



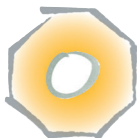
Kirche der Stille
Altona

Stille
Weite
Rhythmus

Programm | **1.2019**
Januar bis Juni

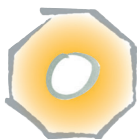
Inhaltsverzeichnis

- 6-10 Terminübersicht
- 11-12 Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche
- 13-16 Regelmäßige Veranstaltungen im Monat
- 17-18 Meditation am Morgen
- 19-21 Meditation am Abend
- 22-47 Tagesseminare
- 48 Forum Spiritualität
- 49-51 Stille Konzerte
- 52-53 Projekt für Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte
- 54-55 Das Profil der Kirche der Stille
- 56 Anmeldung Tagesseminare
- 57-58 Förderverein
- 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 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 2019 in Händen. Neben bewährten Angeboten haben wir neue Veranstaltungen in das Programm aufgenommen. Änderungen und Ergänzungen können sich ergeben und sind auf unserer Website einzusehen, die stets aktualisiert wird.

Wir feiern in diesem Jahr unser zehnjähriges Jubiläum.

Vom 25. Februar bis zum 2. März laden wir Sie zu unserer Jubiläumswoche mit vielen Veranstaltungen ein. Alle sind kostenlos, viele Angebote haben vorher eine Einführung in die Meditation. Die Termine entnehmen Sie bitte unserer Website **www.kirche-der-stille.de** und dem Jubiläums-Flyer.

Die Kirche der Stille ist **montags bis freitags** (außer an Feiertagen und in der Sommerpause) von **12 bis 18 Uhr 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 nicht anmelden müssen.

Bei einigen Meditationswegen gibt es eine Kurzeinführung für neue

Teilnehmende eine halbe Stunde vor Beginn. Für die Tagesseminare bitten wir um Anmeldung: am besten über die entsprechende Seite auf **www.kirche-der-stille.de** oder als Mail **anmeldung@kirche-der-stille.de**. Nur wer kein Internet hat, meldet sich telefonisch an: **040-43 43 34 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:

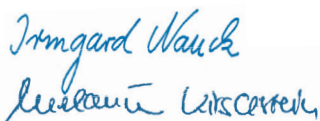
**Pastorin
Melanie
Kirschstein**

mobil 0176 - 23 23 8138 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



Irmgard Nauck
Melanie Kirschstein

Terminübersicht

Januar			
Di 1. bis So 6.	18.00 - 18.50	Segnung zum neuen Jahr Die Zwölf Heiligen Nächte	
Fr 11.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	15
Sa. 12.	10.00 - 17.00	Entdecke die Leichtigkeit	22
So 13.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde - Abendgebet	13 14 14
Fr 18.	19.00 - 24.00	Nachtsitzen: Zen in Stille	20
Sa 19.	10.00 - 17.00	HAGIOS – gesungenes und getanzt Gebet	23
So 20.	10.00 - 17.00	HAGIOS – gesungenes und getanzt Gebet	23
Fr 25.	19.30 - 21.30	TanzRäume	16
Sa 26.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	24
So 28.	19.00	Abendgebet nach Taizé	15
Februar			
Fr 1.	18.00 - 18.30 19.30	Friedensgebet für die eine Welt Wüstenlicht – Geschichten und Bilder aus der Stille	13 48
Sa 2.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	25
So 3.	10.30 - 17.00	Qi Gong-Tag „Einführung“	26

Fr 8.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	15
Sa 9.	10.00 - 15.00	Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen	27
	16.00 - 18.30	Autonomes Zittern	27
	20.00	Klezmer-Konzert mit A Mekhaye	49
So 10.	11.00 - 12.30	Aktive Herzmeditation	13
	15.00 - 17.00	Lieder des Herzens	14
	19.00	Sternstunde – Abendgebet	14
Fr 15.	19.30-21.30	TanzRäume	16
Sa 16.	10.00 - 17.00	Seminar „The Work“ von Byron Katie	28
So 17.	10.00 - 17.00	Zuhören und Sprechen aus der inneren Stille	29
Fr 22. Sa 23. So 24.	19.30 - 21.30 10.00 - 18.00 12.00 - 17.30	Gesänge aus der russischen-orthodoxen Liturgie	30
So 24.	19.00	KlangRaum – Abendgebet	14

Mo 25. bis So 3. März 10jähriges Jubiläum der Kirche der Stille
siehe Jubiläumsprogramm

März

Fr 1.	18.00-18.30	Friedensgebet für die eine Welt	13
	19.00-21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	15
Sa 2.	14.00 - 15.30	„Flammendes Herz“ – Aktive Herz-Meditation	13
	20.00	Jubiläumskonzert: Organ meets Gong	49
So 3.	17.00	Empfang zum zehnjährigen Jubiläum der Kirche der Stille	
Sa 9.	10.00 - 17.00	Lebendige Stille – Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu	31

Terminübersicht

So 10.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens	13 14
Fr 15.	19.30 - 21.30	TanzRäume	16
Sa 16.	11.00 - 17.00	Seminar: Sehen und Sein	32
So 17.	19.00	Sternstunde – Abendgebet	14
Sa 23.	12.00 - 17.00	Zen – Einstiegsseminar	33
So 24.	10.30 - 17.30 19.00	Tanzmeditation „Anam Cara-Seelenfreundschaft“ Abendgebet nach Taizé	34 15
Sa 30.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	35
So 31.	10.00 - 17.00	Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung	36
April			
Mi 3.	9.30 - 14.00	Stille-Workshop für Erzieher*innen	52
Fr 5.	18.00 - 18.30 19.00 - 24.00	Friedensgebet für die eine Welt Nachtsitzen: Zen in Stille	13 20
Sa 6.	12.00 - 18.00	Stille-Workshop für Lehrkräfte	53
So 7.	10.00 - 18.00	Archetypen und Entwicklungs- potenziale	37
Fr 12.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	15
Sa 13.	10.00 - 17.00	MBSR – „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“	38

So 14.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	13 14 14
Fr 19.	19.00	„Aus Liebe“ – Wort und Musik am Karfreitag	50
Mo 22.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag zu Ostern	39
Fr 26.	19.30 - 21.30	TanzRäume	16
So 28.	19.00	KlangRaum – Abendgebet	14
Mai			
Fr 3.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	13
Fr 10.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	15
Sa 11.	10.00 - 17.00	Herzraum – mit sich selbst innig und nah	39
So 12.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	13 14 14
Fr 17.	19.30 - 21.30	TanzRäume	16
Sa 18.	10.00 - 16.00 19.30 - 23.30	Einführung ins Herzensgebet Hamburger Nacht der spirituellen Lieder	40 50
So 19.	11.00 - 18.00	Heilsames Singen mit Michael Stillwater	41
Sa 25.	10.00 - 17.00	Wochenende mit Neil Douglas Klotz	42
So 26.	10.00 - 13.00 19.00	Wochenende mit Neil Douglas Klotz Abendgebet nach Taizé	42 15

Terminübersicht

Juni			
Sa 1.	10.00 - 18.00	Einführungswochenende Handauflegen	43
So 2.	9.30 - 13.30	Einführungswochenende Handauflegen	43
Fr 7.	18.00 - 18.30 19.00 - 21.30	Friedensgebet für die eine Welt Handauflegen nach der Open Hands Schule	13 15
So 9.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	13 14 14
Sa 15.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	44
So 16	10.00 - 17.00	Ars Vivendi	44
Fr 21.	19.30 - 21.30	TanzRäume	16
Sa 22.	10.00 - 15.00 16.00 - 18.30	Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen Autonomes Zittern	45 46
So 23.	11.00 - 17.00 19.00	Aktive Herz-Meditation mit Dafftrommeln KlangRaum – Abendgebet	47 14
Sommerpause vom 1. bis 28. Juli			

Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche

Jeden Montag

14.00 - 15.00 Uhr

während der
Offenen Kirche
außer an
Feiertagen und
in der
Sommerpause

Einführung
für Neue
um 13.45 Uhr

Spende erbeten

Handauflegen in Stille

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

Der Weg des Handauflegens ist für uns Segen, berührendes Gebet und Meditation. Er erinnert an das, was in uns heil und unveränderlich ist. Wir öffnen uns für die Liebe und das Licht Gottes und vertrauen auf deren Wirkung. Gottes Wille geschehe. Der Raum der Stille in jedem Menschen ermöglicht es, beim Handauflegen die Heilkraft fließen zu lassen. Diese Kraftquelle möchten wir miteinander teilen. Das Auflegen der Hände an die Schultern kann dabei helfen, Frieden mit dem eigenen Leben zu schließen oder einfach den Augenblick der Berührung zu genießen.

Begleitung: Trixi Dora und Team

Jeden Montag bis Freitag

12.00 - 18.00 Uhr

außer an
Feiertagen und
in der
Sommerpause

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**
18.00 - 18.30 Uhr

außer an
Feiertagen und
in der
Sommerpause

Atempause vor dem Abend

- innehalten von der Aktivität des Tages
- uns 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*

Jeden Dienstag

Meditation
der vier Himmelsrichtungen
Seite 17

Jeden Freitag

Soul Motion –
Körpergebet am Morgen
Seite 17

Jeden Montag

Meditation am Abend
Kontemplation – Einkehr in Stille
Seite 19

Jeden Dienstag

Zen – Sitzen in Kraft und Stille
Seite 20

Jeden Donnerstag

Herzensgebet – ein Meditationsweg
Seite 21

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 1. Freitag
18.00 - 18.30 Uhr

- 1. Februar
- 1. März
- 5. April
- 3. Mai
- 7. Juni

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
11.00 - 12.30 Uhr

- 13. Januar
- 10. Februar
- 10. März
- 14. April
- 12. Mai
- 9. 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
www.herzmeditation.eu*

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 2. Sonntag
15.00 - 17.00 Uhr

13. Januar
10. Februar
10. März
14. April
12. Mai
9. Juni

Spende erbeten

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*

Jeden 2. Sonntag
19.00 Uhr

18.30 Uhr
Ankommen
und Einsingen
der Lieder

13. Januar
10. Februar
Achtung: 17. März
14. April
12. Mai
9. Juni

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 auf die Spur kommen. Herzliche Einladung!

Pastorin Melanie Kirschstein und Team

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

24. Februar
28. April
23. Juni

KlangRaum am Abend Abendgebet mit Wort und Musik „Geliebter Psalm“

Ein Abendgebet zum Innehalten am Sonntagabend mit einem Lieblingspsalm. Durch die Jahrhunderte hindurch betten Menschen sich in uralte Psalmworte ein und werden ►

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

27. Januar
24. März
26. Mai

Einmal im Monat
Freitag
19.00 - 21.30 Uhr

11. Januar
8. Februar
1. März
12. April
10. Mai
7. Juni

Kosten
8 | 5 Euro

Voraussetzung:
Einführungskurs
im Handauflegen

► durch sie getröstet, ermutigt und gestärkt. Immer ist ein Gast eingeladen, der uns seinen Lieblingspsalm vorstellt und wie er ihn im Leben begleitet hat. Alte Worte werden aktuell und lebendig, auch durch verschiedene Vertonungen dieses Psalms, die die Capella Peregrina singt.

*Pastorin Irmgard Nauck,
Capella Peregrina,
Leitung: Ute Weitzkämper*

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*

Handauflegen nach der
Open Hands Schule

„Sie beteten und legten ihnen die Hände auf.“ *Apostelgeschichte 6,6*
Handauflegen ist ein spiritueller Weg und eine der ältesten heilsamen Behandlungsmethoden der Menschheit, die in vielen Traditionen zu finden ist. Es ist auch ein unübersehbarer Teil der urchristlichen Botschaft, in der Leib und Seele eng verbunden sind. Wir wollen diese alte Praxis wiederentdecken und die berührende, heilsame Kraft des Betens neu erfahren. Wir üben, Herz und Hände für die göttliche ►

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

nach der Open
Hands Schule

*Wer mag, ist auch
schon zur Atem-
pause vor dem
Abend um 18 Uhr
willkommen!
Ab 18.30 Uhr
bereiten wir den
Abend vor.*

► Heilkraft zu öffnen und sie fließen
und wirken zu lassen – für uns selbst
und für andere.

Elemente des Abends:

- Spiritueller Impuls, stilles Gebet
- Einführung, Thema des Abends
- Übungen im Sitzen und Liegen
- Austausch und Segen

*Begleitung: Pastorin Melanie Kirschstein,
Open Hands Schule des Handauflegens*

Einmal im Monat

Freitag
19.30 - 21.30 Uhr

Einlass
19.10 - 19.30 Uhr
*nach Beginn
schließt die Tür*

25. Januar
15. Februar
15. März
26. April
17. Mai
21. Juni

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 Land-
schaften des freien Tanzes einzu-
tauchen. Facettenreiche Musik mit
ihren unterschiedlichen Klängen,
Rhythmen und Melodien lädt uns
dazu ein, mit allen Sinnen hinein-
zuspüren in diese Innen- und Außen-
räume 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 uns in diesem
gehaltenen Raum ganz mit der Magie
des Augenblicks zu verbinden, die
sich durch unsere Tänze entfaltet.

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

Meditation am Morgen

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

An diesem Morgen verbinden wir stille Meditation und Tanz. Zu Anfang und am Ende sitzen wir einige Zeit in Stille auf unserer Matte, um bewusst loszulassen was war und den inneren Boden zu bereiten für das, was sich neu entfalten möchte. In der Bewegungsphase erforschen wir die Lebendigkeit in uns, lassen uns von der Musik begleiten und inspirieren, finden unseren eigenen authentischen Ausdruck im Tanz. Das Hauptaugenmerk liegt beim eigenen Tanz, ganz für sich. Kontakt mit anderen Tänzer*innen kann entstehen, soll uns aber nicht von unserer Selbstwahrnehmung und unseren ►

► eigenen Bewegungsimpulsen entfernen. Von Achtsamkeit und Präsenz begleitet, werden unsere Gesten, Schritte und Körperbewegungen zu einem persönlichen Gebet im Tanz.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

*Begleitung: Edgar Spieker,
autorisierter Soul Motion-Lehrer,
Ausbilder, Tanztherapeut und
Heilpraktiker für Psychotherapie
und Tanja Hotes,
autorisierte Soul Motion-Lehrerin
www.edgarspieker.de
www.tanjahotes.de*

Meditation am Abend

Jeden Montag
19.30 - 21.00 Uhr
außer an
Feiertagen und
in den
Sommerferien

Einführung
für Neue
um 19.00 Uhr

Kosten
10 | 6 Euro

*Siehe auch
Kontemplations-
tage am*

*2. Februar
22. April
15. Juni*

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 Grund erfahren – jenseits aller Bilder und 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 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*

Meditation am Abend

Jeden Dienstag
19.15 - 21.15 Uhr

Ankommen
19.00 Uhr

Kosten
12 | 6 Euro

Zehnerkarte
100 Euro
Vereins-
mitglieder frei

Zen-Nacht
19.00 - 24.00 Uhr

18. Januar
5. April

Kosten
40 | 20 Euro

Anmeldung:
b.abel@
zen-schule.de

siehe auch
1-Tages-
Einstiegsseminar
am 23. März

Seite 33

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

*Begleitung: Britta Abel,
Thomas Gottfried*

Jeden Donnerstag

19.30 - 21.00 Uhr

außer an
Feiertagen und
in den
Sommerferien

Einführung
für Neue
um 19.00 Uhr

Kosten
8 | 5 Euro

*Siehe auch
Herzensgebets-
tage am
26. Januar
30. März
18. Mai*

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*

Tages Seminare

Samstag
12. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
8. 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
19. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

oder
Sonntag
20. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
90 Euro
*Ermäßigung
möglich*

*Anmeldung bis
15. Januar*

HAGIOS – Gesungenes und getanztes Gebet Seminar mit Nanni Kloke und Helge Burggrabe

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 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

Tages Seminare

Samstag
26. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
22. Januar

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum Glück

„Glücklich die Armen im Geiste,
denn ihrer ist das Himmelreich.“
Matthäus 5, 3

Kann Mangel Fülle sein? Die Sehnsucht nach dem „einfachen Leben“ ist aktuell: Je mehr materieller Überfluss und Überfülle an Informationen unser Leben bestimmen, desto stärker wird sie. Auf dem Weg des Herzensgebets folgen wir der Glückspur, die Jesus mit seiner ersten Seligpreisung gelegt hat: wir sitzen einfach da, leeren im Schweigen unseren Geist und öffnen uns mit jedem Atemzug für die Fülle des Lebens.

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

*Begleitung: Stephan Hachtmann,
Kontemplationslehrer Via Cordis,
Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer
Via Cordis*

Samstag
2. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung
bis 29. Januar

*Siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation –
Einkehr in Stille*

Kontemplation – Einkehr in Stille

Kontemplationstag zu Jahresbeginn

„Wenn das Gebet die geräuschvollen
Wildbäche der Wörter und Gedanken
verlässt, gelangt es auf den stillen
See des Schweigens.“

John O´Donohue

Nach den Festen des alten Jahres,
dem Start in das neue, stehen wir
vertrauensvoll an diesem Einkehrtag
in die „See des Schweigens“.
Die Kontemplation ist ein alter
christlicher Versenkungsweg, der zu
Achtsamkeit, Gelassenheit und der
Erfahrung Gottes im eigenen Wesens-
grund 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 Glaubens-
gemeinschaft haben.

Elemente des Einkehrtages:

- Sitzen in der Stille *10 x 20 Minuten*
- achtsames Gehen
- Leibübungen
- spirituelle Impulsvorträge
- Rezitation, Tönen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Stillschweigen während des
ganzen Tages. ►

Tages Seminare

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

Sonntag
3. Februar
10.30 - 17.00 Uhr

Kosten
50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung
0451-6123792
oder
hans.lorentzen
@t-online.de

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*

Samstag
9. Februar
10.00 - 15.00 Uhr

Kosten
35 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung
bis 5. Februar

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*

Samstag
9. Februar
16.00 - 18.30 Uhr

Kosten
30 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Mal ganz anders entspannen und Stress abbauen Autonomes Zittern

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 ►

Tages Seminare

Anmeldung
info@irmgard
eckermann.de
oder
040-8662556

► 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 Berzoff – *Tension & Trauma-Releasing Exercises* – helfen, das Vibrieren im Körper zu aktivieren. TRE kann jederzeit als Selbsthilfe-strategie und Prävention genutzt werden.

*Begleitung: Irmgard Eckermann,
Dipl.-Psychologin, Lehrerin für Qigong,
TRE-Provider*

Samstag
16. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
12. Februar

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

mit „The Work“ von Byron Katie

An diesem Tag werden Sie die kraftvolle Selbsterforschungs- und Meditationsmethode „The Work“ kennenlernen 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 belastenden Glaubenssätze identifizieren und mit Hilfe von ►

Sonntag
17. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
12. Februar

► vier einfachen Fragen und den sogenannten Umkehrungen untersuchen. An die Stelle von Beschuldigungen und Selbstkritik können Erfahrungen von Klarheit, Freude und Dankbarkeit treten. Atemübungen, Bewegungssequenzen und Zeiten der Stille unterstützen Sie dabei. Neugier und Offenheit sind die einzige Voraussetzung für diesen Tag.

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

Zuhören und Sprechen aus der inneren Stille

Jede zwischenmenschliche Beziehung lebt und gedeiht aus der Qualität des Zuhörens und des Sprechens. Wir entwickeln an diesem Sonntag einen Weg vom Kommunikationstraining zu einer echten Gesprächskultur.

Mit anderen in Beziehung sein kann ich nur soweit, wie ich mit mir selber in Beziehung bin. Wir lernen mit einfachen Übungen die Selbstuntersuchung kennen. Wir hören dem eigenen Inneren zu und fassen es vorsichtig in Worte. Wir erfahren, aus dem Moment und dem inneren Raum heraus zu sprechen. Wir sind gegenseitig Zeuge für die kostbaren Momente, in denen sich die ►

Tages Seminare

► innere Stimme zeigt. Und am Ende nehmen wir eine Menge Handwerkszeug und Inspiration für eine neue Gesprächskultur in unser Leben mit.

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

Freitag
22. Februar
19.30 - 21.30 Uhr

Eintauchen in eine nicht alltägliche Musik

Gesänge aus der russischen orthodoxen Liturgie

Samstag
23. Februar
10.00 - 18.00 Uhr

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 beinhaltet die Panichida, den Gottesdienst des Totengedenkens, in deutscher und kirchenslawischer Sprache.

Sonntag
24. Februar
12.00 - 17.30 Uhr
ab 15.00 Probe und Abschlussgottesdienst in der Russischen Kirche

Den Abschluss bildet eine gemeinsam gesungene Panichida in der russischen Kirche.

Kosten
120 Euro
Ermäßigung
möglich

Begleitung: Irina Gerassimez, Pianistin, Dirigentin des Kammerchores der russischen orthodoxen Kirche des Hl. Prokop, Hamburg
www.kammerchor-russisch-orthodoxe-kirche-hamburg.de

Anmeldung bis
19. Februar

Samstag
9. März
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
1. März

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 alltags-tauglich: 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 ergänzen das stille Sitzen bzw. Liegen.

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

Tages Seminare

Samstag

16. März

11.00 - 17.00 Uhr

Kosten

50 Euro

Ermäßigung

möglich

Anmeldung bei
Kathrin Noruschat

0451-70988699

oder

kathrin.noruschat

@gmx.de

Sehen und Sein

„Wir sehen die Dinge nicht wie sie sind, wir sehen sie, wie wir sind.“

Aus dem Talmud

Ist Sehen ein Spiegel unseres Bewusstseins? Wie wichtig ist unser Sehensinn? Sehen wir wirklich mit den Augen? Was bedeutet Sehen für uns? Ist Sehen ein Weg nach Außen? Was ist dann das Hören für uns? Dieser Workshop beginnt mit Fragen. Mithilfe von Sehübungen, Hören von Stille und Betrachtungen der eigenen Werte werden die Teilnehmer dieses Workshops in die Selbsterfahrung geführt.

Zudem erarbeiten sie eine einfache anwendbare Sehübungsabfolge, womit sich im Alltag neue Erkenntnisse verankern lassen.

Im Ergebnis steht die Erweiterung der eigenen Seh Wahrnehmung und damit vorübergehende Antworten auf das Sein.

*Begleitung: Kathrin Noruschat,
Trainerin für integrative Verfahren
www.kathrin-noruschat-sehtraining.de*

Samstag
23. März
12.00 - 17.00 Uhr

Kosten
35 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
19. 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 Teezeremonie*, Rezitation. An diesem 1-Tages-Seminar haben wir Zeit, auf Fragen einzugehen und rund um die Übungen Wissen zu vermitteln. Sie werden in Vorträgen und Fragestunden 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*

Tages Seminare

Sonntag

24. März

10.30 - 17.30 Uhr

Kosten

50 Euro

Ermäßigung

möglich

Anmeldung bis

19. März

Tanzmeditation

„Anam Cara – Seelenfreundschaft“

Die tiefste Sehnsucht der Seele ist das Verlangen, gesehen zu werden. Der Seelenfreund erkennt uns, unsere Bestimmung und auch die „blinde“ Seite unserer Seele. Es braucht ein Gegenüber, um sich zu öffnen, sich selbst und dem Leben zu vertrauen und sich Schritt für Schritt weiterzuentwickeln.

Wir erforschen in Tanz und Bewegung, in Stille und Austausch das Geheimnis der Seelenfreundschaft: Anam Cara. Texte keltisch-christlicher Weisheit von John O'Donohue begleiten uns dabei.

Elemente des Tages: Kreistänze, achtsame Begegnung in Tanz und freier Bewegung, Stille und Austausch.

Dieser Tag ist für Beginnende (im Kreistanz) und Fortgeschrittene.

*Begleitung: Iria Otto,
Ergotherapeutin und Tanzpädagogin*

Samstag
30. März
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
26. März

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum Glück

„Glücklich die Trauernden, denn sie werden getröstet werden.“

Matthäus 5,4

In jeder Erfahrung von Leid können wir eine uns oftmals verborgenden Spur finden, die auf ein sich daraus zu entfaltendes Potential verweist. Ein verwandelnder Heilungsweg von der Wunde zum Wunder oder wie es in dieser österlichen Zeit ausgedrückt ist: Von der Kreuzigung in die Auferstehung. Wo bin ich bereit, mein leidendes Herz in diesem Licht zu sehen? Diese Seligpreisung verheißt uns, dass wir uns im Leid zugleich in unmittelbarer Nähe einer heilsamen Kraftquelle befinden. Eine Glück bringende und wirkmächtige Kraft, die uns Freude und Trost schenken kann.

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

*Begleitung: Stephan Hachtmann,
Kontemplationslehrer Via Cordis,
Irmgard Nauck,
Meditationslehrerin Via Cordis*

Tages Seminare

Sonntag

31. März

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten

50 Euro

*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
26. März

Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung

„Sammle meine Tränen in deinen
Krug“ *Psalm 56,9*

Jeder Mensch ist verwundet. Wir alle machen Erfahrungen von Schmerz, Trauer, Angst und Scheitern. Doch was für unser weltliches Leben gilt, gilt oft auch für unseren spirituellen Weg: wir finden keinen Raum für unsere Wunde und bewegen uns oft zwischen Ausgeliefertsein, Vermeidung und dem Wunsch nach Überwindung.

In diesem Seminar wenden wir uns bewusst unserer Verletzbarkeit zu. Wir betrachten einige kraftvolle Bilder aus der Passionsgeschichte und nähern uns behutsam dem in uns liegenden Wissen, dass auch die Wunde Ort ist, an dem wir Gott begegnen.

Mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen.

*Begleitung: Giannina Wedde,
spirituelle Begleiterin auf dem
christlich-mystischen Weg, Autorin
und Liedermacherin
www.klanggebet.de*

Sonntag
7. April
10.00 - 18.00 Uhr

Kosten
60 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
2. April

Archetypen und Entwicklungspotenziale

Zu leben bedeutet, auf der Suche zu sein, was unser Innerstes – unsere Seele – zum Ausdruck bringen will. Zu jedem Zeitpunkt unseres Lebens können wir uns fragen, wo wir gerade stehen und welchen Weg wir einschlagen möchten. Dabei kann der Spannungsbogen zwischen dem, wo wir jetzt stehen und dem Sehnsuchtsziel unserer Seele spürbar werden. In diesem Prozess sind Archetypen wertvolle Helfer – als Basiskräfte unserer Seele.

Im Unter- und Vor-Bewussten beeinflussen Archetypen nicht nur unser Handeln, Denken und Fühlen, sie sind auch Kraftquellen, die uns in die Ganzheit führen. Seit C.G. Jung haben wir ein tieferes Verständnis davon, dass archetypische Urbilder als seelenwirksame Kräfte uns subtil begleiten; diese jahrtausendealten, kulturübergreifenden Wirkmuster sind in den unbewussten tieferen Schichten jedes Menschen verankert. Wenn wir unsere jeweils erlebte Lebensdynamik zu diesem universellen archetypischen Wirkungsfeld in Beziehung setzen, sind tiefe Einblicke in Entwicklungspotenziale für die Gestaltung unseres Lebens- und Berufsweges möglich. ►

Tages Seminare

► Dieser Tag ist eine Einladung, die Archetypen und ihre jeweils individuell wirksamen Aspekte kennen zu lernen. Elemente des Tages: Übungen im Spürbewusstsein, kurze Vorträge, Austausch, Kontemplation und Ritual.

Begleitung: Dr. Reinhard Billmeier, Psychologischer Berater, Ausbilder und Meditationslehrer und Dr. Matthias Teller, Archetypen-Beratung und -Coaching

Samstag
13. April
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
9. 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

Ostermontag
22. April
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

**Anmeldung bis
16. April**

*Siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation –
Einkehr in Stille*

Samstag
11. Mai
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

**Anmeldung bis
7. Mai**

Kontemplationstag Einkehr in Stille zu Ostern

„Einwilligend in Wandel bleibst du beständig. Einwilligend in Leid kann deine Freude Wurzeln schlagen.“

Nelly Sachs

Im Schweigen halten wir uns bedingungslos hin und willigen mit Geduld in alles ein, was ist: Leid und Freude, Heiliges und Unheiliges. Elemente des Einkehrtages etc. siehe Kontemplationstag am 2. Februar Seite 25

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

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. ►

Tages Seminare

► Wir beginnen neue Formen des Ausdrucks zu entwickeln. 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*

Samstag

18. Mai

10.00 - 16.00 Uhr

Kosten

35 Euro

Ermäßigung

möglich

Anmeldung bis

14. Mai

*Siehe jeden
Donnerstagabend*

Herzensgebet

Seite 21

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 Herzens-

wort finden, in der Ruhe des Herzens

ankommen, dem Klang des Herzens

Raum geben im Singen. ►

► Für alle, die in Grundelemente der Meditation eingeführt werden und den Weg des Herzensgebets kennenlernen und vertiefen wollen.

*Begleitung: Irmgard Nauck
Meditationslehrerin Via Cordis*

Sonntag
19. Mai
11.00 - 18.00 Uhr

Kosten
75 Euro
ermäßigt
65 Euro

Anmeldung bis
14. Mai

Song Sanctuary Heilsames Singen mit Michael Stillwater

Song Sanctuary ist ein Raum, in dem dein natürliches Selbst aufblühen kann und du dich ganz auf deine Musik, deinen Gesang einlassen und diesen auch mit anderen teilen kannst. Durch das gemeinsame Singen von Liedern und eine Reihe von Übungen wirst du eingeladen und ermutigt, dich mit deiner eigenen Ausdrucksart zu versöhnen und mit deiner natürlichen Stimme wieder eins zu werden. Michael wird zudem spontan Heilungslieder für einzelne Teilnehmer*innen singen, die sich auf deren persönliche Themen beziehen. Diese Lieder werden aufgenommen und nach dem Workshop an alle Teilnehmer*innen als MP3-Datei verschickt.

*Begleitung: Michael Stillwater
intuitiver Musiker und Autor, Komponist
heilender Lieder, Filmemacher
www.Songlife.org*

Tages Seminare

Samstag
25. Mai
10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag
26. Mai
10.00 - 13.00 Uhr

Kosten
120 Euro
ermäßigt
90 Euro

Anmeldung bis
21. Mai

Einfache Gegenwart, Bewegung und Stille

Der Weg der inneren Klarheit und Liebe des aramäischen Jesus

Das Wochenende mit Neil Douglas-Klotz wird Chanten, Bewegung und Meditationen mit den aramäischen Worten von Jesus beinhalten. Wir richten uns nach seinen Lehren aus dem Evangelium von Johannes, einschließlich der „Ich bin“ Worte. Aus Yeschua's Muttersprache heraus bieten uns diese Worte einen Weg zu klarer innerer Führung und tiefer Liebe. Sie schaffen Verbindungen zum praktischen Leben in Einstimmung auf unser tiefstes Selbst und ebenso auf die Prophet*innen und Lehrer*innen, die uns in der Karawane der Schöpfung vorausgehen. Um die Erfahrung von Yeschua's Spiritualität zu vertiefen, wird es neben den Körpergebeten der Tänze des Universellen Friedens längere Meditationen im Sitzen geben.

*Begleitung: Dr. Saadi Neil Douglas-Klotz
Seniorlehrer der Sufi Ruhaniat
International,
Kursleiter für nahöstliche Spiritualität,
Schottland
www.abwoon.org*

*Literatur von Neil Douglas-Klotz:
Das Vaterunser. Das verborgene Evan-
gelium und Segen aus dem Kosmos*

Samstag
1. Juni
10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag
2. Juni
9.30 - 13.30 Uhr

Kosten
100 Euro
ermäßigt
70 Euro

Anmeldung bis
28. Mai

Einführungswochenende im Handauflegen nach der Open Hands Schule

„Und sie beteten und legten ihnen die Hände auf.“ *Apostelgeschichte 6,6*
Das Handauflegen ist in vielen Kulturen, Traditionen und Glaubensrichtungen verankert. Auch in der christlichen Tradition spielt es eine zentrale Rolle. Jesus legte seine Hände auf, heilte und segnete. Den Auftrag zum Heilen und Segnen gab er an seine Jüngerinnen und Jünger weiter. Die Tradition der Open Hands Schule gründet sich auf diese Weisung Jesu.

Wir üben eine innere Haltung von liebevoller Präsenz, Respekt, Geduld und Vertrauen, in der wir uns selbst und auch anderen die Hände auflegen. Kontemplatives Gebet und Achtsamkeit bringen uns mit unserer eigenen inneren Quelle in Berührung und öffnen uns für die heilende göttliche Liebe.

*Begleitung: Sigrid Rebellius
Heilpraktikerin, Lehrerin der Open
Hands Schule des Handauflegens,
Pastorin Melanie Kirschstein
Open Hands Schule*

Tages Seminare

Samstag

15. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten

45 Euro

Ermäßigung

möglich

Anmeldung bis

11. Juni

Siehe auch jeden

Montagabend:

Kontemplation –

Einkehr in Stille

Kontemplationstag

Einkehr in Stille

„Alles ist gesegnet – zehntausendfach gesegnet!“ *Meister Mumon*

Wie leben in gesegneten Zeiten, sind allesamt zutiefst gesegnet.

Öffnen wir uns in heiterer Gelassenheit dieser Wahrheit!

Elemente des Einkehrtages etc.

siehe Kontemplationstag am

2. Februar Seite 25

Begleitung: Jens Kretschmer

Kontemplationslehrer im Würzburger

Forum der Kontemplation e.V.

www.einkehr-in-stille.de

Sonntag

16. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten

45 Euro

Ermäßigung

möglich

Anmeldung bis

11. 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 Zufrieden-

heit, Balance und Weisheit?

Um die praktischen Geheimnisse

soll es in diesem Workshop gehen.

Wir erfahren wohl erprobte Anhalts-

punkte für ein gut gelebtes Leben.

Dies geschieht jenseits guter Rat-

schläge und Lebensweisheiten,

welche meist nur für bestimmte

Menschen, Lebenssituationen oder

Zeitalter galten und dann ihren hilf-

reichen Charakter verloren haben.

Hier geht es darum, Zweige am ►

Samstag
22. Juni
10.00 - 15.00 Uhr

Kosten
35 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
18. Juni

► 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*

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. ►

Tages Seminare

► 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*

Samstag
22. Juni
16.00 - 18.30 Uhr

Kosten
30 Euro

Anmeldung
[info@irmgard-
eckermann.de](mailto:info@irmgard-eckermann.de)
oder
040-86 62 55 68

Mal ganz anders entspannen und Stress abbauen Autonomes Zittern

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 Berzelli – Tension & Trauma-Releasing Exercises – helfen, das Vibrieren im Körper zu aktivieren. TRE kann jederzeit als Selbsthilfestrategie und Prävention genutzt werden.

*Begleitung: Irmgard Eckermann
Dipl.-Psychologin, Lehrerin für Qigong,
TRE-Provider*

Sonntag
23. Juni
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
18. Juni

„Oh Herz, sei in keinem Augenblick leer vom Rausch der Liebe!“ *Hafis*

Aktive Herz-Meditation

In diesem Workshop geht es darum, die Aktive Herz-Meditation kennen zu lernen. Dazu verwenden wir die leicht zu spielende persische Rahmentrommel (Daff), wir lernen Gedichte persischer Mystiker wie z.B. Rumi und Hafis kennen, singen einige der Zeilen im Originalrhythmus und lernen, uns mit Hilfe unserer Aufmerksamkeit und unseres Atems auf unser lebendiges Herz zu fokussieren, das von den Rhythmen genährt und gestärkt wird. Daffs sind vorhanden und es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Begleitung: Eva-Mareike Knoche,
Anne Engel*
www.herzmeditation.eu

Forum Spiritualität

Freitag
1. Februar
19.30 Uhr

Kosten
10 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Wüstenlicht – Geschichten und Bilder aus der Stille

An diesem Abend nimmt Bettina Specht Sie mit in die Welt ihrer Erfahrungen von Licht und Stille in der Wüste. Nach ihrer ersten Wüstenreise 1996 kehrte sie verwandelt zurück. Ihre Erlebnisse veränderten komplett ihre Sicht auf das Leben und die Welt.

Jedes Jahr um die Osterzeit zieht sie mit Kamelen in die tunesische Sahara, zusammen mit Menschen, die die Stille suchen.

Dort leitet sie Schweige-Retreats. Der Rückzug aus dem weltlichen Leben und die Hinwendung zu dem Wahren und Realen in unserem Leben kann ein Weg zur Wandlung werden.

Eine angeleitete Meditation, Erzählungen, Gedichte und Bilder geben einen Eindruck. Es ist ein Abend zum Innehalten, Spüren, Staunen und zum Nähren der tiefen Sehnsucht der Seele. Im Anschluss gibt es Raum für Fragen zum Retreat in der Wüste.

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

Stille Konzerte

Samstag
9. Februar
20.00 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Lecha Dodi

Komm mein Freund

Klezmer-Konzert mit A Mekhaye

„Komm mein Freund, der Braut entgegen“ – Hymnen und Lieder der Liebe an den Schöpfer wie auch an die Geliebten stehen im Mittelpunkt des Konzertes von A Mekhaye und Anna Vishnevskaja.

Lassen Sie sich mitnehmen auf eine musikalische Reise mit jüdischen Liedern, Psalmen und Tänzen, deren Entstehungsgebiet von Osteuropa bis Marokko reicht.

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

Samstag
2. März
20.00 Uhr

Spende erbeten

Organ meets Gong

Konzert zum zehnjährigen Jubiläum der Kirche der Stille

In diesem Konzert treffen sich Pfeifenorgel und Gong, beides Instrumente, die uralten östlichen und abendländischen Traditionen entstammen. Diese musikalische Begegnung spiegelt etwas von dem wider, was seit zehn Jahren in der Kirche der Stille erfahren werden kann.

Virtuose Orgelklänge und trancige Klanginstrumente entführen an diesem Abend in eine Schallwellen-Meditation. Von mächtig bis still, mal verschmolzen, mal einzeln ►

Stille Konzerte

► ergänzen sich die historische Wolfsteller-Orgel, Gong, Klangschalen und Monochord zu einer Klangerfahrung der besonderen Art. Das Konzert kann auch im Liegen auf Matten erfahren werden.

Ada Stefanie Namani leitet und lehrt Gong-Trancen und -Konzerte in der Tradition von Yogi Bhajan und Nanak Dev Singh. Konzertorganistin Kerstin Petersen bringt neue Facetten und Spielweisen der „Königin der Instrumente“ zu Gehör.

Karfreitag
19. April
19.00 Uhr

Spende erbeten

„Aus Liebe“

Musik und Wort zum Karfreitag

Karfreitag ist ein Tag, der uns an Grenzen des Verstehens bringt: die Grenze des Sterbens und unschuldigen Leidens. Welche Botschaft hat Karfreitag für uns auf dem spirituellen Weg?

Das Unsagbare bringt Musik zum Ausdruck, besonders Arien aus den Passionen von Johann Sebastian Bach. Mystiker*innen aller Zeiten geben in Poesie und Texten eine Ahnung davon, welche Kraft darin für unser Leben liegt, wenn wir durch Leid und Dunkelheiten hindurchgehen. Denn „nicht nur der lichte Tag, auch die Nacht hat ihre Wunder.“ *Gertrud von le Fort*

Marianne Bruhn, Manon Raphaelis, Gesang

Samuel Raphaelis, Orgel

Pastorin Irmgard Nauck, Lesungen

Samstag
18. Mai
19.30 - 23.30 Uhr

Kosten
15 Euro
*Ermäßigung
möglich*

22. 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:

*Michael Stillwater (Heilungslieder),
Raaja Fischer (Herzenslieder)
und andere*

www.spirituelle-liedernacht.de

Angebote für Kinder und Jugendliche und pädagogische Fachkräfte

Kontakt und Information

Pastorin
Irmgard Nauck
Telefon
040-43 64 15
oder
pastorin.nauck@
gemeinde-altona-
-ost.de

Wir eröffnen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, Stille in sich und im Raum zu erfahren, ihren Körper zur Ruhe kommen zu lassen und in Fantasiereisen, 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 haben wir eine Weiterbildung entwickelt, die 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
3. April
9.30 - 14.00 Uhr

Kosten 15 Euro
anmeldung@
kirche-der-stille.de
oder Telefon
040-43 64 15

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

*Leitung: Angelika Hüffell,
Spiel- und Religionspädagogin*

Samstag
6. 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 Medi-
tation. Für Beter, Mystiker und Wahr-
heitssuchende 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.

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. ►

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

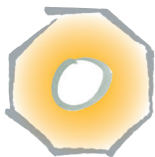
Atempause vor dem Abend

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

Anmeldung TAGESSEMINARE



Wenn nicht anders angegeben, melden Sie sich vorzugsweise über unsere Website

www.kirche-der-stille.de

an oder über Mail

anmeldung@kirche-der-stille.de

Nur wer kein Internet hat, meldet sich telefonisch an:

Telefon 0 40 - 43 43 34

Mo, Di + Do 10 - 13 Uhr

Diese Anmeldung gilt als endgültig, Sie erhalten eine Bestätigung.

Ihren Teilnahmebeitrag entrichten Sie bitte am Seminartag in bar.

Bei 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 0 40 - 43 43 34

Fax 0 40 - 439 36 37

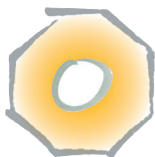
Pastorin Irmgard Nauck

Telefon 0 40 - 43 64 15

pastorin.nauck@gemeinde-altona-ost.de

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.

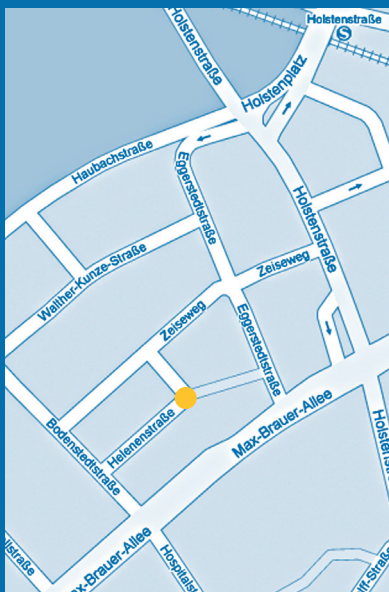
Bankverbindung

Förderverein Kirche der Stille e.V.

GLS Bank

IBAN DE93 4306 0967 2028 7782 00

Weg beschreibung



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