



Kirche der Stille
Altona

Stille
Weite
Rhythmus

Programm | 2.2018
August bis Dezember

Inhaltsverzeichnis

- 5-8 Terminübersicht
- 9-10 Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche
- 11-14 Regelmäßige Veranstaltungen im Monat
- 15-16 Meditation am Morgen
- 17-19 Meditation am Abend
- 20-40 Tagesseminare
- 41-43 Forum Spiritualität
- 44-58 Stille Konzerte
- 49-50 Projekt für Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte
- 51-52 Das Profil der Kirche der Stille
- 53-54 Förderverein
- 55 Anmeldung Tagesseminare
- 56 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 zweite Jahreshälfte 2018 in Händen. Neben bewährten Angeboten haben wir neue Veranstaltungen in das Programm aufgenommen. Das „Hand-auflegen“ nach Anne Höflers Open Hand Schule bieten wir nun als Weg an, den sie nicht nur jeden Montag, sondern auch in Wochenendseminaren und einmal im Monat an einem Freitagabend üben können.

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

Die Kirche der Stille ist **montags bis freitags** (ausgenommen Feiertage und 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.

Terminübersicht

Für die Tagesseminare bitten wir um Anmeldung: am besten über die entsprechende Seite auf der Website 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 mobil **0176 - 23 23 8138** oder pastorin.kirschstein@gemeinde-altona-ost.de.

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

Mit herzlichen Grüßen

Irmgard Nauck
Melanie Kirschstein

August			
Mo 6.	18.00 - 18.30 14.00 - 15.00	Beginn der Atempause vor dem Abend Beginn Handauflegen jeden Montag	
So 12.	15.00 - 17.00 19.00	Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	12 12
Fr 17.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Sa 18.	13.00 - 18.00	Sommerfest im Helenenviertel	
Sa 25.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	20
So 26.	19.00	Abendgebet nach Taizé	13
September			
Sa 1.	12.00 - 18.00	Singseminar mit Simone Theobald	21
So 2.	10.00 - 12.30	Autonomes Zittern	22
Fr 7.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	11
Sa 8.	12.00 - 18.00	Stille-Workshop für Lehrkräfte	49
So 9.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	11 12 12
Fr 14.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	13
Sa 15.	10.00 - 17.00 19.00 - 22.00	Vertiefungstag im Herzensgebet Singphonie mit Markus Stockhausen	22 44
So 16.	11.00 - 18.00	Die Kraft lebendiger Segenspraxis	23

Fr 21.	19.30	Die Mystikerin Etty Hillesum – Lesung und Musik	41
Sa 22.	10.00 - 18.00	Archetypen und Entwicklungs- potenziale	24
So 23.	10.30 - 17.30 19.00	Tanztag mit Iria Otto KlangRaum – Abendgebet	25 12
Fr 28.	19.30-21.30	TanzRäume	14
Sa 29. So 30.	10.00 - 17.00 10.00-13.00	Vertiefungswochenende im Handauflegen	26

Oktober

Mi 3.	10.00 - 17.00	Entdecke die Leichtigkeit	27
Fr 5.	18.00-18.30	Friedensgebet für die eine Welt	11
Sa 6. So 7.	10.00 - 17.00 10.00 - 13.00	Wochenende mit Neil Douglas Klotz	28
Fr 12.	19.30	Vortrag zum Familienstellen	41
Sa 13.	10.00 - 18.00	Seminar Familienstellen	29
So 14.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	11 12 12
Fr 19.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Sa 20.	10.00 - 17.00 19.00	Seminar: Herzraum Iria Schärer: Mitsingkonzert	30 44
So 21.	10.00 - 17.00 19.30	Iria Schärer: Singtag Das Rumi-Projekt	31 45

Terminübersicht

Mi 24.	09.30 - 14.00	Kita-Workshop „Wege in die Stille“	50
Fr 26.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	13
Sa 27.	10.00 - 17.00 19.30	Kontemplationstag Gongkonzert	31 46
So 28.	12.00 - 17.00 19.00	Einstiegsseminar Zen Abendgebet nach Taizé	32 13

November

Fr 2.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	11
Sa 3.	10.00 - 16.00 20.00	Tango Argentino und Meditation Himmliche Klänge – erdige Töne	33 47
So 4.	11.00 - 17.00 19.30	Seminar: Sehen und Sein Konzert der Capella Peregrina	33 47
Fr 9.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	13
Sa 10.	10.00 - 17.00 18.00 - 22.00	Seminar „The Work“ von Byron Katie Meister Eckhart und Rumi im Gespräch	34 42
So 11.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	11 12 12
Fr 16.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Fr 23.	19.00 - 24.00	Zen-Nacht	18
Sa 24.	10.00 - 17.00	Achtsamkeitstag mit Paul Stammeier	35
So 25.	10.00 - 17.00 19.00	Seminar: Ars moriendi KlangRaum – Abendgebet	36 12

Terminübersicht

Dezember			
Sa 1.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	37
So 2.	10.00 - 12.30	Autonomes Zittern	22
Fr 7.	18.00 - 18.30 19.00 - 21.30	Friedensgebet für die eine Welt Handauflegen nach der Open Hands Schule	11 13
Sa 8.	10.00 - 17.00 19.30	Adventstag mit Helge Burggrave HAGIOS-Liederabend	38 48
So 9.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	11 12 12
Fr 14.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Sa 15.	10.30 - 17.30	Tanztag mit Iria Otto	39
So 16.	10.00 - 17.00 19.00	Kontemplationstag Abendgebet nach Taizé	39 13
Sa 22.	11.00 - 16.00	Achtsamkeitstag	40
Mo 24.	15.00 17.00	Gottesdienst am Heiligen Abend Gottesdienst am Heiligen Abend	
Mi 26.	18.00 - 18.50	Beginn der Zwölf Heiligen Nächte bis zum 6. Januar 2019	

Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche

Jeden Montag
14.00 - 15.00 Uhr
während der
Offenen Kirche

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 auf
die Schultern kann dabei helfen,
Frieden mit dem eigenen Leben zu
schließen oder einfach den Augen-
blick der Berührung zu genießen.

Begleitung: Anja Boerner, Trixi Dora

Jeden Montag
bis Freitag
außer an
Feiertagen und
in der
Sommerpause
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 und
in der
Sommerpause
18.00 - 18.30 Uhr

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*

Meditation am Morgen

siehe Programm Seite 15 - 16
Unterschiedliche Wege
in die Stille

Jeden Dienstag

Meditation
der vier Himmelsrichtungen

Jeden Freitag

Soul Motion –
Körpergebet am Morgen

Meditation am Abend

siehe Programm Seite 17- 19

Jeden Montag

Kontemplation – Einkehr in Stille

Jeden Dienstag

Zen – Sitzen in Kraft und Stille

Jeden Donnerstag

Herzensgebet – ein Meditationsweg

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 1. Freitag
18.00 - 18.30 Uhr

7. September
5. Oktober
2. November
7. Dezember

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

12. August
9. September
14. Oktober
11. November
9. Dezember

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*

Jeden 2. Sonntag
15.00 - 17.00 Uhr

12. August
9. September
14. Oktober
11. November
9. Dezember

Spende erbeten

Jeden 2. Sonntag
19.00 Uhr

18.30 Uhr
Ankommen
und Einsingen
der Lieder

12. August
9. September
14. Oktober
11. November
9. Dezember

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

23. September
25. November

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*

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

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 ►

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

► Chorwerke aus verschiedenen Jahrhunderten, wir singen und zünden eine Kerze an der Lichterschale an.

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

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

26. August
28. Oktober
16. Dezember

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*

Einmal im Monat
Freitag
19.00 - 21.30 Uhr

14. September
26. Oktober
9. November
7. Dezember

Kosten
8 | 5 Euro

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 Heilkraft zu öffnen und sie fließen und ►

Einmal im Monat

Freitag

19.30 - 21.30 Uhr

Einlass

19.10 - 19.30 Uhr
nach Beginn
schließt die Tür

17. August
28. September
19. Oktober
16. November
14. Dezember

Kosten
15 | 10 Euro

► 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*

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 hineinzuspüren 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 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

Kurzeinführung

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 feiertags
und in den
Sommerferien

Kurzeinführung
für Neue um
19.00 Uhr

Kosten
8 | 5 Euro

Siehe auch
Kontemplations-
tage am
25. August
27. Oktober
16. Dezember

Kontemplation Einkehr in Stille

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*

Jeden Dienstag
19.15 - 21.15 Uhr

Ankommen
19.00 Uhr

Kosten
12 | 6 Euro
Zehnerkarte
100 Euro
Vereinsmitglieder
frei

Zen-Nacht
19.00 - 24.00 Uhr

23. November

Kosten
40 | 20 Euro

Anmeldung:
b.abel@
zen-schule.de

siehe auch
1-Tages-
Einstiegsseminar
am 28. Oktober

Seite 32

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*

Meditation am Abend

Jeden Donnerstag
19.30 - 21.00 Uhr

außer feiertags
und in den
Sommerferien

Kurzeinführung
für Neue
um 19.00 Uhr

Kosten
8 | 5 Euro

Siehe auch
Herzensgebets-
tage am
15. September
und 1. Dezember

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
25. August
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
21. August

Siehe auch
jeden Montag-
abend:
Kontemplation –
Einkehr in Stille

Kontemplationstag Einkehr in Stille

„Da ich es schaue, werde ich selbst
einfach und ohne Falten.“

Symeon der Jüngere

Halten wir uns in der absichtslosen
Schau dieses Tages hin. Erfahren wir
uns (als) ganz einfach.

Die Kontemplation ist ein alter
christlicher Versenkungsweg, der
zu Achtsamkeit, Gelassenheit und
der Erfahrung Gottes im eigenen
Wesensgrund führt. Wir sitzen auf-
recht, ruhig und offen für alles, was
geschieht. Die Kontemplation als
Weg der Mystik 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 Glaubensge-
meinschaft haben. Dieser Tag ist
sowohl für Menschen geeignet, die
nach einer Einführung (an einem
der Montagabende) tiefer in die
kontemplative Seinsweise vorstoßen
möchten, als auch für Menschen
gedacht, die diesen Weg in die Stille
schon länger gehen. ►

Samstag
1. September
12.00 - 18.00 Uhr

Kosten
50 Euro

Anmeldung bis
28. August

- 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.

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

Hochfrequente Klangschwingungen – lebendige Faszien!

Willkommen zu freiem Tönen,
berührenden Stimm-Geburten, zu
lustvoller Herausforderung, einem
erfrischend anderen Körperbewusst-
sein, zu tiefer Freude! Mit der Lich-
tenberger Methode werden stimm-
physiologisch hochfrequente
Schwingungen angeregt, die lebens-
lang ein energievolleres, müheloses
Singerlebnis bescheren. Meine
LebensLiebesLieder und Lieder aus
Georgien vertiefen die neuartigen
Klangerlebnisse. Für abenteuer-
lustige, gar nicht, weniger und ge-
übte Sänger*innen bestens geeignet!

*Begleitung: Simone Theobald,
Gesangspädagogin Lichtenberger
Institut, Chorleiterin, Liedermacherin,
Ensemble KLANGWEBERINNEN
www.srtheobald.de*

Sonntag
2. September
10.00 - 12.30 Uhr

Auch am
2. Dezember

Jeder Termin
kann einzeln ge-
bucht werden

Kosten
30 Euro

Anmeldung
info@irmgard-
eckermann.de
oder
040-8662 55 68

Samstag
15. September
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
11. September

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,
Dipl.-Psychologin, Lehrerin für Qigong,
TRE-Provider*

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum ICH BIN

ICH BIN das Brot des Lebens

Johannes 6,35

Brot steht für Sattwerden. Was stillt in der Tiefe unseren Lebenshunger und sättigt uns?

Brot entsteht durch einen Prozess der Wandlung vom Korn zum Mehl zum gebackenen Brot. Auf dem Weg des Herzens gehen wir einen ►

► Weg, der uns im Innersten wandelt, selbst Brot des Lebens zu werden. Um diese heilsame und nährenden Kraft im alltäglichen Leben auszustrahlen, öffnen wir uns einer Wirklichkeit, die wie „ein glühender Backofen voller Liebe ist, der da von der Erde bis an den Himmel reicht“ *Martin Luther*. Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

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

Sonntag
16. September
11.00 - 18.00 Uhr

Kosten
50 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
11. September

„Ich will Dich segnen und Du sollst ein Segen sein“ Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis

Segenspraxis hat in allen großen spirituellen Lehren eine lange Tradition. In ihr trifft unsere tiefste Sehnsucht auf die Quelle aller Lebenskraft. Segen ist das gute und wohlmeinende Wort, ist Trost angesichts des Untragbaren, ist Verheißung, in der immer etwas Uneingelöstes verbleibt. Doch was ist Segen noch?

In diesem Tagesseminar vertiefen wir uns in die zwei Kräfte, ►

► die im Segen gegenwärtig sind: zum einen das voraussetzungslose Beschenktsein, unter dem wir nur loslassen und empfangen können, zum anderen die Ermächtigung, die uns als verantwortlich und gestaltungsfähig in die Welt entsendet. Wir spüren der entgrenzenden und verwandelnden Kraft nach, die darin liegt, Segen anzunehmen, zu verkörpern und weiter zu schenken. Mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen von Segensmantren.

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

Archetypen und Entwicklungspotenziale

Die Archetypen, als Teil unseres Unterbewussten, beeinflussen unser Handeln, Denken und Fühlen. Aber sie nehmen nicht nur Einfluss, sie sind Kraftquellen in uns, die uns zu unserer eigenen Vollständigkeit führen. Seit C.G. Jung haben wir ein tieferes Verständnis davon, dass es in der Form archetypischer Urbilder diese seelenwirksamen Kräfte gibt, die uns subtil begleiten. Archetypen sind jahrtausendealte, kulturübergreifende Wirkmuster, unbewusst in den tieferen Schichten der ►

► Person verankert. Mit unserem Wachbewusstsein sind diese Qualitäten nicht gänzlich zu (be)greifen. Wie sehr Archetypen unser Leben begleiten, erschließt sich erst über Zugänge, in denen Spürbewusstsein und Kontemplation den Vorzug vor intellektueller Verarbeitung bekommen. Wenn wir unsere Lebensdynamik auf dieses universelle Wirkungsfeld beziehen, ist ein tiefer Einblick in Entwicklungspotenziale für die weitere Gestaltung des eigenen Lebens- und Berufswegs möglich. Dieser Tag ist als Auszeit vom Alltag gestaltet und eine Einladung, die Archetypen und ihre jeweils individuell wirkenden Aspekte kennen zu lernen. Konkrete Arbeitsformen sind Wahrnehmungsübungen, Kontemplation, Dialog und Ritual.

Begleitung: Dr. Reinhard Billmeier, psychologische Unternehmensberatung und Lehrer für Achtsamkeit und Dr. Matthias Teller, Archetypen-Beratung und -Coaching

Die Spiritualität des Körpers Tanztag mit Kreistanz und Gebärde

„Das Paradies ist nicht irgendwo da draußen, es ist inwendig in dir. Und das Göttliche ist hier und jetzt in uns und alle Zeit um uns.“

Sri Ravi Shanka

An diesem Tag geben wir Raum für die Erfahrung, dass wir mit allem ►

Samstag
22. September
10.00 - 18.00 Uhr

Kosten
60 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
18. September

Sonntag
23. September
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten
50 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
18. September

Samstag
29. September
10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag
30. September
10.00 - 13.00 Uhr

Kosten
90 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
25. September

Voraussetzung:
Einführungskurs
nach der Open
Hands Schule

►verbunden sind und etwas in uns wirkt, das größer ist als wir selbst. In Tanz und Bewegung entdecken wir diese Kraft in uns, bringen sie zum Ausdruck und spüren die Verbindung von Körper, Seele, Geist. Elemente des Tanztages: Meditative Kreistänze – Harmonie in Gebärde – Spielerische Körperübungen und freie Tanelemente.

Begleitung: Iria Otto, Ergotherapeutin und Tanzpädagogin

Vertiefungswochenende im Handauflegen nach der Open Hands Schule

„Mitfühlend begegne ich meinen eigenen Grenzen – mitfühlend auch den deinen“.

Beim Handauflegen öffnen wir uns in Stille und Gebet für die göttliche heilende Liebe und lassen sie durch uns fließen. An diesem Wochenende wollen wir besonders der inneren Quelle von Fürsorge und Mitgefühl nachspüren. Wir üben, liebende Aufmerksamkeit dort hinzubringen, wo wir hart mit uns selbst oder mit anderen sind, wo wir urteilen und verurteilen. Ein Kurs zum Thema Mitgefühl, mit praktischen Übungen und viel Handauflegen.

*Begleitung: Sigrïd Rebellius,
Open Hands Schule des Handauflegens*

Tages Seminare

Mittwoch
3. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
28. September

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
6. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag
7. Oktober
10.00 - 13.00 Uhr

Kosten
120 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
2. Oktober

Gesegnet sind, die leben, indem sie Einheit atmen Gesang, Bewegung und Stille mit dem aramäischen Jesus

Eine Reise durch die Seligpreisungen von Jesus in Aramäisch, mit Gesang, einfachen Bewegungen im Kreis und kontemplativem Gebet. In der Muttersprache von Jesus wird das Wort „gesegnet“ am besten übersetzt mit „gesegnet und reif – zur rechten Zeit und am rechten Ort.“ Wir werden in die Reife des gegenwärtigen Moments eintauchen und einem der grundlegendsten Aspekte von Jesu Lehren folgen, den Seligpreisungen im Matthäusevangelium. Dies ist eine Heilungsreise, die uns zum tiefsten Teil unseres Selbst führt und uns dann in Kraft und Freude wiederauferstehen lässt. Auch Menschen, denen die aramäische Arbeit von Neil Douglas Klotz noch unbekannt ist, sind herzlich willkommen!

Begleitung: Dr. Saadi Neil Douglas-Klotz, bekannt durch sein Buch „Das Vaterunser. Meditation und Körperübungen zum kosmischen Jesusgebet“ und „Das Verborgene Evangelium: Die spirituelle Botschaft des aramäischen Jesus.“
Seniorlehrer der Sufi Ruhaniat International, Kursleiter für nahöstliche Spiritualität, Schottland
www.abwoon.org

Tages Seminare

Samstag
13. Oktober
10.00 - 18.00 Uhr

Kosten
Aufstellung
80 Euro
Stellvertreter*in
25 Euro

Anmeldung
[info@irmgard-
eckermann.de](mailto:info@irmgard-eckermann.de)
oder
040186625568

Familienstellen für den an Krebs erkrankten Menschen und andere Anliegen

In jeder Familie wirken tief liegende Bindungskräfte, die unbewusst das persönliche Leben beeinflussen bis hin zu Erkrankungen. Um die „Bewegungen der Seele“ erlebbar werden zu lassen, braucht es einen Raum der Stille, der Achtsamkeit. Aufstellungsarbeit ist ein Geschehenlassen, ein Loslassen aller Erwartungen und Vorstellungen, damit das ans Licht kommen kann, was sich zeigen möchte. Lösungsschritte werden deutlich. Die Heilung, die dabei entstehen kann, vollzieht sich wie ein Geschenk durch eine größere Kraft. Familienstellen ist Versöhnungsarbeit. Für alle Beteiligten ist diese Arbeit ein Prozess des gegenseitigen Gebens und Nehmens. Familienstellen kann hilfreich sein: bei Erkrankungen, bei der Versöhnung mit Eltern, Geschwistern, bei Verlusterfahrungen, Partnerschaftsproblemen, Schwierigkeiten mit Kindern etc.

Der Tag beginnt mit einer Einführung in die Aufstellungsarbeit, in das Einüben als Stellvertreter/in und einer Meditation.

*Begleitung: Irmgard Eckermann,
Dipl.-Psychologin,
systemische Familientherapie*

Samstag
20. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
16. Oktober

Herzraum – mit sich selbst innig und nah sein

Sanfte, angeleitete Körperarbeit hilft, nahe mit uns selbst zu sein. Aus dem Hören auf unser Inneres entstehen ganz eigene Bewegungen. In dieser körperbasierten Meditation ruht die Aufmerksamkeit auf dem Herzen. Das Herz teilt sich auf ungestörte Weise mit. Manchmal werden Stellen berührt, die vielleicht schon lange aus „guten Gründen“ verschlossen waren und aus denen unsere Überlebensstrukturen entstanden sind. Wenn sie mit liebevollem Blick angeschaut werden, entspannen sie. Es entwickeln sich neue Formen des Ausdrucks: Es entsteht ein geschriebenes Wort, eine Linie auf dem Papier oder auch ein neuer Blickwinkel auf unser Leben. Dieser Prozess wird unterstützt durch Gespräche, Zeiten von Stille und Meditation.

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

Tages Seminare

Sonntag
21. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
55 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
16. Oktober

Aus der Seele singen mit Iria

Im gemeinsamen Singen und Tönen erleben wir unsere innewohnende Kraft und Weisheit und feiern so unsere Verbundenheit mit dem Leben. Im Mittelpunkt stehen leicht zu erlernende Lieder, Mantren und Chants von Iria und aus aller Welt. Auch Menschen, die meinen, sie könnten nicht singen, sind herzlich dazu eingeladen.

*Begleitung: Iria Schärer, Sängerin,
Liedermacherin und Psychologin,
www.iria.de*

Samstag
27. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
23. Oktober

Siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation –
Einkehr in Stille

Kontemplationstag Einkehr in Stille

„Beten heißt still werden und still sein und warten.“ *Sören Kierkegaard*
Wir kommen an diesem Einkehrtag zusammen, kosten die Stille – Atemzug um Atemzug, lassen wir geschehen, werden ganz Lauschende. Elemente des Einkehrtages etc. siehe Kontemplationstag am 25. August Seite 20

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

Sonntag
28. Oktober
12.00 - 17.00 Uhr

Kosten
35 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
23. Oktober

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.

An diesem 1-Tages-Seminar haben wir Zeit, auf Fragen einzugehen und rund um die Übungen Wissen zu vermitteln. Sie werden in Vorträgen und Fragerunden 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

Samstag
3. November
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten
60 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
30. Oktober

Tango Argentino

ein Weg der Meditation – auch ohne Tanzpartner

„Achtsamkeit ist die Kunst, ganz im Augenblick zu sein.“ *Anselm Grün*
Die Übung des Tango Argentino führt uns in einen inneren Raum der Achtsamkeit und Konzentration. Durch Phasen des Schweigens im Sitzen vertiefen wir den Zustand meditativer Präsenz. Tango als bewegte Meditation und nonverbaler Dialog. Wie im „richtigen Leben“ geht es um die sensible Balance und Wahrnehmung des Eigenen und des Fremden, um eigene und gemeinsame Stabilität, um Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe. Daraus kann sich spielerische Freude am Kontakt entwickeln. Einzelanmeldungen sind willkommen, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

*Begleitung: Christa Eichelbauer,
Dipl.-Psychologin, Psychologische
Psychotherapeutin (TP), Yogalehrerin
(BYV), Gründerin von Xperience Tango.
Gemeinsam mit Co-Trainerin*

Sonntag
4. November
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 Euro
Ermäßigung
möglich

Sehen und Sein

„Was wir sehen ist nicht, was wir sehen, sondern was wir sind.“

Fernando Pessoa

Sehen geschieht nicht nur mit den Augen, sondern wesentlich mit dem Gehirn. Sehen ist ein Spiegel unseres Bewusstseins. Ziel dieses ►

Anmeldung bei
Kathrin Noruschat
0451-70988699
oder
kathrin.noruschat
@gmx.de

Samstag
10. November
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
6. November

► Seminars ist es, durch Augenübungen, Körpererfahrung und Betrachtungen des Seins die eigene innere Ausrichtung zu erleben und Sehveränderung zu bewirken. Neue Sichtweisen entstehen lassen im Wechselspiel von Stille und lebendiger Aktivität. Sie erarbeiten sich eine eigene Augenübungsabfolge, welche sich gut in den Alltag integrieren lässt und Ihrem Sehen aktive Kraft verleiht.

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

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 vier einfachen ►

Tages Seminare

► 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*

Samstag
24. November
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
20. November

Freude und Dankbarkeit als Schlüssel zur Zufriedenheit Achtsamkeitsbasierter Übungstag

„Wenn Du in den Garten gehst, siehst Du die Blumen an oder die Dornen? Nimm Dir mehr Zeit für Rosen und Jasmin.“ *Rumi*
Die menschliche Evolution stattete uns mit feinen Sensoren für das potentiell Gefährliche und Unangenehme unserer Existenz aus und ermöglichte uns damit das Überleben. Viele der kleinen und großen unbedrohlichen und erfreulichen Begebenheiten unseres Alltags werden aufgrund dieser uns innewohnenden Tendenz der negativen Verzerrung übersehen und nicht wahrgenommen. Öffnen wir uns diesen potentiellen Schätzen unseres Lebens, bekommt unser Alltag eine andere Färbung. Freude und Dankbarkeit für all das, ►

Sonntag
25. November
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
20. November

► was stimmig, gut und heilsam in unserem Leben ist, können zu wesentlichen Bestandteilen eines inneren Gemütsklimas von Zufriedenheit, Verbundenheit und Erfüllung werden.

Es werden achtsamkeitsbasierte Sichtweisen und Übungen zum Aufspüren, Einladen und Kultivieren von Freude und Dankbarkeit vorgestellt. Wir nähern uns diesen Übungswegen durch verschiedene Meditationen, verbunden mit sanfter Körperarbeit, Vorstellungsübungen und strukturiertem Austausch.

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

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

Yoga ist immer auch eine Vorbereitung darauf, seinen Körper eines Tages gut zu verlassen. Meditation ist immer auch ein kleiner Tod des Egos. Wenn wir uns dem Gong-Klang hingeben, lassen wir für diesen Moment unser gewohntes Denken gehen, vereinen uns mit dem Ganzen. Dieser Tag fokussiert all diese Erfahrungen zu einem Erleben sehr nahe dem Übergang in den Tod. Um furchtloser zu werden, um besser zu verstehen, um das, was jenseits ►

Tages Seminare

► ist, zu erspüren. Und um das Leben, jeden Tag, der uns geschenkt wird, umso klarer und bewusster zu feiern. Wir erleben gemeinsam Yoga-Sterbe-Meditationen, ein bewusst machendes Ritual zum eigenen Umgang und Erfahrungen mit dem Tod und eine spezielle Gongmeditation, die durch Körper- und Atemübungen vorbereitet wird. Besondere Vorkenntnisse oder Beweglichkeit werden nicht vorausgesetzt.

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

Samstag
1. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
27. November

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum ICH BIN

ICH BIN das Licht der Welt

Johannes 8,12

Die Geburt des Lichtes kann nicht nur in der traditionell vertrauten Weihnachtsgeschichte, sondern auch im persönlichen Leben zu einer tragenden Erfahrung werden. Gott ist in Jesus Mensch geworden und auch in unserem kleinen Ich-bin gegenwärtig lichtvolle Kraftquelle. In ursprünglicher Schönheit wirkt dieses ICH BIN in jedem Menschen als Gotteslicht in der Tiefe unseres Herzens. Dieser Tag öffnet uns für diesen inneren Licht-Raum und möchte uns für das große ICH BIN durchlässig machen. ►

Samstag
8. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
4. Dezember

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

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

Inmitten der Nacht **Musikalisch-spiritueller Adventstag** **mit Gesang, Ritual und Stille**

Dieser Tag lädt dazu ein, sich im vorweihnachtlichen Trubel eine Auszeit zu gönnen mit der Frage: Was ist für mich das Wesentliche der Adventszeit, wie kann ich einen neuen lebendigen Zugang bekommen? Zunächst ist es eine Zeit der Dunkelheit, ein Raum, in dem Erwartung und Sehnsucht nach Neu-Orientierung entstehen. Von hier aus beginnt das bewusste Zugehen auf das eine Licht, auf Jesu Geburt, auf Geburt und Wandlung in mir.

*Begleitung: Helge Burggrabe,
Musiker, Komponist, Seminarleiter
www.burggrabe.de*

Tages Seminare

Samstag
15. Dezember
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten
50 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
11. Dezember

Einkehr ins Licht **Tanztag im Advent mit Kreistanz** **und Stille**

„Wir hören viel, aber wir hören erst eigentlich, wenn wir die wirren Stimmen haben sterben lassen und nur noch eine spricht. Wir sehen viel, doch sehen wir erst eigentlich, wenn wir die wirren Lichter ausgeblasen haben und nur das eine klare, große Licht in der Seele leuchtet.“

Meister Eckhart

Kurz vor Weihnachten innehalten und uns in winterlicher Dunkelheit dem einen klaren Licht zuzuwenden, ist das Ansinnen dieses Tages. Bewegung und Verweilen wechseln sich ab, so wie Klang und Stille. Dabei begleiten uns ruhige Gebärden, Tänze aus dem Weihnachtsoratorium und andere Kreistänze. Elemente des Tanztages: Meditative Kreistänze – Harmonie in Gebärde – kurze Einheiten der Stille.

*Begleitung: Iria Otto,
Ergotherapeutin und Tanzpädagogin*

Samstag
16. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
11. Dezember

Kontemplationstag **Einkehr in Stille im Advent**

„Mein ganzes Dasein kniet nieder im Licht, in schweigender Stille der Nacht.“ *Luitgard Tusch-Kleiner*
Die Stille fordert uns ganz, gerade im Advent. Verweilen wir in Demut und realisieren wir, was in uns lichter ist als licht.

Siehe auch jeden
Montagabend
Kontemplation –
Einkehr in Stille

Samstag
22. Dezember
11.00 - 16.00 Uhr

Kosten
35 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
18. Dezember

Elemente des Einkehrtages etc.
siehe Kontemplationstag am
25. August Seite 20

*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*

Forum **Spiritualität**

Freitag
21. September
19.30 Uhr

Spende erbeten

„Das suchende Herz“ Der spirituelle Weg der Etty Hillesum

„Ich ruhe in mir selbst. Und jenes Selbst, das Allertiefste und Allerreichste in mir, in dem ich ruhe, nenne ich „Gott“, schreibt Etty Hillesum (1914 - 1943) in ihr Tagebuch. Diese junge jüdische Frau, deren Leben in Auschwitz endete, gibt uns in großer Sprachkraft und Tiefe Einblick in ihren spirituellen Weg. Sie stellt existentielle Fragen: „Ist es nicht gottlos, in einer Zeit wie dieser noch an Gott zu glauben?“ und sagt ebenso „Es ist das Einzige, worauf es ankommt: ein Stück von dir in uns selbst zu retten, Gott.“ In einem literarisch-musikalischen Zwiegespräch teilen Irmgard Nauck und Stefan Goreiski an diesem Abend ihre Begeisterung über Etty Hillesums Gedanken mit Ihnen und laden Sie ein, sich für den eigenen Weg inspirieren zu lassen.

*Irmgard Nauck, Lesungen
Stefan Goreiski, Akkordeon*

Freitag
12. Oktober
19.30 Uhr

Kosten
10 Euro

Siehe auch
Seminar am
13. Oktober
Seite 29

Wandlung aus der Tiefe Familienstellen für den an Krebs erkrankten Menschen

Mit Hilfe der psychotherapeutischen Methode des Familienstellens werden tief liegende Bindungskräfte sichtbar, die innerhalb eines Familiensystems wirken. Nehmen diese Kräfte unbewusst Einfluss auf ►

Forum Spiritualität

► unser Leben, so sind wir verbunden – „verstrickt“ – z.B. mit Schicksalslasten, Ereignissen aus dem Familiensystem. Mögliche Folgen sind vielfältig, bis hin zu Erkrankungen. In der Aufstellung werden heilsame Lösungsschritte und neue Handlungsmuster sichtbar. Verstrickungen lösen sich auf. Heilung ist hier ein Sich-Anvertrauen an eine größere Kraft, eine Wandlung aus der Tiefe. Anhand von Beispielen aus meiner Praxis erhalten Sie Einblick in die Methode des Familienstellens.

*Vortrag mit Irmgard Eckermann,
Dipl.-Psychologin, Praxis für
Psychotherapie (HPG),
Lehrerin für Qigong der DQGG*

Vom „Seelenfünkeln“ und der Trunkenheit Meister Eckhart und Dschelaledin Rumi im Gespräch

Meister Eckhart und Dschelaledin Rumi gelten als herausragende Vertreter westlicher und östlicher Mystik des 13. Jahrhunderts. Ihre Weisheiten sind voll tiefer Einsichten in das innere Leben und den geistlichen Wachstumsprozess. Bis heute werden ihre Schriften von suchenden Menschen über die Grenzen von Religionszugehörigkeit hinweg gelesen und als richtungsweisende Begleitung auf dem spirituellen Weg geschätzt. ►

► Prof. Dr. Christine Büchner und Dr. Azmayesh führen einen Dialog über Meister Eckhart und Rumi. Das Ensemble Louly begleitet den Abend mit authentischer Sufi-Musik und Poesie aus Ost und West.

*Prof. Dr. Christine Büchner,
Institut für Katholische Theologie,
Universität Hamburg
Dr. Seyed M. Azmayesh,
vergleichender Religionswissenschaftler,
Sufi-Lehrer, Paris
Ensemble Louly, Hannover*

Samstag
10. November
18.00 - 22.00 Uhr

Kosten
15 Euro
Ermäßigung
möglich

Stille Konzerte

Samstag
15. September
19.00 - 22.00 Uhr

19.00 - 19.50 Uhr
20.00 - 20.50 Uhr
21.00 - 21.50 Uhr

Einlass jeweils
19.50 - 20.00 Uhr
und
20.50 - 21.00 Uhr

Nacht der Kirchen in Hamburg

SINGPHONIE

Gemeinsames Tönen in einer großen Klangmeditation

Markus Stockhausen wird am Klavier begleitend und mit seinem Flügelhorn zum Mitsingen/ Mittönen einladen.

Es werden keine Lieder gesungen, sondern es geht um ein kraftvolles, harmonisches Miteinander. Das Erlebnis: jeder von uns ist ein Ton in einer kosmischen Symphonie. Die Klangschwingungen lassen uns eine Einheit spüren jenseits des Persönlichen. Momente des Innehaltens laden zur Meditation ein. Klang schwingt fort in der Stille, innere Stille wird während der Musik erlebt. Und es macht einfach Freude im großen Klang mitzusingen...

*Markus Stockhausen,
Stimme, Flügelhorn, Klavier
www.markusstockhausen.de*

Samstag
20. Oktober
19.00 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Mitsingkonzert

Lieder fürs Leben

Iria Schärer singt und schreibt „Lieder fürs Leben“, die Mut machen, nachklingen und zum Mitsingen einladen. Neben ihren eigenen Liedern über die spirituelle Suche, Heilung und Liebe wird sie auch einige Chants und Mantren aus aller Welt anstimmen. Iria lädt ein zu einer inneren Reise, in der ►

► sich tiefe, besinnliche Lieder mit ausgelassenen Songs abwechseln. Auch Menschen, die meinen, sie könnten nicht singen, sind herzlich eingeladen.

*Iria Schärer,
Sängerin, Liedermacherin, Psychologin
www.iria.de*

Sonntag
21. Oktober
19.30 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Das Rumi-Projekt Lieder und Gedichte des Sufipoeten, Worldjazz und Derwisch Tanz

Das Rumi-Projekt verbindet Gedichte und Lieder des Sufipoeten und Mystikers *Maulana Rumi (1207-1273)* mit orientalischem Worldjazz und Derwisch Tanz. Traditionelle Instrumente und Stücke werden mit jazzigen und lyrischen Improvisationen in Einklang gebracht und die Gedichte in einer modernen Sprache neu interpretiert. Kaum ein Dichter versteht es so wie Rumi, die ewige Liebesgeschichte zwischen Göttlichem und Menschlichem in Worte zu fassen und als interkulturelle Botschaft in die Welt zu bringen. Neben der Poesie von Rumi werden auch Lieder der persischen Dichterin *Tahereh Ghoratolein* und aus der islamischen Zeit von al-Andalus in Spanien gesungen. Ein hebräisch/arabisches Friedenslied lädt ein ►

Samstag
27. Oktober
19.30 Uhr

Kosten
12 | 10 Euro

► zum gemeinsamen Singen für den Frieden der Religionen und Kulturen.

*Dieter Halbach, Gesang, Ruhab u.a.
Raffael B. Kircher, Saxophone,
Keyboard
Christoph Strünke, Udu- und Waterdrum
Moussa Rosenfeld, Ney-Rohrflöte,
Tombak, Derwisch Tanz
Maria Tacke, Gesang, Geige
www.rumiprojekt.de*

Klang spüren und erleben **Ein besonderer Abend mit Gongs** **und Klangschalen**

Klangschalen und Gongs verfügen über ein breites Spektrum harmonischer und obertonreicher Klänge. Je nach Größe des Klangkörpers und abhängig von Art, Stärke und Rhythmus der Anschläge, erzeugen sie unterschiedliche Schwingungen und Töne.

An diesem Abend werden von verschiedenen Plätzen in der Kirche Gongs und Klangschalen miteinander klingen und spielen und so den Zuhörenden ermöglichen, in den Klang einzutauchen. Mit dem Klangerleben können sich Gefühle von Ruhe, Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit und innerem Frieden zeigen. Neue Erfahrungsräume können sich öffnen.

*Brigitta D'Souza, Gisela Demmler-Heitmann, Norbert Heitmann,
Ingrid Kandt, Elke Leitz, Kerstin Oellrich,
Klangmassagenpraktiker*innen nach
Peter Hess*

Stille Konzerte

Samstag
3. November
20.00 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Himmlische Klänge – **erdige Töne**

Das Trio Sarah Schüddekopf, Helge Steffensen und Marcus Holm-Petersen erzeugt starke Klangbilder aus dem Moment. Didgeridoo Virtuosität trifft auf Saxophon Virtuosität. Hang, Percussion, Obertöne und berührende Gitarrensongs nehmen das Publikum mit auf eine tiefe Reise in die musikalische Weltenseele – und das aus dem Moment improvisiert.

*Sarah Schüddekopf, Saxophon, Hang
Helge Steffensen, selbstgebaute
Didgeridoos, Gesang
Marcus Holm-Petersen, Didgeridoos,
Percussion, Gesang, Gitarre*

Sonntag
4. November
19.30 Uhr

Spende erbeten

Im Garten der Liebe **Lieder vom Begehren im** **„Canticum Canticorum“**

Das „Lied der Lieder“ oder „Hohelied“ ist eine Sammlung von Liebeslyrik im Alten Testament der Bibel: Zwei Liebende besingen ihr Verlangen nacheinander und preisen die Schönheit der/des Geliebten. Auch wenn die Kirchenväter das Hohelied als Bild der mystischen Vereinigung der gläubigen Seele mit Gott deuteten, so ist es doch vor allem eines der schönsten Liebesbücher der Welt, dessen Poesie und Sinnlichkeit viele Komponisten inspiriert ►

Samstag
8. Dezember
19.30 Uhr
Spende erbeten

► haben. Das Vokalensemble Capella Peregrina singt Vertonungen vom späten Mittelalter bis in die Gegenwart, die in den „Garten der Liebe“ entführen.

*Vokalensemble Capella Peregrina,
Leitung: Ute Weitkämper*

HAGIOS – Gesungenes Gebet Liederabend zum Innehalten, Lauschen und Mitsingen

HAGIOS ist ein Mitsingkonzert, das von kontemplativer Stille bis zu kraftvollem, vielstimmigem Gesang reicht. Es braucht dazu nur die eigene Stimme und die Vorfreude auf das Erlebnis, gemeinsam mit vielen anderen Menschen die Kirche der Stille in einen Klangraum zu verwandeln und dabei die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seele und des Glaubens zu erfahren. Gesungen werden neben einigen Adventsliedern schnell zu erlernende geistliche Kanons und Gesänge aus dem HAGIOS-Zyklus von Helge Burggrabe, ergänzt von Liedern aus der Tradition von Taizé. Jede und jeder ist herzlich willkommen, es gibt an diesem Abend keine falschen Töne!

*Helge Burggrabe, Leitung, Flöten
www.burggrabe.de*

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.

Samstag
8. September
12.00 - 18.00 Uhr

Kosten 15 Euro

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

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 Melanie Kirschstein
In Zusammenarbeit mit dem
Landesinstitut für Lehrerbildung*

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. ►

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

*Leitung: Angelika Hüffell,
Spiel- und Religionspädagogin*

„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.

Mittwoch
24. Oktober
9.30 - 14.00 Uhr

Kosten 10 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

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

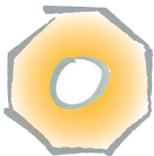
Atempause vor dem Abend

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.

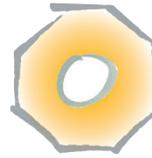
Ebenso wiederholen sich Angebote im Rhythmus eines Monats:

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.**

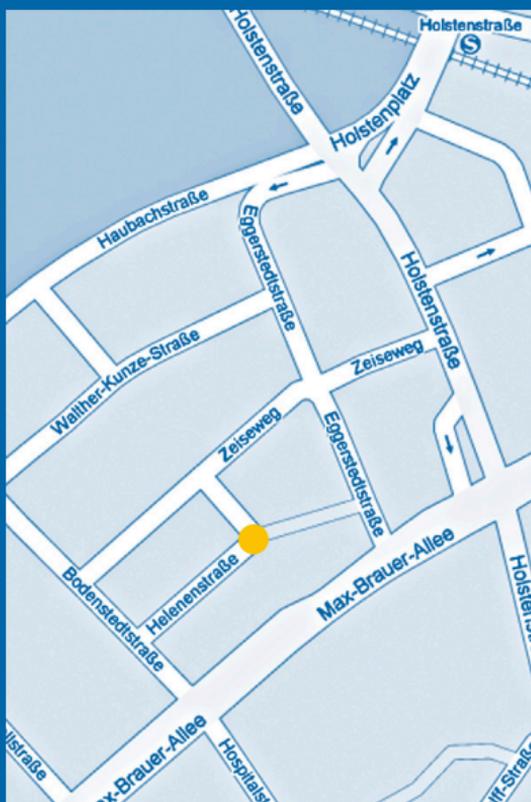
Impressum

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

Bitte in Blockbuchstaben

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