



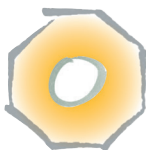
Kirche der Stille
Altona

Stille
Weite
Rhythmus

Programm | 2.2019
Juli bis Dezember

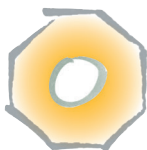
Inhaltsverzeichnis

- 5-9 Terminübersicht
- 10-13 Regelmäßige Veranstaltungen im Monat
- 14-15 Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche
- 16-17 Meditation am Morgen
- 18-20 Meditation am Abend
- 21-42 Tagesseminare
- 43-44 Forum Spiritualität
- 45-51 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 zweite 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.

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:

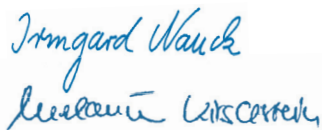
**Pastorin
Melanie
Kirschstein**

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

Juli			
Mo 29	18.00 - 18.30	Beginn der Atempause vor dem Abend	15
August			
Fr 2.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	10
Fr 9.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	12
Sa 10.	13.00 - 18.00	Sommerfest im Helenenviertel	
So 11.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11 11
Fr 16.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Sa 24.	10.00 - 17.00 20.00	Kontemplationstag Obertonkonzert mit Christian Bollmann	21 45
So 25.	11.00 - 18.00 19.00	Die Kraft lebendiger Segenspraxis Abendgebet nach Taizé	22 12
Fr 30.	19.00 - 21.00	Wochenendseminar „The Work“	23
Sa 31.	10.00 - 17.00	Wochenendseminar „The Work“	23
September			
So 1.	11.00 - 16.00 19.00	Workshop „Open your voice“ Konzert „Stille Lieder“	24 46
Fr 6.	18.00 - 18.30 19.00 - 21.30	Friedensgebet für die eine Welt Handauflegen nach der Open Hands Schule	10 12

Terminübersicht

Sa 7.	12.00 - 18.00	Singseminar mit Simone Theobald	25
So 8.	11.00 - 12.30	Aktive Herzmeditation	10
	15.00 - 17.00	Lieder des Herzens	11
	19.00	Sternstunde – Abendgebet	11
Sa 14.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	25
	19.00 - und 21.30	Gongkonzert zur Nacht der Kirchen	47
Fr 20.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Sa 21.	10.00 - 18.00	Vertiefungswochenende im Handauflegen	26
So 22.	09.30 - 13.30	Vertiefungswochenende im Handauflegen	26
	19.00	KlangRaum – Abendgebet	12
So 29.	12.00 - 17.00	Einstiegsseminar Zen	27
Oktober			
Do 3.	10.00-17.00	Entdecke die Leichtigkeit	28
Fr 4.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	10
Sa 5.	10.00-16.00	Tango Argentino – ein Weg der Meditation	29
	17.00	Rhythmen und Klänge aus Orient und Okzident	47
So 6.	10.00 - 17.00	Stiller Tag: Schütze die Flamme	30
Fr 11.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	12
Sa 12.	10.00 - 17.00	Singtag mit Iria Schäfer	31
	19.00	Iria Schäfer: Mitsingkonzert	48

So 13.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11 11
Fr 18.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Sa 19.	10.00 - 17.00	Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu	31
So 20.	10.00 - 17.00	Herzraum-Seminar	32
Fr 25.	19.00 - 24.00	Zen – Nacht	19
Sa 26.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	33
So 27.	10.30 - 17.30 19.00	Freiraum: Tanztag mit Iria Otto Abendgebet nach Taizé	33 12
So 31.	10.00 - 17.00	Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung	36

November

Fr 1.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	10
Mi 6.	09.30 - 14.00	„Wege in Stille“ für Kitas	52
Fr 8.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	12
Sa 9.	12.00 - 18.00 19.30	Lehrerworkshop „Wege in die Stille“ Benefizkonzert der Klangweberinnen	53 48
So 10.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11 11
Fr 15.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13

Terminübersicht

Sa 16.	11.00 - 17.00 20.00	Seminartag: Aktive Herz-Meditation Konzert: Bazar andalus	34 49
So 17.	11.00 - 17.00 19.00	Seminar: Sehen und Sein Ein Rilke-Abend mit Obertonklängen	35 50
Mi 20.	10.00 - 17.00	Auszeit für kirchliche Mitarbeitende	
Sa 23.	10.00 - 17.00	Achtsamkeitstag mit Paul Stammeier	36
So 24.	10.00 - 17.00 19.00	Seminar: Ars moriendi KlangRaum – Abendgebet	37 12
Fr 29.	19.00	Vortrag: Herzensbildung auf dem Sufiweg	44
Sa 30.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	38
Dezember			
So 1.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	39
Fr 6.	18.00 - 18.30 19.00 - 21.30	Friedensgebet für die eine Welt- Handauflegen nach der Open Hands Schule	10 12
Sa 7.	10.00 - 17.00 19.30	Adventstag mit Helge Burggrave HAGIOS-Liederabend	39 51
So 8.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11 11
Sa 14.	11.00 - 18.00	Maria: Wegweiserin zu tiefer Spiritualität	40
So 15.	10.30 - 17.30	Tanztag im Advent mit Iria Otto	41

Fr 20.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Sa 21.	10.00 - 15.00 16.00 - 18.30	Achtsamkeitstag Autonomes Zittern	41 42
So 22.	19.00	Abendgebet nach Taizé	12
Di 24.	15.00 17.00	Gottesdienst am Heiligen Abend Gottesdienst am Heiligen Abend	
Do 26.	18.00 - 18.50	Beginn der Zwölf Heiligen Nächte bis zum 6. Januar 2020	

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 1. Freitag
18.00 - 18.30 Uhr

2. August
6. September
4. Oktober
1. November
6. 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

11. August
8. September
13. Oktober
10. November
8. 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*

Kosten
10 | 7 Euro

Jeden 2. Sonntag

15.00 - 17.00 Uhr

11. August
8. September
13. Oktober
10. November
8. Dezember

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

11. August
8. September
13. Oktober
10. November
8. Dezember

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

22. September
24. November

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 ►

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

► 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*

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

25. August
27. Oktober
22. 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

9. August
6. September
11. Oktober
8. November
6. Dezember

Kosten
8 | 5 Euro

*Voraussetzung:
Einführungskurs
im Handauflegen*

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 ►

nach der Open
Hands Schule

*Wer mag, ist auch
schon zur
Atempause vor
dem Abend
um 18 Uhr
willkommen!*

Einmal im Monat

Freitag
19.30 - 21.30 Uhr

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

16. August
20. September
18. Oktober
15. November
20. Dezember

Kosten
15 | 10 Euro

► 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*

TanzRäume

**Ein achtsamer Raum
für freies Tanzen**

Einmal im Monat öffnet die Kirche ihre Tür für die TanzRäume, um gemeinsam in die vielfältigen Landschaften des freien Tanzes einzutauchen. Facettenreiche Musik mit ihren unterschiedlichen Klängen, Rhythmen und Melodien lädt uns dazu ein, mit allen Sinnen hinein-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*

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

„Gott wirkt und ich werde“

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. Der Raum der Stille in jedem Menschen ermöglicht es, beim Handauflegen die Heilskraft fließen zu lassen. Diese Kraftquelle möchten wir miteinander teilen. Das Auflegen der Hände kann dabei helfen, Frieden mit dem eigenen Leben zu schließen oder einfach den Augenblick der Berührung zu genießen. Es ist möglich, sich die Hände gegenseitig an die Schultern zu legen, sie einfach auflegen zu lassen oder sie selbst aufzulegen.

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 16

Jeden Freitag

Soul Motion –
Körpergebet am Morgen
Seite 16

Jeden Montag

Kontemplation – Einkehr in Stille
Seite 18

Jeden Dienstag

Zen – Sitzen in Kraft und Stille
Seite 19

Jeden Donnerstag

Herzensgebet – ein Meditationsweg
Seite 20

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*

*24. August
26. Oktober
1. Dezember*

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 Einzel-
gespräch – 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
Vereins-
mitglieder frei

Zen-Nacht
19.00 - 24.00 Uhr

25. Oktober

Kosten
40 | 20 Euro

Anmeldung:
b.abel@
zen-schule.de

siehe auch
1-Tages-
Einstiegsseminar
29. September

Seite 27

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 an
Feiertagen und
in den
Sommerferien

Einführung
für Neue
um 19.00 Uhr

Kosten
8 | 5 Euro

*Siehe auch
Herzensgebets-
tage am
14. September
30. November*

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
24. August
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
20. August

siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation
schweigend
meinen
tragenden
Grund erfahren

Kontemplationstag

Einkehr in Stille

„Ich will die Welt verändern und ich habe beschlossen, bei mir zu beginnen.“ *Johannes vom Kreuz*
Öffnen wir uns dem Wirken des Weges. Veränderung geschieht sanft vom Grunde her.

Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit und der Erfahrung Gottes im eigenen Wesensgrund führt. Ein Weg der Mystik. Ein Lebensweg. Wir sitzen aufrecht, ruhig und offen für alles, was geschieht. Hier muss ich nichts leisten, sondern kann loslassen und im Schweigen meinen tragenden, göttlichen Grund erfahren – jenseits aller Bilder und Begriffe.

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 Glaubensgemeinschaft 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. ►

Tages Seminare

- ▶ 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*

Sonntag
25. August
11.00 - 18.00 Uhr

Kosten
50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
20. August

„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 gestaltend in die Welt entsendet. Wir spüren der entgrenzenden und verwandelnden Kraft nach, die darin liegt, Segen ▶

Freitag
30. August
19.00 - 21.00 Uhr

Samstag
31. August
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
65 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
27. August

► 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*

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

mit „The Work“ von Byron Katie

An diesem Abend und 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 Fragen und den sogenannten Umkehrungen untersuchen. An die Stelle von Beschuldigungen und Selbstkritik können Erfahrungen von Klarheit, Freude und Dankbarkeit treten. Bewegungssequenzen und Zeiten der Stille unterstützen Sie dabei. ►

Tages Seminare

Sonntag
1. September
11.00 - 16.00 Uhr
Kosten
50 | 40 Euro
Anmeldung bis
27. August

► Neugier und Offenheit sind die einzige Voraussetzung für dieses Seminar.

Wenn Sie bereits ein Seminar mit „The Work“ besucht haben, können Sie sich auch nur für Samstag anmelden (45 Euro).

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

Open your voice

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

*Begleitung: Thomas Jüchter,
Dipl. Musiktherapeut Psychosomatik,
Singleiter, Dozent und Fachvorstand
bei Singende Krankenhäuser e.V.,
www.cantokreise.de
Kordula Voss, Berlin,
Dipl. Musiktherapeutin, Yoga-Lehrerin,
Singleiterin, Dozentin und Fachvorstand
bei Singende Krankenhäuser e.V.,
www.klang-hafen.de*

Samstag
7. September
12.00 - 18.00 Uhr

Kosten
50 Euro

Anmeldung
bis 3. September

Hochfrequente Klangschwingungen – lebendige Faszien!

Willkommen zu freiem Tönen, berührenden Stimm-Geburten, zu lustvoller Herausforderung, einem erfrischend anderen Körperbewusstsein, zu tiefer Freude!

Mit der Lichtenberger Methode werden stimmphysiologisch hochfrequente Schwingungen angeregt, die lebenslang ein energievolleres, müheloses Singenerlebnis beschreiben. Meine LebensLiebesLieder und Lieder aus Georgien vertiefen die neuartigen Klangerlebnisse. Für abenteuerlustige, gar nicht, weniger und geübte Sänger*innen bestens geeignet!

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

Samstag
14. September
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung
bis 10. September

Vertiefungstag im Herzensgebet

Wege zum Glück

„Selig sind die Sanftmütigen; denn sie werden das Erdreich besitzen.“
Matthäus 5, 5

Vertrauen erfordert Mut. Vertrauen in die Kraft der Güte und Liebe ist keine Schwäche, sondern Stärke, die auf Gewalt mit Worten oder Aktionen verzichten kann. Könnte diese ►

Tages Seminare

► sanfte Stärke unser Leben und das Leben in unserer Welt bestimmen? Jesus ermutigt zu dem Vertrauen, dass nicht den Gewaltsamen, sondern den Sanftmütigen die Erde und ihre Zukunft gehört. Auf dem Weg des Herzensgebets folgen wir der Glücksspur, die Jesus mit seiner dritten Seligpreisung gelegt hat: wir üben uns im stillen Sitzen auf den Weg des Vertrauens ein, öffnen uns für die Kraft der göttlichen Güte und Liebe und halten uns bereit, ihr auch in unserem Leben und unserer Welt Raum zu geben.

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

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

Samstag
21. September
10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag
22. September
9.30 - 13.30 Uhr

Kosten
100 | 70 Euro

Anmeldung
bis 17. September

Vertiefungswochenende im Handauflegen nach der Open Hands Schule

„Die beste Medizin für den Menschen ist der Mensch, die höchste Arznei ist die Liebe.“ *Paracelsus*

Liebe ist das Fundament und die Voraussetzung für alles Leben auf Erden. Auch beim Handauflegen ist sie die tragende Kraft. Wir öffnen uns im Gebet für die göttliche heilende Liebe und legen in dieser Haltung vertrauensvoll die Hände ►

Sonntag
29. September
12.00 - 17.00 Uhr

Kosten
35 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
24. September

► auf. Es ist die bedingungslose Liebe, die für alle Wesen gleich gilt, ohne Ausnahme. Es ist die Liebe, die nicht urteilt und die nicht verurteilt, die nicht wertet und die keine Absichten verfolgt. So kann sich ein heilender Raum öffnen. Auf dieser Ebene herrscht Frieden. Und wir werden beim Auflegen der Hände selbst Teil dieses Friedens und des Heilungsgeschehens.

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

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- ►

Tages Seminare

Donnerstag
3. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
30. September

► 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*

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 ►

Samstag
5. Oktober
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten
75 | 50 Euro

Anmeldung bis
30. September

► 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*

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,
Psychol. Psychotherapeutin (TP),
Yogalehrerin (BYV), Gründerin von
Xperience Tango
Gemeinsam mit Co-Trainerin*

Tages Seminare

Sonntag
6. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
30. September

Schütze die Flamme – Bewahre das Feuer

Ein Tag mit Meditation und Stille

„Licht atmet Liebe ins Leben,
voll Wärme das Herz, empfängt
diesen Segen.“

Wenn wir voller Inspiration und Freude durch den Tag gehen, fühlt sich unser Herz warm an und voller Kraft und Lebendigkeit. Diese innere Wärme stärkt unser Leben und kann uns dabei helfen, kleine und große Anforderungen zu bewältigen und in unserer Mitte zu bleiben. Doch manchmal gleicht unser Leben einem Bild, das Diadochus von Photike verwendete, wenn er von der Tür eines Dampfbades spricht, die wir ständig offenlassen. Dann entweicht durch zu viel Aktivität im Außen alle Hitze von innen und wir erleben uns ausgebrannt und so, „als ob nur noch Asche in uns ist“.

Wenn wir Meditation und Zeiten des Innehaltens und Zur-Ruhe-Kommens einüben, können das Wege sein, um unser inneres Feuer zu schützen und zu bewahren.

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

*Begleitung: Stephan Hachtmann,
Kontemplationslehrer Via Cordis*

Samstag
12. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
55 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
8. 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
19. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
15. Oktober

Lebendige Stille

Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu

Dieser Tag ist eine Einladung, einzutauchen in den Raum der Stille. Sich in den Arm zu nehmen – mit allem was jetzt da ist. Dem Pulsieren des Lebendigen unter den eigenen Händen zu lauschen und sich dabei ein Stück neu – oder wieder – zu entdecken. In der Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe legen wir die Hände auf ausgewählte Orte am bekleideten Körper, die für unsere Lebensthemen stehen. Dabei hören wir mit den Händen zu: vorbehaltlos und mit ungeteilter Aufmerksamkeit. Jin Shin Jyutsu ist ein Weg, sich selbst kennen zu lernen und sich tiefer mit der ureigenen Lebendigkeit zu verbinden. Es macht Mut, sich von ungesunden Mustern zu lösen. Jin Shin Jyutsu ist alltagstauglich: jede/r kann aus diesem Tag die ►

Tages Seminare

- ▶ 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

Sonntag
20. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
15. 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. Manchmal werden Stellen berührt, die vielleicht schon lange aus „guten Gründen“ verschlossen waren und aus denen unsere Überlebensstrukturen entstanden sind. Wenn sie mit liebendem 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

Samstag
26. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
22. Oktober

siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation –
schweigend
meinen
tragenden Grund
erfahren

Sonntag
27. Oktober
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten
50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
22. Oktober

Kontemplationstag Einkehr in Stille

„Wahre Hingabe ist sich selbst
genug, nach dem Himmel nicht
verlangen, die Hölle nicht fürchten.“

Rabia von Basra

Dieser Tag im Schweigen schenkt
uns die Möglichkeit, uns behutsam
in der Hingabe zu üben: Wie vieles
kann da von uns abfallen!

Elemente des Einkehrtages etc.
siehe Kontemplationstag am
24. August Seite 21

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

Freiraum Tanztag mit Kreistanz, Selbsterfahrung und Stille

„Sechs Tage sollst du arbeiten;
am siebenten Tage sollst du ruhen,
auch in der Zeit des Pflügens und
des Erntens.“ 2. Mose 34,21

Wie viel Freiraum habe ich in meinem
Leben? Gibt es eine ausgewogene
Balance zwischen Tun und Sein? Oder
gibt es ein Getrieben-Sein, dem ich
kaum entrinnen kann? An diesem
Tag erforschen wir Frei-Raum im
Außen und Innen und entdecken,
was wir selbst dafür tun können, um
Freiraum ins Leben zu holen. Musik
und Tanz nehmen uns mit auf die
Reise in den freien Raum. ►

Tages Seminare

Samstag
16. November
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
12. November

► Dieser Tag ist für Beginner und Fortgeschrittene im Kreistanz. Elemente des Tanztages: Meditative Kreistänze – Harmonie in Gebärde – Spielerische Körperübungen und freie Tanzelemente – kurze Einheiten in Stille.

*Begleitung: Iria Otto,
Ergotherapeutin und Tanzpädagogin,
tanzwerkstatt.jimdo.com*

Aktive Herz-Meditation

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

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: Helmut N. Gabel,
Anne Engel
www.herzmeditation.eu*

Sonntag
17. November
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bei
Kathrin Noruschat
0451-70 988 699
oder
kathrin.noruschat
@gmx.de

Sehen und Sein für ein tieferes Verständnis der eigenen Persönlichkeit

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

Aus dem Talmud

Sehen geschieht nicht nur mit den Augen, sondern wesentlich mit dem Gehirn. Klare Sicht ist nicht nur eine materielle Eigenschaft des Auges, sondern ein Prozess, der auch mit geistiger Kraft und Klarheit einhergeht. Sehen ist ein Spiegel unseres Bewusstseins. Diese Tatsache gewinnt in der virtuell fordernden Welt an Bedeutung. Wie entwickeln wir in unserem digitalen Zeitalter ein gesundes Sehverhalten?

Mithilfe von Sehübungen nach der Dr. William Bates Methode gehen die Teilnehmenden in die visuelle Selbsterfahrung. Sie wecken und schulen das visuelle Erleben im stillen Sitzen, im Sprechen von Poesie und Hören auf Klänge. Sehen und Hören werden wieder Eins. Die Teilnehmenden entwickeln eine einfache Sehübungsabfolge, mit der sie auch im Alltag üben können. Im Ergebnis steht die Erweiterung der Wahrnehmung, ein bewussterer Umgang mit digitalen Medien und die Entfaltung von Potential.

*Begleitung: Kathrin Noruschat,
Visiopädin
www.kathrin-noruschat-sehtraining.de*

Tages Seminare

Samstag
23. November
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
19. 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 aus und ermöglichte uns damit das Überleben. Viele der 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. Freude und Dankbarkeit für all das, 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. Verschiedene Meditationen, verbunden mit sanfter Körperarbeit, Vorstellungsübungen und strukturiertem Austausch.

Begleitung: Paul Stammeier, Soziologe, Psychotherapie (HPG), Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT) und Stressbewältigung, Psychosynthese Begleitung, Dialogprozess-Moderation und buddhistischer Meditation

Samstag
24. November
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
19. November

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 ist, zu erspüren. Und um das Leben, jeden Tag, der uns geschenkt wird, umso klarer und bewusster zu feiern. Hierzu erörtern, erfahren, erweitern wir unser Bewusstsein von Trauerprozessen, Gehen-Lassen und Sterblichkeit. Wir durchleben 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*

Tages Seminare

Samstag
30. November
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
26. November

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum Glück

„Selig, die hungern und dürsten
nach der Gerechtigkeit, denn sie
werden gesättigt werden.“

Matthäus 5,6

Der Advent beginnt: Zeit der Erwartung und Sehnsucht nach Frieden und Sattwerden im eigenen Leben und in der Welt. Menschen des Advent erwarteten die Kraft, die Frieden und Gerechtigkeit bringen kann – und erkannten sie in Jesus. Auf dem Weg des Herzensgebets folgen wir der Glücksspur, die Jesus mit seiner vierten Seligpreisung gelegt hat: im stillen Sitzen geben wir uns dem hin, wonach uns hungert und dürstet, werden wach für die Stimme unseres Herzens und horchen auf das, was uns entgegenkommt. Im Friedensgebet bitten wir um Schalom für die Welt.

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

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

Sonntag
1. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
26. November

siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation –
schweigend
meinen
tragenden Grund
erfahren

Samstag
7. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
3. Dezember

Kontemplationstag Einkehr in Stille im Advent

„Der stille Gott erfüllt alles mit Stille.
Ihn in seiner Ruhe schauen, heißt
selber ruhen.“

Bernhard von Clairveaux

Im schweigsamen Sitzen lassen wir
uns von der Ruhe der beginnenden
Adventszeit erfüllen, schöpfen Atem
aus der Tiefe. Befreites Leben wächst
von innen her uns zum Segen!
Elemente des Einkehrtages etc.
siehe Kontemplationstag am
24. August Seite 21

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

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 bekom-
men? 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
14. Dezember
11.00 - 18.00 Uhr

Kosten
50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
10. Dezember

„Mir geschehe nach Deinem Wort.“

Maria als Wegweiserin zu tiefer, zeitgemäßer Spiritualität

Maria hat in der christlichen Heilsgeschichte einen ganz besonderen Platz. Wir begegnen ihr in Bibel und Tradition in vielen starken, faszinierenden Wortbildern und Darstellungen: als Gottesgebälerin, Schmerzensmutter, als Jungfrau, Himmelskönigin, Milchspenderin, als Sitz der Weisheit, Rosa Mystica oder Knotenlöserin. Welche Aspekte marianischer Spiritualität können wir heute für uns fruchtbar machen? Was ist die besondere Rolle Marias als Wegweiserin zu spiritueller Entwicklung in unserer Zeit? Wie nähern wir uns der Dimension, die Maria als Urbild des empfänglichen Menschen unter ihrem Herzen trägt?

Durch Bildbetrachtungen, Schweigen und das „Magnificat“ (Marias Gebet) folgen wir den Spuren Marias in Erfahrungsräume tiefer, zeitgemäßer Spiritualität. Mit Impulsen, Meditation, gemeinsamem Singen und Austausch.

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

Sonntag
15. Dezember
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten
50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
10. 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 und meditative Kreistänze. Dieser Tanztag ist für Beginner im Kreistanz sowie Fortgeschrittene geeignet.

Elemente des Tanztages: Meditative Kreistänze – Harmonie in Gebärde – kurze Einheiten der Stille.

Begleitung: Iria Otto,

Ergotherapeutin und Tanzpädagogin

Samstag
21. Dezember
10.00 - 15.00 Uhr

Kosten
35 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
17. Dezember

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. ►

Tages Seminare

► 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
21. Dezember
16.00 - 18.30 Uhr

Kosten
30 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung
[info@irmgard-
eckermann.de](mailto:info@irmgard-eckermann.de)
oder
040-866 255 68

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 Berceili – 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*

Forum Spiritualität

Sonntag
17. November
19.00 Uhr

Spende erbeten

„Mein Herz, sieh deine Herrlichkeit“

Ein Rilke-Abend mit Obertonklängen

Die Tiefe von Rilkes Gedichten zu erspüren, zu erfahren, zu lieben, sich auf die Stille hinter den Worten einzulassen wird durch die Stille des Raumes ermöglicht, in dem das Herz sich öffnet und – wie der Titel andeutet – seine eigene Herrlichkeit sehen und erfassen kann.

Die Schauspielerin und Rezitatorin Angela W. Röders, die sich seit ihrer Jugend mit dem lyrischen Werk Rilkes verbunden fühlt, spricht Texte, die „das Unmögliche wagen und an den Rändern das Göttliche berühren.“

Gedichte über Liebe, Einsamkeit, Gottes-Suche, Innenschau und Naturerlebnisse werden von der Musikerin Kara Albert begleitet.

Sie greift mit ihren ungewöhnlichen Instrumenten die Stimmungen auf, untermalt oder verstärkt sie mit obertonreichen Klängen von Monochord, Tambura, Röhrenglocken und Gemshorn.

*Angela W. Röders,
Schauspielerin und Rezitatorin
Kara Albert,
instrumentale Begleitung*

Forum Spiritualität

Freitag
29. November
19.00 Uhr

Kosten
12 | 10 Euro

Alles beginnt mit Sehnsucht und Suche

Herzensbildung auf dem Sufi-Weg

Die Spiritualität des 21. Jahrhunderts ist geprägt von einem Bewusstsein der Verbundenheit allen Seins.

Im breiten Strom dieser neuen Spiritualität sind auch neue Sufi-Wege entstanden. Sufismus ist häufig nur bekannt als die Mystik des Islam.

In seiner Essenz aber ist er ein transkonfessioneller spiritueller Schulungsweg, der weltanschaulich, räumlich und zeitlich unabhängig ist. Sein Ziel ist, den Menschen Hilfeleistung zu geben, das Herz zu öffnen und das Bewusstsein zu weiten. Es geht um einen Transformationsprozess, der mit Liebe, Sehnsucht und Hingabe verbunden ist, bei dem das Herz in seinen Qualitäten der Liebe, des Mitgefühls und der Verantwortung für das Leben weiterentwickelt wird.

Der Vortrag will einführen in ein zeitgemäßes Verständnis des Sufismus, seine Weisheiten und psychologischen Erkenntnisse sowie mit der Übung der Herzensmeditation bekannt machen.

*Prof. Dr. Brigitte Dorst,
Jung'sche Analytikerin und
Lehranalytikerin, Schülerin der Sufi-
Meisterin Irina Tweedie.*

*Seit 1994 leitet sie Meditationsgruppen
im Sophia-Zentrum, Zentrum für
Meditation und Spirituelle Psychologie
in Münster*

Stille Konzerte

Samstag
24. August
20.00 Uhr

Kosten
20 | 10 Euro

Gaia – Klanglandschaften für Mutter Erde Obertonkonzert mit Christian Bollmann und Obertonchor

Seit mehr als dreißig Jahren gibt es den Obertonchor von Christian Bollmann. Ein musikalisches Kollektiv ist entstanden, das durch die einzigartige Arbeitsweise eine Strahlkraft bekommen hat, die seinesgleichen sucht.

Obertongesang, mantrische Gebetsformen, Choral, georgische Einflüsse, Minimalstrukturen, Improvisation, Gregorianik, Jazz und Weltmusik spiegeln sich in den Programmen wider. Muschelhorn, Klangschalen, Monochord, Hang, Waterphone runden das vorwiegend durch Stimmen geprägte Klangbild harmonisch ab und gestalten eine „neue meditative Musik“, die ins Lauschen führt und Seelenräume zu öffnen vermag. Die Komposition Gaia des vielseitigen Komponisten, Multiinstrumentalisten und Obertonsängers Christian Bollmann ist dem Wohl unseres Heimatplaneten Erde gewidmet.

*Christian Bollmann,
Obertonchor Düsseldorf
und Instrumentalisten*

Stille Konzerte

Sonntag
1. September
19.00 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Stille Lieder Vol. 1 Wege in die Innerlichkeit

Unter dem Titel „Stille Lieder Vol. 1“ präsentieren die Sopranistin Tania Renz und der Gitarrist Heiko Ossig ein attraktives Programm mit Deutschen Liedern, u.a. von Bach/Schemelli, Mauro Giuliani, Hans Werner Henze, Wulfin Lieske, Arvo Pärt und JacobTV.

Dieser Liederabend versammelt eine Reihe von deutschsprachigen Liedern aus den so unterschiedlichen Stilen des Barock, der Romantik und der klassischen Moderne. Die Musik richtet sich nach innen, ist versammelter Ausdruck der Selbst-Reflexion. Ob bei Bach (aus Schemellis Gesangbuch) und Pärt als religiöse Versenkung, ob bei Giuliani als Versuch, die Liebe künstlerisch zu verstehen – es sind diese Wege in die Innerlichkeit, die den Reiz des Abends ausmachen. Henzes Fragmente nach Hölderlin werden in den Stillen Liedern (ebenfalls nach Hölderlin) von JacobTV gespiegelt.

*Tania Renz, Sopran
Heiko Ossig, Gitarre*

Samstag
14. September
19.00 Uhr
und
20.30 Uhr

Spende erbeten

Nacht der Kirchen in Hamburg

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 unterschiedliche Gongs und Klangschalen miteinander klingen. Den Zuhörenden eröffnet sich ein Klangraum, der sowohl kraftvoll erdende wie auch ruhige, meditative Momente anbietet. Im Klangerleben können Gefühle von Ruhe, Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit und innerem Frieden entstehen. Neue Erfahrungsräume können sich öffnen.

*Brigitta D'Souza, Gisela Demmler-Heitmann, Norbert Heitmann, Ingrid Kandt, Anita Trottnow, Gong- und Klangpraktiker*innen*

Samstag
5. Oktober
17.00 Uhr

Kosten
12 | 10 Euro

Rhythmen und Klänge aus Orient und Okzident

Das Ensemble Louly verbindet Orient und Okzident durch Klänge, die verzaubern und zugleich beleben. Das Ensemble singt und spielt rhythmisch geprägte Musik auf persischen Rahmentrommeln und ►

Stille Konzerte

► einem Saiteninstrument namens Tanbur. Zeitlose Poesie erklingt in deutscher und persischer Sprache. Bei einigen Liedern werden die ZuhörerInnen eingeladen mitzusingen.

Ensemble Louly:
www.ensemble-louly.com

Samstag
12. 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

Samstag
9. November
20.00 Uhr

Spende erbeten

Benefizkonzert der KLANGWEBERINNEN

Das a cappella Quintett singt Lebens-LiebesLieder von Simone Theobald in verschiedenen Sprachen und Lieder aus Georgien. Die Lieder sind heiter, berührend, ernst, witzig, politisch, voller Energie – und auch ►

Samstag
16. November
20.00 Uhr
Kosten
15 | 12 Euro

► das Publikum wird eingebunden! Markenzeichen der fünf Frauenstimmen sind die strahlkräftige Brillanz und das natürliche, warme Vibrato. Seit 10 Jahren unterstützen die KLANGWEBERINNEN mit ihren Benefizkonzerten die Organisation BANGR NOOMA in Burkina Faso, um der Genitalverstümmelung an Mädchen ein Ende zu bereiten.

*Petra Dohrmann, Bettina Stiffel,
Ute Scheibe, Silke Crone,
Simone Theobald, www.srtheobald.de*

Convivencia Bazar andalus

„Wo die Karawane auch hinziehen mag, ist Liebe meine Religion.“

Ibn Arabi 1165-1240

Bazar andalus spielt poetischen Worldjazz mit mystischer Liebeslyrik aus al-Andalus, Kurdistan und Persien. „Convivencia – die Kunst des Zusammenlebens“ heißt das Programm und die interkulturelle Botschaft. Gemeinsam mit dem persisch-kurdischen Sänger Esmail Saedi und einer Band aus versierten Jazz- und Weltmusikern hat der Bandgründer Dieter Halbach (ehem. Rumi-projekt) ein Programm entwickelt, das sowohl die Sufi-Dichtung von Rumi und Hafes, als auch ►

Stille Konzerte

► kurdische Liebeslieder und die Poesie aus al-Andalus (die multi-kulturelle Gesellschaft in Spanien von 711-1492) beinhaltet.

Dieter Halbach; Gesang, Saz, Oud, Git. Flöten

*Esmail Saedi, Gesang, Setar, Daf
Wolfgang Schmidbauer; Gesang, Git., Sarod*

*Ludger Rother; Kontrabass, Sax
Jelka Mönch; Geige*

Sonntag
17. November
19.00 Uhr

Spende erbeten

„Mein Herz, sieh deine Herrlichkeit“ Ein Rilke-Abend mit Obertonklängen

Die Tiefe von Rilkes Gedichten zu erspüren, zu erfahren, zu lieben, sich auf die Stille hinter den Worten einzulassen wird durch die Stille des Raumes ermöglicht, in dem das Herz sich öffnet und – wie der Titel andeutet – seine eigene Herrlichkeit sehen und erfassen kann.

Die Schauspielerin und Rezitatorin Angela W. Röders, die sich seit ihrer Jugend mit dem lyrischen Werk Rilkes verbunden fühlt, spricht Texte, die „das Unmögliche wagen und an den Rändern das Göttliche berühren.“

Gedichte über Liebe, Einsamkeit, Gottes-Suche, Innenschau und Naturerlebnisse werden von der Musikerin Kara Albert begleitet. Sie greift mit ihren ungewöhnlichen Instrumenten die Stimmungen ►

Samstag
7. Dezember
19.30 Uhr
Spende erbeten

► auf, untermalt oder verstärkt sie mit obertonreichen Klängen von Monochord, Tambura, Röhrenglocken und Gemshorn.

*Angela W. Röders,
Schauspielerin und Rezitatorin
Kara Albert,
instrumentale Begleitung*

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

Mittwoch
6. November
9.30 - 14.00 Uhr

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

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.

Für pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten und Schulen haben wir eine Weiterbildung entwickelt, die sie qualifiziert, eigene Angebote zu machen. Sie ist darauf ausgerichtet, verschiedene Wege in die Stille selbst zu erfahren, die im Alltag von Kindertageseinrichtungen und Schulen integrierbar sind.

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

*Leitung: Angelika Hüffell,
Spiel- und Religionspädagogin*

Samstag
9. November
12.00 - 18.00 Uhr

Kosten 15 Euro

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

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

sie ist kostenfrei

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

Wege in die Stille für Klassen 1-6

Fortbildung für Lehrer und
Lehrerinnen der Klassen 1-6

*Leitung: Angelika Hüffell,
Spiel- und Religionspädagogin
und Pastorin Irmgard Nauck
In Zusammenarbeit mit dem
Landesinstitut für Lehrerbildung*

„Nacht der Stille“ Einführung in die Meditation für Oberstufenklassen

Wenn der Tag zu Ende geht und die Stadt langsam zur Ruhe kommt, treffen wir uns zur „Nacht der Stille“. In der Geborgenheit der Kirche, bei Kerzenschein machen wir erste Schritte auf dem Weg in die Meditation. Für Beter, Mystiker und Wahrheitssuchende aller Zeiten ist die Nacht der Ort der Sehnsucht und Erkenntnis.

Für Schülerinnen und Schüler bietet die „Nacht der Stille“ Gelegenheit, Ruhe zu finden und eine Ahnung von dem zu bekommen, was ihr Leben in der Tiefe trägt.

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

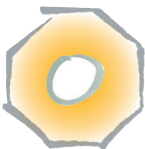
Offene Kirche

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 **www.kirche-der-stille.de** an oder über anmeldung@kirche-der-stille.de
Nur wer kein Internet hat, meldet sich telefonisch an: 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.

Ausfallgebühr

Bei kurzfristiger Absage (7 Tage vor Seminarbeginn) müssen wir Ihnen 50 % der Seminarkosten in Rechnung stellen. Sagen Sie das Seminar am Tag selbst ab, falls Sie nicht anreisen oder das Seminar abrechnen, ist die Kursgebühr in voller Höhe zu zahlen.

Ermäßigung

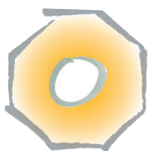
In begründeten Fällen kommen wir mit Ermäßigung entgegen.
Finanzielle Gründe sollen die Teilnahme an Veranstaltungen nicht verhindern.

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.

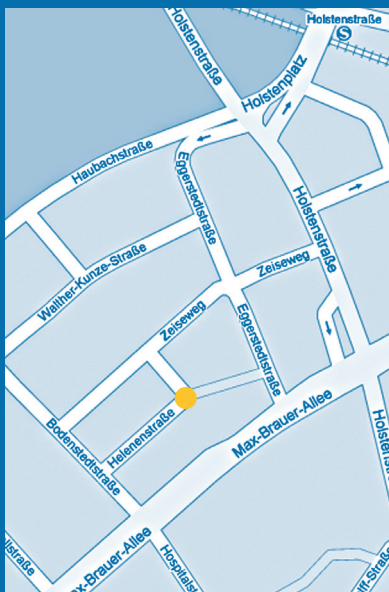
Bankverbindung

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 Helenenstr. 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
Helenenstr. 14 A
22765 Hamburg
www.kirche-der-stille.de