wir in unserer Kultur prägende Bilder, die von Kreuz und Leiden erzählen und diesen Aspekt hervorheben. In anderen Traditionen wird das Auferstehungswunder betont. Die Wunde der Kreuzigung kann dem Wunde(r) der Auferstehung die österliche Tür öffnen. Da, wo wir mit einem offenen Herzen auf unsere Wunden schauen, kann es möglich werden, eine neue Perspektive zu entdecken, die einen heilsamen ►

► Wandel ermöglicht und uns „geordnet in geheimnisvolle Ordnung, vorweggenommen in ein Haus aus Licht“ auferstehen lässt. Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

*Begleitung: Stephan Hachtmann,
Meditationslehrer Via Cordis und
Irmgard Nauck, Meditationslehrerin
Via Cordis*

Sonntag
25. März

12.00 - 17.00 Uhr

Kosten 35 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
20. März

Zen

1-Tages Einstiegsseminar

Zen ist ein großartiger Weg zu sich selbst. Zazen zu praktizieren, heißt sich einzulassen auf Stille. Eine Stille, die laut werden kann, wenn man sich aus der Hektik des Alltags auf das Kissen begibt. Die Übung der Atembetrachtung verschafft uns Entspannung und Freiraum, weil wir aus dem Karussell von Gedanken herausgehen. Dieser Tag ist darauf ausgerichtet, Zen kennenzulernen und alle Elemente eines Zen-Abends, wie wir ihn u.a. dienstags anbieten, zu erfahren.

Dazu gehören: Zen-Meditation, also Zazen (Sitzen in Kraft und Stille), Kinhin (Gehmeditation), Sarei (Teeceremonie), Rezitation. In diesem 1-Tages-Seminar haben wir Zeit, auf Fragen einzugehen und rund um die Übungen Wissen zu vermitteln. ►

Tages Seminare

► Sie werden in Vorträgen und Frage-
runden hören, woher Zen kommt,
was Zen bedeutet und wie Sie Zen
in Ihren Alltag integrieren können.
Dieses Seminar richtet sich an alle,
die keine oder nur wenig Erfahrung
mit Zen-Meditation haben und prüfen
wollen, ob Zen der für sie passende
Weg sein kann.

*Begleitung: Britta Abel, Zen-Trainerin,
Dharma-Schülerin von Zen-Meister
Hinnerk Polenski*

Ostermontag
2. April
10.00 - 17.00 Uhr

Kontemplationstag Einkehr in Stille zu Ostern

„Lass Deinen Mund stille sein, dann
spricht Dein Herz. Lass Dein Herz
stille sein, dann spricht Gott.“

Koptische Weisheit

Lassen wir Gott sprechen, indem wir
alles in uns sich ausschweigen, ja:
hinsterben lassen – und fühlt es sich
noch so edel an....

Elemente des Einkehrtages etc.:

siehe Kontemplationstag am

3. Februar Seite 25

*Begleitung: Jens Kretschmer,
Kontemplationslehrer im Würzburger
Forum der Kontemplation e.V.,
www.einkehr-in-stille.de*

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
27. März

Siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation –
Einkehr in Stille

Samstag
7. April
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
3. April

Achtsamkeit und Selbstfürsorge mit „The Work“ von Byron Katie

An diesem Tag werden Sie die kraft-
volle Selbsterforschungs- und Medi-
tationsmethode „The Work“ kennen-
lernen und eigene Erfahrungen in
Partner- und Gruppenarbeit machen.
Was hindert Sie im Alltag daran, Ihre
eigenen Bedürfnisse zu erkennen,
freundlich zu sich selbst zu sein und
sich nicht zu überfordern?

Sie können herausfinden, dass
belastende Überzeugungen über
sich selbst und die Welt die Ursache
dafür sind. Anhand verschiedener
Übungen werden Sie Ihre belasten-
den Glaubenssätze identifizieren
und mit Hilfe von vier einfachen
Fragen und den sogenannten Um-
kehrungen untersuchen. An die
Stelle von Beschuldigungen und
Selbstkritik können Erfahrungen über
Klarheit, Freude und Dankbarkeit
treten. Atemübungen, Bewegungs-
sequenzen und Zeiten der Stille
unterstützen Sie dabei. Neugier und
Offenheit sind die einzige Voraus-
setzung für diesen Tag.

*Begleitung: Kirsten Gerelt, Coach
für „The Work“ von Byron Katie (vtw),
www.kirsten-gerelt.de*

Tages Seminare

Sonntag
15. April

11.00 - 16.00 Uhr

Kosten 35 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
10. April

Open your voice

Der Leitfaden im Workshop entspricht den „Fünf Rhythmen“ nach Gabrielle Roth: flowing – staccato – chaos – lyrical – silence, eine wunderbare Form, unsere Gefühle zu harmonisieren, Leid und Aggression in Bewegung und Klang aufzulösen, uns mit unseren Kraftquellen zu verbinden. Mit Mantrén und Chants, Circle-Songs, Improvisation und Body-Perussion erfahren wir diese Rhythmen singend. Getanzt werden darf auch.

*Begleitung: Sabine May, Gesang
Karin Jüchter, Tasten, Klarinette
Thomas Jüchter, Gitarre, Gesang,
Saxophon
Michael Schumann, Harfe, Kontrabass
Willi Schlage, Percussion, Gesang
www.soulgate.jimdo.com*

Samstag
21. April

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
17. April

MBSR – „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

Mit ausgewählten Übungen des Trainings „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ (MBSR-Mindfulness-based stress-reduction) von Jon Kabat-Zinn lernen wir, den Geist zu beruhigen, unsere persönlichen Reaktionsmuster in Stresssituationen akzeptierend wahrzunehmen und inneren Raum für konstruktivere Antworten entstehen zu lassen. Die angebotenen Übungen der stillen Meditation, der Atem- und Körperwahrnehmung und des ►

► aufmerksamen Austausches helfen uns, den heilsamen Seinsmodus wohlwollenden Gewahrseins in uns zuzulassen.

Begleitung: Paul Stammeier, Soziologe, Psychotherapie (HPG) und Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT) und Stressbewältigung

Einführungstag im Handauflegen nach der Open Hands Schule

„Sie beteten und legten ihnen die Hände auf.“ *Apostelgeschichte 6,6*
Das Handauflegen ist ein unübersehbarer Teil der christlichen Botschaft, die heute genauso ihre Gültigkeit hat wie vor 2000 Jahren.

An diesem Tag erinnern wir uns an diese Kostbarkeit. Die Kontemplation (das stille Gebet) ist Grundlage für das Handauflegen nach der Open Hands Schule. Wir öffnen uns für die göttliche Heilkraft und erfahren, wie sie auf den verschiedenen Ebenen in uns und anderen wirken kann, wenn wir uns und unsere Hände in liebevoller Achtsamkeit zur Verfügung stellen.

Begleitung: Anne Höfler, gründete 1989 Open Hands, die Schule des Handauflegens, Lehrerin der Kontemplation der Würzburger Schule

Samstag
28. April
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 60 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
24. April

Siehe auch
Vortrag
am 27. April

Tages Seminare

Sonntag
29. April
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 60 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
24. April

Voraussetzung:
Einführungskurs
nach der Open
Hands Schule

Vertiefungstag Hingabe im Handauflegen

nach der Open Hands Schule

Beim Handauflegen üben wir, uns als Instrument für die göttliche Heilskraft zur Verfügung zu stellen. An diesem Vertiefungstag beschäftigen wir uns mit dem Thema Hingabe, die das Loslassen beinhaltet. Neben dem Üben im Handauflegen ist Zeit für Fragen und Austausch.

Begleitung: Anne Höfler, gründete 1989 Open Hands, die Schule des Handauflegens, Lehrerin der Kontemplation der Würzburger Schule

Samstag
5. Mai
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
2. Mai

Herzraum – mit sich selbst innig und nah sein

Feine angeleitete und einfache Körperarbeit hilft, die Nähe zu unserer wahren Natur zu kultivieren. Gespeist aus dem Hören auf uns selbst wirkt sie wie eine körperbasierte Meditation. Gleichzeitig im „Augenwinkel der Aufmerksamkeit“ ruht das Gewahrsein auf dem Herzen. Das Herz kann sich auf ungestörte Weise mitteilen. Stellen können berührt werden, die vielleicht schon lange aus „guten Gründen“ verschlossen waren und aus denen unsere Überlebensstrukturen entstanden sind. Das Betrachten von einer liebenden Seite unseres Wesens hilft bei der Integration. Wir beginnen neue Formen des Ausdrucks zu entwickeln. ►

Donnerstag
Christi
Himmelfahrt
10. Mai
11.00 - 18.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
8. Mai

► Manchmal entsteht so ein geschriebenes Wort, eine Linie auf dem Papier oder eine getanzte Bewegung. Dies wird unterstützt durch Gespräch, Zeiten von Stille und Meditation. Das Erleben unserer Essenz lässt uns die Welt und das Leben selbst in neuem Licht sehen.

*Begleitung: Bettina Specht, Heilpraktikerin, Körperpsychotherapie, Herzraum-Jahresgruppen, Retreat-Guide u.a. in der Wüste
www.mysticjourney.de*

Das Vater-Mutter-Unser

Das Sprechen und Singen dieses Jesusgebetes in seiner aramäischen Muttersprache lässt uns tiefer in die Atmosphäre von Jesus eintauchen. Wir werden gemeinsam diese aramäischen Worte erlernen und nach der Neuübersetzung von Dr. Neil Douglas-Klotz neu verstehen lernen. Das Gebet unterstützt den eigenen inneren Friedensprozess und macht seine Inhalte dadurch erlebbar, dass wir sie im Kreis als Körpergebete singen und tanzen. Es ist keine Vorerfahrung erforderlich.

*Begleitung: Raaja Fischer, Chorleiter, Friedenstanzleiter
Buchtipps: Das Vaterunser von Neil Douglas-Klotz*

Tages Seminare

Samstag
26. Mai

10.00 - 16.00 Uhr

Kosten 35 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
22. Mai

Siehe auch jeden
Donnerstagabend:
Herzensgebet

Einführung in die Meditation mit dem Herzensgebet

Das Herzensgebet ist ein lang erprobter Weg christlicher Meditation. Es ist hörendes Beten und aufmerksames Verweilen in der Stille. Als wiederholendes Beten, bei dem ein Wort oder kurzer Satz im Herzen bewegt wird, hilft es, Gedanken und Bilder los zu lassen und offen zu werden für die Gegenwart Gottes. Das Herzensgebet ermöglicht einen spirituellen Weg, auf dem wir eine neue Beziehung zu uns selbst, unseren Mitmenschen und unserem Alltag finden. Elemente des Tages: Körper und Atem wahrnehmen, mein Herzenswort finden, in der Ruhe des Herzens ankommen, dem Klang des Herzens Raum geben im Singen. Für alle, die den Weg des Herzensgebets kennenlernen und vertiefen wollen.

*Begleitung: Irmgard Nauck,
Meditationslehrerin Via Cordis*

Sonntag
27. Mai

11.00 - 17.30 Uhr

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
22. Mai

Seelengesänge – Gesänge ohne Worte

Ob indianische Chants, jüdische Niguns, Dhikr der Sufis, Joiks der Samen oder auch alpenländische Jodler – die Kraft dieser Gesänge liegt in ihren Klängen, Tönen und den wortlosen Silben, die ganz direkt und ohne Umschweife unsere Seele berühren. Oft unterstreichen einfache Bewegungen unseren ▶

▶ wortlosen Gesang, bündeln und verstärken die Energie. Die Kraft der Wiederholung trägt uns beim Singen, lässt uns immer tiefer in das Klangbad eintauchen, das uns nährt und verbindet.

*Begleitung: Heidi Clementi (Wien),
www.heidiclementi.at*

Samstag
2. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
29. Mai

Siehe auch
Vortrag am 1. Juni

Die Heilkraft der Erinnerungen Einführung in die Meditation von Erinnerungen

Der Übungstag widmet sich den folgenden Schritten:

- 1) Wir alle kennen heilsame, aber auch schwierige, verletzende Erfahrungen; für die Meditation eignen sich nur die heilsamen Erfahrungen; der Meditationspraxis geht deshalb eine bewusst getroffene Wahl der Erinnerung voraus.
- 2) Heilsame Erfahrungen basieren auf Sinneseindrücken; die Meditation wird zum Verweilen in diesen sinnlichen Erfahrungen.
- 3) Wir leben jetzt: Die Meditation heilt Verletzungen und schafft zugleich die zuversichtliche Offenheit für den aktuellen Alltag.
- 4) Die Meditation öffnet den Sinn auch für die heilsamen kollektiven Erinnerungen etwa einer religiösen Tradition, beispielsweise für die Bilder und Geschichten und Ereignisse der christlichen Tradition.

*Begleitung: Peter Wild, Theologe,
Meditationslehrer, Buchpublikationen
zu Meditation und Spiritualität, Schweiz*

Tages Seminare

Sonntag

3. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
29. Mai

Lebendige Stille

Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu

Dieser Tag ist eine Einladung, einzutauchen in den Raum der Stille. Sich in den Arm zu nehmen – mit allem was jetzt da ist. Dem Pulsieren des Lebendigen unter den eigenen Händen zu lauschen und sich dabei ein Stück neu – oder wieder – zu entdecken. In der Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe legen wir die Hände auf ausgewählte Orte am bekleideten Körper, die für unsere Lebensthemen stehen. Dabei hören wir mit den Händen zu: vorbehaltlos und mit ungeteilter Aufmerksamkeit. Jin Shin Jyutsu ist ein Weg, sich selbst kennen zu lernen und sich tiefer mit der ureigenen Lebendigkeit zu verbinden. Es macht Mut, sich von ungesunden Mustern zu lösen. Jin Shin Jyutsu ist alltagstauglich: jede/r kann aus diesem Tag die eine oder andere Handposition mitnehmen und sich damit zu Hause einen Raum des Hinspürens und Wahrnehmens eröffnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bewegte Übungen aus dem Qigong ergänzen das stille Sitzen bzw. Liegen.

*Begleitung: Veronika Schmidt,
Jin Shin Jyutsu-Praktikerin,
Qigong-Kursleiterin, www.jsj-bewegt.de*

Samstag

9. Juni

10.00 - 18.00 Uhr

Pause

13.30 - 15.00 Uhr

Kosten 60 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
5. Juni

Heilende Stimme Healing Voice

Die Stimme als Musikinstrument der Seele ist unser ursprüngliches Instrument. Sie kann jedes Gefühl ausdrücken und hörbar machen. Tönen und Singen haben eine heilsame Wirkung. Wir werden unsere Stimme und unseren Körper in heilsame Schwingungen versetzen und unseren persönlichen Ausdruck erweitern. Das gemeinsame Tönen und das Singen von meditativen, spirituellen Liedern steht im Zentrum. Es sind Mantren und Lieder des Herzens, leicht erlernbar, teilweise mit Bewegung. Heiltönen, Vokaltönen und Besingen ergänzen das Angebot.

*Begleitung: Carien Wijnen (NL, Berlin),
Ärztin, Heilpraktikerin, Sängerin,
Gesangstherapeutin, Psychotherapeutin
und Chorleiterin www.healingvoice.de*

Samstag

16. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
12. Juni

Kontemplationstag Einkehr in Stille

„Sitze ruhig da und atme gleichmäßig. Spüre die Lebenskraft in dir und öffne langsam dein Herz.“
Buddha Siddhartha Gautama
So werden wir es an diesem Tag tun, schlicht und still. Kein „davor“, kein „danach“. Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 3. Februar Seite 25

*Begleitung: Jens Kretschmer,
Kontemplationslehrer, siehe Seite ?*

Siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation ...

Tages Seminare

Sonntag

17. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
12. Juni

Ars Vivendi

Ein Tag für ein gut gelebtes Leben

An diesem Tag geht es um die Fragen: Wie lebt man gut und der eigenen Natur entsprechend mit sich und anderen? Wie strebt man, ohne andere zu imitieren, nach Zufriedenheit, Balance und Weisheit?

Um die praktischen Geheimnisse soll es in diesem Workshop gehen. Wir erfahren wohl erprobte Anhaltspunkte für ein gut gelebtes Leben. Dies geschieht jenseits guter Ratschläge und Lebensweisheiten, welche meist nur für bestimmte Menschen, Lebenssituationen oder Zeitalter galten und dann ihren hilfreichen Charakter verloren haben. Hier geht es darum, Zweige am eigenen Lebensbaum nachwachsen zu lassen, die in der Kindentwicklung gleichsam zu wenig Licht bekommen haben.

Der Gong führt danach durch eine profunde Rebirthing-Erfahrung, die alles integriert und einen Neustart setzt. Erlebe diesen Tag, um dein Leben zu feiern und seine Geheimnisse nicht nur zu erforschen, sondern zu genießen. Lerne dich besser kennen, akzeptieren, lieben. Kläre dich, wachse und werde jetzt ganz du selbst.

*Begleitung: Ada Stefanie Namani,
Heilpraktikerin für Psychotherapie,
Yogalehrerin, www.adanamani.de*

Samstag

23. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
19. Juni

Siehe auch jeden
Donnerstagabend:
Herzensgebet

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum ICH BIN

ICH BIN die Tür. *Johannes 10,9*

Türen verbinden und schaffen Grenzen zwischen drinnen und draußen; geben Geborgenheit und ermöglichen Beziehung. Oft sind wir nicht bei uns selbst zu Hause; manche Beziehungen sind nicht leicht.

Dass Gott an der Tür unseres Herzens auf uns wartet, wussten sowohl Meister Eckhart als auch Rumi. Wo wir unser Herz diesem großen „ICH BIN“ öffnen, wächst „Leben im Überfluss“ – in lebendigem Gleichgewicht zwischen zu Hause sein im eigenen „Ich bin“ und den vielfältigen Beziehungen, in die wir eingebettet sind.

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

*Begleitung: Wolfgang Lenk,
Kontemplationslehrer Via Cordis
und Irmgard Nauck,
Meditationslehrerin Via Cordis*

Tages Seminare

Sonntag
24. Juni
11.00 - 16.00 Uhr

Kosten 35 Euro
(Ermäßigung
möglich)

Anmeldung bis
19. Juni

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 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*

Forum Spiritualität

Freitag
12. Januar
19.30 Uhr

Kosten 12 | 10 Euro

Siehe auch
Tagesseminar
am 13. Januar

Gott träumt uns

Inspirationen von Dorothee Sölle
Dorothee Sölle (1929-2003) ist eine engagierte Mystikerin aus Hamburg, die uns erinnert, dass Gott Freundinnen und Freunde braucht. Sie bestärkt uns, leidenschaftlich zu leben, in dem wir das Leben mit ganzer Kraft, Freude und Verletzlichkeit bejahen. Sie ging wie alle mystischen Menschen einen Weg zur inneren Quelle, gegen den Strom der Oberflächlichkeit. Sie ist eine Querdenkerin, unbequem und prophetisch. Mystik und Widerstand gehören für sie zusammen. Sie weckt uns auf zum Träumen und zum Vertrauen, dass Gott uns träumt.

Pierre Stutz zeigt in seinem Vortrag auf, wie sehr Dorothee Sölle ihn immer wieder neu inspiriert. „Wir brauchen eine Spiritualität, die den Rhythmus des Lebens kennt und akzeptiert. Wir können uns selbst unterbrechen, um diesen Rhythmus wahrzunehmen und in ihn einzustimmen. Er ist vor uns da und nach uns da.“ *Dorothee Sölle*

*Vortrag mit Pierre Stutz,
Theologe und Autor, Schweiz*

Forum Spiritualität

Freitag
27. April
19.30 Uhr

Kosten 10 Euro

Siehe auch
Tagesseminare
am 28. und
29. April

Handauflegen

erfahrbare Hilfe in unserer Zeit

Das Handauflegen ist in verschiedenen Traditionen zu finden. Im Christentum ist es ein unübersehbarer Teil der Botschaft, die heute genauso ihre Gültigkeit hat wie vor 2000 Jahren.

Nach über 30 Jahren Erfahrung erzählt Anne Höfler in ihrem Vortrag über die Open Hands Schule, in der das Handauflegen auf der Grundlage der Kontemplation (stilles Gebet) geübt wird.

*Vortrag mit Anne Höfler,
gründete 1989 Open Hands, die Schule
des Handauflegens, Lehrerin der
Kontemplation der Würzburger Schule*

Freitag
1. Juni
19.30 Uhr

Kosten 10 Euro

Siehe auch
Tagesseminar
am 2. Juni

Kraftort Erinnerung

Die Meditation als eine bewusste Pflege der Erinnerung

Es gibt Meditationsformen, die uns anleiten loszulassen, ad acta zu legen, ja sogar zu vergessen, was hinter uns liegt, mit dem Ziel, ganz in der Gegenwart zu leben. Die Meditation eignet sich aber auch für eine bewusste Erinnerungskultur: bestimmte wertvolle Erfahrungen auszuwählen, in ihrer Kraft und Energie zu verweilen, mit dem Ziel, ganz in der Gegenwart zu leben, und zwar auf dem Niveau unserer stärksten Erfahrungen. Diese Art zu meditieren ist auch auf die Gegenwart ausgerichtet, holt sich aber ►

► die Zuversicht, das Maß für die Gegenwart im Nachvollzug wertvoller Erinnerungen. Der Vortrag informiert über diese Form der Meditation, über die bewusste spirituelle Gestaltung der Erinnerung.

*Vortrag mit Peter Wild,
Theologe, Meditationslehrer,
Buchpublikationen zu Meditation
und Spiritualität, Schweiz*

Stille Konzerte

Samstag
10. Februar
20.00 Uhr

Kosten 15 | 10 Euro

Sha, Shtil!

Aus der Stille heraus entfaltet sich behutsam ein Nigun, ein Lied ohne Worte, wandert umher, nimmt Fahrt auf und erfüllt schließlich die Welt mit Tanz und Gesang – ein Traum? Das Trio A Mekhaye folgt zusammen mit der Sängerin Anna Vishnevskaja diesem Traum, in dem uns heller ums Herz wird und bringt so manche Klezmermelodie zum Leuchten.

*Anna Vishnevskaja; Gesang und Gitarre
Maïke Spieker; Klarinetten
Taly Almagor; Violine
Stefan Goreiski; Akkordeon
www.amekhaye.de*

Samstag
24. Februar
19.00 Uhr

Spende erbeten

Musica del Paradiso Jüdisch-christlich-islamische Musik, Lyrik und Tanz Ein Interkulturelles und Interreligiöses Friedensprojekt

Paradiesisch muss es geklungen haben – im mittelalterlichen Spanien. Juden, Christen und Muslime lebten einige Jahrzehnte in Frieden zusammen – und spielten mit ihren verschiedenen Instrumenten gemeinsam auf.

Das Ensemble Musica Del Paradiso mit MusikerInnen aus Deutschland, Frankreich, Iran, Israel, Italien, und der Türkei will – mit Musik aus ▶

▶ jener Zeit – diese Verbundenheit sichtbar machen und sie neu Wirklichkeit werden lassen.

*Tania Alon, Magdalena Koller,
Ertannur Atabay, Ozan Aydin; Gesang
Angela Werner; Rezitation
Naïma Ferré; Sufi-Tanz
Valentina Bellanova; Ney und
andere Flöten
Sinem Koldere; Kemance
Mete Koldere; Kanun
Charlotte Fiorina-Madadi; Cello, Dilruba
Kaveh Madadi; Percussion, Daf
www.musicadelparadiso.de*

Karfreitag
30. März
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 Mystiker*innen führen uns aus der Trauer und Verlassenheit hin zu Gewissheit und Trost.

*Marianne Bruhn; Sopran
Samuel Raphaelis; Orgel
Irmgard Nauck; Lesung*

Sonntag
15. April
18.00 - 20.30 Uhr

Kosten 10 | 8 Euro

Mitsingkonzert mit der Mantraband SOULGATE

Wir spielen Mantras aus verschiedenen Kulturen sowie Eigenkompositionen, die auch zum Zuhören einladen. Soulgate heißt „Seelentor“. Diese Mantras sind von solcher Schönheit und Tiefe, dass sie die Tore zu unseren Seelen öffnen können. Heraus strömen Gefühle von Freude, Liebe und Mitgefühl. Mal meditativ-introvertiert, mal kraftvoll-extrovertiert. Wir arrangieren die Mantras mit Liebe, Hingabe zum Detail und im Bewusstsein für deren Aussage und Herkunft. In den Arrangements fließen improvisatorisch-jazzige wie auch Folk-Elemente ein. Die Mantras sind leicht zu singen, auch für solche, denen das Singen im Alltag abhandengekommen ist.

Sabine May; Gesang
Karin Jüchter; Tasten, Klarinette
Thomas Jüchter; Gitarre, Gesang,
Saxophon
Michael Schumann; Harfe, Kontrabass
Willi Schlage; Percussion, Gesang
www.soulgate.jimdo.com

Stille Konzerte

Samstag
26. Mai
19.30 - 23.30 Uhr

Kosten 15 Euro
(Ermäßigung
möglich)

20. 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 Musiker*innen leiten das gemeinsame Singen an.

Raaja Fischer; Herzenslieder
Heidi Clementi; Seelengesänge
ohne Worte
Raimund Mauch; Mantras
www.spirituelle-liedernacht.de

Freitag
8. Juni
19.30 Uhr

Kosten 12 | 10 Euro

„Heilungs- und Kraftgesänge“ Konzert zum Mitsingen und Zuhören

Es werden spirituelle meditative Lieder, Heilungs- und Kraftgesänge aus verschiedenen Kulturen gesungen. Die Lieder, teils mit musikalischer Begleitung, sollen an diesem Abend, an diesem besonderen Ort, die Energien bündeln und in die Welt tragen.

Begleitung: Carien Wijnen,
www.healingvoice.de

Samstag
9. Juni
20.00 Uhr

Kosten 15 | 10 Euro

► Organ meets Gong

Virtuose Orgelklänge und trancige Klanginstrumente entführen in eine Schallwellen-Meditation. Es erklingen Werke von Johann Sebastian Bach, Erland Hildén, Paul Hofhaimer, Eva-Maria Houben, Arvo Pärt sowie Improvisationen. Von mächtig bis still, mal verschmolzen, mal einzeln ergänzen sich Orgel, Gong, Klangschalen und Monochord zu einer Klangerfahrung der besonderen Art. Diese Töne gehen unter die Haut, erheben und schwingen noch lange nach.

*Ada Stefanie Namani * Devinderjit (Hamburg) befasst sich seit 2002 mit Klanginstrumenten zur tiefen Meditation. Sie leitet und lehrt Gong-Trancen und -Konzerte in der Tradition von Yogi Bhajan und Nanak Dev Singh. Ihre Klanginstrumente wendet sie als Heilpraktikerin für Psychotherapie auch therapeutisch an.
www.gong-und-klang.de*

*Kerstin Petersen ist freischaffende Konzertorganistin. Ihr Repertoire umfasst alle Epochen und Stilistiken bis hin zur zeitaktuellen Musik. In Kirche und Konzertsaal tritt sie als Solistin, in kammermusikalischen Formationen sowie mit Chor und Orchester auf. Als Orgelpädagogin arbeitet sie schwerpunktmäßig mit Kindern und Jugendlichen.
www.kerstin-petersen.org*

Angebote für Kinder und Jugendliche und pädagogische Fachkräfte

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 Phantasie Reisen, 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 drei 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.

Mittwoch
18. April
9.30-14.00 Uhr

Kosten 10 Euro

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

Wege in die Stille für Kitas Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kitas

Leitung: Angelika Hüffell,
Spiel- und Religionspädagogin

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. ►

Samstag
14. April
12.00 - 18.00 Uhr

Kosten 15 Euro

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

Die „Nacht der Stille“ dauert ca. zwei Stunden und kann vorzugsweise für einen Freitagabend gebucht werden

sie ist kostenfrei

Leitung und
Anmeldung:
Ulrich Panzer
Telefon
040-35 96 77 73
oder
ulrichpanzer@
arcor.de

Wege in die Stille für Klassen 1-6 Fortbildung für Lehrer und Lehrerinnen der Klassen 1-6

Leitung: Angelika Hüffell,
Spiel- und Religionspädagogin 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.

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.

Meditation am Morgen

Offene Kirche

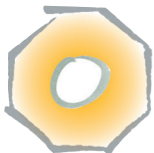
Atempause vor dem Abend

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.

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 Website www.kirche-der-stille.de

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.

Bankverbindung

Förderverein Kirche der Stille e.V.

GLS Bank

IBAN DE93 4306 0967 2028 7782 00

Ich möchte dem Förderverein Kirche der Stille Altona e.V. beitreten.

Als Jahresbeitrag möchte ich Euro zahlen.

Datum | Unterschrift

Bitte helfen Sie uns, die Vereinsverwaltung so einfach und kostensparend wie möglich zu halten, indem Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilen.

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubigeridentifikationsnummer:

DE53ZZZ00001345472

Mandatsreferenz: wird nachträglich bekannt gegeben

Ich ermächtige den oben genannten Zahlungsempfänger, wiederkehrende Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von oben genanntem Zahlungsempfänger auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Diese Ermächtigung kann jederzeit ohne Angaben von Gründen widerrufen werden.

Name

Adresse

BIC

IBAN

Datum | Unterschrift

Anmeldung Tagesseminare



Wenn nicht anders angegeben, melden Sie sich vorzugsweise über unsere Website www.kirche-der-stille.de an oder über E-Mail oder telefonisch.

Kirchengemeinde Altona-Ost
c/o Kirche der Stille
Annika Köhler
Telefon 040-434334
Mo, Di + Do 10-13 Uhr
anmeldung@kirche-der-stille.de

Diese Anmeldung gilt als endgültig, Sie erhalten eine Bestätigung. Ihren Teilnahmebeitrag entrichten Sie bitte am Seminartag in bar. **Bei kurzfristigen Absagen sind wir genötigt, Ihnen Ausfallkosten in Rechnung zu stellen.**

Ermäßigung

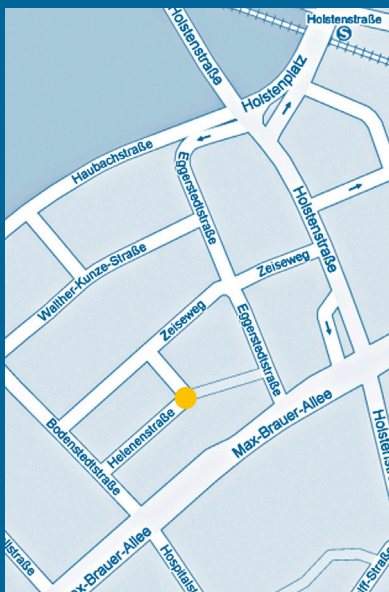
In begründeten Fällen kommen wir mit Ermäßigung entgegen. **Finanzielle Gründe sollen die Teilnahme an Veranstaltungen nicht verhindern.**

Impressum

Kirchengemeinde Altona-Ost
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A
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

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