

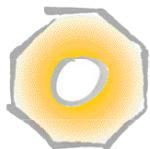
Kirche der Stille
Altona

Stille
Weite
Rhythmus

Programm | 1.2020
Januar bis August

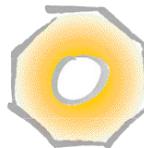
Inhaltsverzeichnis

- 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
- 21-49 Tagesseminare
- 50-52 Forum Spiritualität
- 53-56 Stille Konzerte
- 57-58 Projekt für Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte
- 59-60 Das Profil der Kirche der Stille
- 61-62 Förderverein
- 63 Anmeldung Tagesseminare
- 64 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 fast 11 Jahren nutzen wir sie als Ort für Stille und Meditation mitten in der Stadt.

Sie halten das Programm für die erste Jahreshälfte 2020 in Händen. Neben bewährten Angeboten haben wir neue Veranstaltungen in das Programm aufgenommen, z.B. eine Einführung in gewaltfreie Kommunikation mit Simran K. Wester, spirituelle Traumarbeit mit Brigitte Dorst und den Besuch im März vom Poeten Bruder Andreas Knapp. Änderungen und Ergänzungen dieses Programms 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

Terminübersicht

Nur wer kein Internet hat, meldet sich telefonisch an: **040-43 4334**
Mo + Di + Do 10-13 Uhr.

Jeden Monat 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.

Der Förderverein unterstützt die Arbeit der Kirche der Stille, z.B. Honorarkosten für Pädagog*innen, die die Kinderstille anleiten, für besondere Referenten, für die Pflege unseres Gartens, aus dem viele Monate im Jahr die Blumensträuße in der Kirche kommen, für die Ausstattung der Kirche mit Socken, Matten und Kerzen. Über weitere Mitglieder im Förderverein oder Einzelspenden freuen wir uns! Das Formular finden Sie hinten im Programmheft.

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

Januar			
Mo 1. bis Mo 6.	18.00 - 18.50	Segnung zum neuen Jahr Die Zwölf Heiligen Nächte mit Impuls, Stille und Singen	
Fr 10.	19.00	Vortrag Pierre Stutz: Mystik im Alltag	50
Sa 11.	10.00 - 17.00	Besinnungstag mit Pierre Stutz	21
So 12.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11 11
Fr 17.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	12
Sa 18.	10.00 - 17.00 20.00	HAGIOS – gesungenes und getanztes Gebet White Night – Tanzen und Singen für den Frieden	21 22
So 19.	10.00 - 17.00	HAGIOS – gesungenes und getanztes Gebet	21
Fr 24.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Sa 25.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	23
So 26.	19.00	Abendgebet nach Taizé	12
Februar			
Sa 1.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	24
So 2.	10.00 - 16.00	Entdecke die Leichtigkeit	25
Fr 7.	18.00 - 18.30 19.00 - 21.30	Friedensgebet für die eine Welt Handauflegen nach der Open Hands Schule	10 12

Terminübersicht

Sa 8.	10.00 - 15.00 16.00 - 18.30	Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen Autonomes Zittern	26 26
So 9.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11 11
Fr 14. Sa 15. So 16.	19.30 - 21.30 10.00 - 18.00 12.00 - 17.30	Gesänge aus der russischen-orthodoxen Liturgie	27 27 27
So 16.	18.00 - 20.00	Handauflegen erfahren	14
Fr 21.	19.00 - 24.00	Zen-Nacht	19
Sa 22.	10.00 - 17.00	Spirituelle Traumarbeit mit Brigitte Dorst	28
So 23.	10.00 - 17.00 19.00	Seminar „The Work“ von Byron Katie KlangRaum-Abendgebet	29 11
Fr 28.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Sa 29.	10.30 - 17.00	Qi Gong-Tag „Einführung“	30
März			
So 1.	10.00 - 18.00	Einführung in Gewaltfreie Kommunikation	30
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	Lebendige Stille – Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu	31
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 - 17.00	Seminar: Sehen und Sein	32
So 15.	12.00 - 18.00	Singseminar mit Simone Theobald	32
Fr 20.	19.00	Br. Andreas Knapp: Gedichte unterwegs zu Gott	51
Sa 21.	10.00 - 17.00	Haben wir für Gott noch Worte? mit Br. Andreas Knapp	33
So 22.	10.30 - 17.30 19.00	Tanzmeditation mit Iria Otto Abendgebet nach Taizé	34 12
Fr 27.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Sa 28.	10.00 - 17.00 20.00	Vertiefungstag im Herzensgebet Gitarrenkonzert mit Johannes Tonio Kreuzsch	35 53
So 29.	12.00 - 17.00	Einstiegsseminar Zen	36
April			
Fr 3.	18.00 - 18.30 19.00 - 21.30	Friedensgebet für die eine Welt Handauflegen nach der Open Hands Schule	10 12
Sa 4.	12.00 - 18.00	Lehrerworkshop „Wege in die Stille“	37
Fr 10.	19.00	„Aus Liebe“ – Wort und Musik zum Karfreitag	54
Sa 11.	19.00 - 21.00	Feier der Osternacht	
So 12.	19.00	Sternstunde – Abendgebet zu Ostern	11
Mo 13.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag zu Ostern	37
Fr 17.	19.00 - 24.00	Zen-Nacht	19

Terminübersicht

Sa 18.	10.00 - 17.00	MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit	38
So 19.	11.00 - 18.00	Die Kraft lebendiger Segenspraxis	38
Fr 24.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Sa 25.	10.00 - 15.00 19.30 - 23.30	Einführung in die Meditation Nacht der spirituellen Lieder	39 54
So 26.	10.30 - 17.30 19.00	Singseminar mit Mark Fox Klangraum – Abendgebet	40 11
Mai			
Sa 2.	10.00 - 17.30 19.30 - 22.00	Heilsames Singen mit Michael Stillwater Chantwave: Mitsingkonzert mit Michael Stillwater	41 55
So 3.	10.00 - 17.30 20.00 - 21.30	Songlife Training – „Intro Day“ mit Michael Stillwater Kino-Abend: In Search of the Great Song	42 52
Fr 8.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	12
Sa 9.	10.00 - 15.00 16.00 - 18.30	Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen Autonomes Zittern	42 43
So 10.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11 11
Sa 16. und So 17.	10.00 - 17.00 10.00 - 13.00	Wochenendseminar mit Neil Douglas-Klotz zum aramäischen Vaterunser	44
So 24.	19.00	Abendgebet nach Taizé	12
Fr 29.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13

Juni			
Fr 5.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	10
Sa 6.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	45
So 7.	10.00 - 17.00	Ars Vivendi – ein Tag für ein gut gelebtes Leben	45
Fr 12.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	12
Sa 13.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	46
So 14.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11 11
Sa 20.	10.00 - 17.00 19.30	Vertiefungstag im Handauflegen Konzert mit Neda Boin	47 56
So 21.	12.00 - 17.00	Voice Liberation Workshop mit Neda Boin	48
Fr 26.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Juli			
		Sommerpause 29.6. bis 26.7.	
August			
Fr 14. Sa 15. So 16.	10.00 - 16.00 10.00 - 16.00 10.00 - 16.00	Wochenendseminar „Die Meditation der Himmelsrichtungen“ mit Jabrane Sebnat	49

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 1. Freitag
18.00 - 18.30 Uhr

7. Februar
6. März
3. April
5. Juni

Friedensgebet für die eine Welt

Das biblische Wort Schalom bedeutet Frieden: umfassendes Heil- und Ganzsein. Wir erbitten in der Stille Schalom für uns selbst, unsere Nächsten und für Menschen und Orte in der Ferne und schließen mit einem Körpergebet zum Friedenslied des Hl. Franz von Assisi.

*Pastorinnen Irmgard Nauck,
Melanie Kirschstein und Team*

Jeden 2. Sonntag
11.00 - 12.30 Uhr

12. Januar
9. Februar
8. März
10. Mai
14. Juni

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

12. Januar
9. Februar
8. März
10. Mai
14. Juni

Lieder des Herzens zum Mitsingen

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

*Begleitung: Raaja Fischer,
Chorleiter, Friedenstanzleiter*

Spende erbeten

Jeden 2. Sonntag
19.00 Uhr

18.30 Uhr
Ankommen
und Einsingen
der Lieder

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

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

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

23. Februar
26. April

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 Weitkämper*

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

26. Januar
22. März
24. Mai

KlangRaum am Abend Abendgebet nach Taizé

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

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

Einmal im Monat
Freitag
19.00 - 21.30 Uhr

17. Januar
7. Februar
6. März
3. April
8. Mai
12. Juni

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 ►

*Voraussetzung:
Einführungskurs
im Handauflegen*

Kosten
8 | 5 Euro

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*

24. Januar
28. Februar
27. März
24. April
29. Mai
26. Juni
3. Juli

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 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*

Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche

Jeden Montag
während der
Offenen Kirche
außer an
Feiertagen und
in der
Sommerpause

14.00 - 15.00 Uhr
gegenseitiges
Handauflegen

15.15 - 16.00 Uhr
Hände werden
aufgelegt

Einführung
für Neue
13.45 Uhr

Spende erbeten

Sonntag
16. Februar
18.00 - 20.00 Uhr

Spende erbeten

**Jeden Montag
bis Freitag**
12.00 - 18.00 Uhr
außer an Feiertagen
und in der
Sommerpause

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 Heilkraft 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. Von 14.00 - 15.00 Uhr ist es möglich, die Hände gegenseitig an die Schultern zu legen, von 15.15 - 16.00 Uhr sich die Hände auflegen zu lassen.

*Begleitung: Trixi Dora, Open Hands
Schule des Handauflegens und Team*

Einladung an alle, sich von einem erfahrenen Team die Hände auflegen zu lassen.

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

Team

Jeden Dienstag

Meditation am Morgen

Meditation
der vier Himmelsrichtungen
Seite 16

Jeden Freitag

Soul Motion
Körpergebet am Morgen
Seite 16

Jeden Montag

Meditation am Abend

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

**Wochenend-
seminar mit
Jabrane Sebnat**
14. bis 16. August
jeweils 10 - 16 Uhr
siehe Seite 49

Jeden Freitag
10.00 - 11.30 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Meditation der 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

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
1. Februar
13. April
6. Juni

Kontemplation schweigend meinen tragenden Grund erfahren

Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg: ein Weg der Mystik, ein Lebensweg. Wir sitzen in aufrechter Haltung achtsam und offen für alles, was geschieht. Wir müssen nichts leisten, sondern können loslassen und im Schweigen unseren tragenden göttlichen Grund erfahren – jenseits aller Bilder und Begriffe. Die Kontemplation ist ein Angebot an alle, die spirituelle Erfahrung suchen und ist auch für Menschen gehbar, die keine oder keine große Bindung zu einer Kirche oder Glaubensgemeinschaft haben. Elemente des Abends:

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

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

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

21. Februar
17. April
20. November

Kosten
30 | 15 Euro

Anmeldung:
b.abel@
zen-schule.de

siehe auch
1-Tages-
Einstiegsseminar
29. März ,
Seite 36

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, Bettina Lundelius

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*

25. Januar
28. März
25. April
13. Juni

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
11. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
7. Januar

Meiner Hoffnungsspur folgen Besinnungstag mit Pierre Stutz

Welche Hoffnungsspur zieht sich durch mein Leben? Wie kann ich meine hoffende Lebenskraft in meinem Alltag stärken? Welche durchkreuzten Hoffnungen lassen mich Ohnmacht und Verlorenheit erfahren?

Wie können wir einander unterstützen, einen langen Atem der Hoffnung zu entfalten im Leben?

An diesem Besinnungstag können wir im Schweigen, mit Gebärden, Impulsen und Austausch in Kleingruppen einander zur Hoffnung bestärken.

*Begleitung: Pierre Stutz, Theologe,
spiritueller Begleiter, Autor vieler
erfolgreicher Bücher zu einer
Spiritualität im Alltag, langjährige
Tätigkeit in Jugendseelsorge und
Erwachsenenbildung.*

Samstag
18. Januar
oder Sonntag
19. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
90 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
14. Januar

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

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

Im Mittelpunkt steht dabei der Liederzyklus HAGIOS (*altgriechisch: heilig*) von Helge Burggrabe, zu dem die holländische Tänzerin und Choreographin Nanni Kloke Tänze entwickelt hat. Aufbauend auf Körperarbeit ►

Tages Seminare

► nach der Harmonie Methode werden wir an diesem Tag die inspirierende Verbindung von Gesang und Tanz erleben, die in einen Raum führen kann, den wir Menschen als heilig und heilend empfinden. Wir betreten den Raum unserer tiefsten Zugehörigkeit mit allem Lebendigen, mit der Schöpfung.

Musikalische und tänzerische Voraussetzungen sind nicht notwendig, jede und jeder ist herzlich eingeladen.

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

White Night

Tanzen und Singen für den Frieden mit Nanni Kloke & Helge Burggrabe

Das White Night Projekt ist eine Initiative der Stiftung Art for Peace, ein internationales Netzwerk von Menschen, die durch ihre Kunst Menschen miteinander verbinden, um mehr Licht in diese Welt zu bringen. Das White Night Projekt hat ihren Ursprung in Südamerika und verbreitet sich inzwischen in die ganze Welt.

White Nights sind offene Veranstaltungen am Abend, die von einem unserer Ambassadors kostenfrei angeboten werden. Alle Teilnehmenden kommen möglichst in weiß gekleidet, die Farbe des Lichts und der Reinheit. Gestaltet wird das Angebot mit Liedern, einfachen Tänzen zu friedlicher Musik, mit Meditationen ►

► der Bewegung und Texten, die eine Verbindung zu einer universellen Spiritualität herstellen: Der Weg des Herzens.

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

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum Glück

„Glücklich die Barmherzigen, denn sie erlangen Barmherzigkeit.“
Matthäus 5,7

Diese Worte übersetzt Neil Douglas-Klotz aus dem Aramäischen, der Muttersprache Jesu: „Selig sind jene, die vom tiefsten Innern her leuchten; auf sie werden Strahlen der universalen Liebe scheinen.“ Auf dem Weg des Herzensgebets folgen wir der Glücksspur, die Jesus mit seiner fünften Seligpreisung gelegt hat: wir üben uns ein in die Haltung eines zugewandten und mitfühlenden Herzens. Wir bergen uns in der Kraft der Barmherzigkeit. Wir öffnen uns für das Licht, das aus dem tiefsten Innern fließt und schöpfen aus der Quelle universaler Liebe. Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

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

Samstag
18. Januar
20.00 Uhr

Spende für die
Stiftung
Art for Peace
www.artforpeace.net

Samstag
25. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 | 30 Euro

Anmeldung bis
21. Januar

Tages Seminare

Samstag
1. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
28. Januar

*siehe auch jeden
Montagabend
Kontemplation –
Einkehr in Stille*

Kontemplationstag zum Jahresbeginn

„Nach innen geht der geheimnisvolle Weg! In uns oder nirgends ist die Ewigkeit.“ *Novalis*

Brechen wir zu Beginn des neuen Jahres mutig auf, erneut oder zum ersten Mal: Beschreiten wir den Weg in unser aller Tiefe!

Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit und der Erfahrung der Einheit im eigenen Wesensgrund führen kann. Wir sitzen aufrecht, ruhig und offen für alles, was geschieht. Wir können loslassen und im Schweigen unseren tragenden göttlichen Grund erfahren – jenseits aller Begriffe.

Die Kontemplation als offener 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.

Elemente des Einkehrtages:

- Sitzen in der Stille 10x20 Minuten
- achtsames Gehen
- Körperübungen zum Leibbewusstsein
- spiritueller Impulsvortrag
- Rezitation – Tönen
- Möglichkeit zum Einzelgespräch
- Stillschweigen während des ganzen Tages.

Dieser Tag ist für all die geeignet, die nach einer Einführung an ►

► einem der Montagabende tiefer in die kontemplative Seinsweise vorstoßen möchten oder auch schon länger auf dem Weg der Stille unterwegs sind.

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

Samstag
2. Februar
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
28. Januar

Entdecke die Leichtigkeit Endlich frei von Ballast

Du sehnst Dich nach Leichtigkeit und möchtest Ballast abwerfen? Dinge, Beziehungen, Stress, hinderliche Verhaltensweisen? Dann ist es Zeit für einen erfrischenden Perspektivwechsel! Nutze Deinen Ballast und entdecke die liebevolle Botschaft, die er für Dich bereithält. Verleihe Deinem Leben neuen Glanz. Im Seminar findest Du heraus, warum es so schwer ist, loszulassen und wie es doch gelingt. Die nötigen Fähigkeiten sind da. Sie warten nur darauf, aktiviert zu werden. Als begeisterte „Minimalistin“ begleite ich Dich. Mit einfachen Übungen nähern wir uns im geschützten Raum des Seminars euren Themen. 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,
Expertin für innere Klarheit,
www.christina-luetgen.de*

Tages Seminare

Samstag
8. Februar
10.00 - 15.00 Uhr

Kosten
40 | 30 Euro

Anmeldung bis
4. Februar

Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen Ein Tag im Schweigen

Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick, ohne zu urteilen. Auf die Quelle des Da-Seins kommt es an. „Du gehst nicht, um irgendwohin zu gehen, sondern nur um zu gehen. Es gibt nichts zu erreichen – nur dies: in jedem einzelnen Schritt anwesend zu sein.“ *Thich Nhat Hanh*

An diesem Tag lassen wir uns Augenblick für Augenblick neu ein auf den gegenwärtigen Moment.

Wir meditieren und nehmen den Moment wahr – über den Körper, den Atem, das Gehen, Sitzen und gemeinsame Essen. Qigong und Wahrnehmungsübungen vertiefen unsere Achtsamkeit.

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

Samstag
8. Februar
16.00 - 18.30 Uhr

Kosten
30 Euro

Anmeldung
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 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*

Freitag
14. Februar
19.30 - 21.30 Uhr

Samstag
15. Februar
10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag
16. Februar
12.00 - 17.30 Uhr

ab 15.00 Probe
und Abschluss-
gottesdienst
in der
Russischen Kirche

Kosten
120 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
11. Februar

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

Die Musik der russischen orthodoxen Liturgie zeigt sich in einer außergewöhnlichen Schönheit und Tiefe. Sie selbst zu singen ist eine besondere Erfahrung. Das Programm an diesem Wochenende umfasst neben dem Erlernen kurzer meditativer Refraingesänge den Vesper-Gottesdienst in deutscher und kirchenslawischer Sprache. Den Abschluss bildet eine gemeinsam gesungene Vesper in der russischen Kirche.

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

Tages Seminare

Samstag
22. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
55 | 45 Euro

Anmeldung bis
18. Februar

Spirituelle Traumarbeit Lauschen mit dem Dritten Ohr

In vielen spirituellen Traditionen und therapeutischen Verfahren wird den Träumen eines Menschen eine besondere Bedeutung zugemessen, auch im Sufismus, einem transkonfessionellen spirituellen Schulungsweg. Träume gelten als Botschaften, die ganz besonders zu beachten sind. Sie zeugen vom Hintergrundwissen der Seele. Traumarbeit öffnet die Tür zur inneren, spirituellen Welt in uns, hilft aber ebenso, Probleme in der Alltagswelt aus einer größeren Perspektive zu erkennen. Das Besprechen von Träumen in Gruppen erfordert ein Netz aus Achtsamkeit, empathischem Mitschwingen und aktiver Resonanz.

Das Seminar gibt eine Einführung in das Traumverständnis der Analytischen Psychologie sowie in die spirituelle Traumarbeit. Es geht vor allem auch um das Verständnis von eigenen Träumen, die in das Seminar eingebracht werden können.

Begleitung: 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

Sonntag
23. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
18. Februar

Achtsamkeit und Selbstfürsorge mit "The Work" von Byron Katie

An diesem Tag werden Sie die kraftvolle Selbsterforschungs- und Meditationsmethode "The Work" kennenlernen und eigene Erfahrungen in Partner- und Gruppenarbeit machen. Was hindert Sie im Alltag daran, Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen, freundlich zu sich selbst zu sein und sich nicht zu überfordern? Sie können herausfinden, dass belastende Überzeugungen über sich selbst und die Welt die Ursache dafür sind. Anhand verschiedener Übungen werden Sie Ihre belastenden Glaubenssätze identifizieren und mit Hilfe von vier einfachen Fragen und den sogenannten Umkehrungen untersuchen. An die Stelle von Beschuldigungen und Selbstkritik können Erfahrungen von Klarheit, Freude und Dankbarkeit treten.

Atemübungen, Bewegungssequenzen und Zeiten der Stille unterstützen Sie dabei. Neugier und Offenheit sind die einzige Voraussetzung für diesen Tag.

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

Tages Seminare

Samstag
29. Februar
10.30 - 17.00 Uhr

Kosten
50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung
0451-612 3792
oder
hans.lorentzen@
t-online.de

Sonntag
1. März
10.00 - 18.00 Uhr

Kosten
80 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
25. Februar

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

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

Authentizität und Mitgefühl
Einführung in Gewaltfreie
Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation ermöglicht Begegnung auf Augenhöhe. Sie basiert auf Mitgefühl für uns selbst und unser Gegenüber und schafft echte Verbindung und Nähe. Der Einführungstag vermittelt einen ersten Einblick in die Grundlagen dieser „Sprache des Lebens“, wie Marshall Rosenberg, der Begründer, sie genannt hat. Der Schwerpunkt liegt bei den Bedürfnissen, die uns durch unsere Gefühle bewusst werden. Wir üben anhand eigener Beispiele, uns authentisch und wertschätzend auszudrücken und zu verstehen, was unser Gegenüber bewegt.

*Begleitung: Simran K. Wester, zertif.
Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation.
www.gfk-info.de*

Samstag
7. März
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
3. März

Lebendige Stille
Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu

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

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bewegte Übungen ergänzen das stille Sitzen bzw. Liegen.

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

Tages Seminare

Samstag

14. März

11.00 - 17.00 Uhr

Kosten

50 Euro

*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung

0451-70988699

oder

kathrin.noruschat

@gmx.de

Sehen und Sein

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

Aus dem Talmud

Sehen ist ein Spiegel unseres Bewusstseins. Bedingen sich Sehen und Sein? Was bedeutet Fehlsichtigkeit außer einer optischen Messung für den Menschen? Kann Sehkraft zurückerworben werden? Wann erfahren die Augen wirklich Entspannung? Diesen und anderen Fragen widmet sich dieser Workshop. Mithilfe von Sehübungen und Betrachtungen der eigenen Werte werden die Teilnehmer*innen in die Selbsterfahrung geführt.

Zudem erarbeiten sie eine einfache anwendbare Sehübungsabfolge, womit sich im Alltag gesundes Sehverhalten üben lässt. Im Ergebnis steht die Erweiterung der eigenen Seh Wahrnehmung.

Begleitung: Kathrin Noruschat,

Visiopädin,

www.kathrin-noruschat-sehtraining.de

Sonntag

15. März

12.00 - 18.00 Uhr

Kosten

50 Euro

Anmeldung bis

10. März

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, mühe-loses Singen bescheren. 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

21. März

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten

50 | 40 Euro

Anmeldung bis

17. März

Haben wir für Gott noch Worte? Über das Reden von Gott in säkularer Zeit

Immer weniger Menschen können mit der traditionellen religiösen Sprache noch etwas anfangen. Mit dem Glaubensverlust geht ein Sprachverlust einher. Der christliche Glaube braucht neue Sprechversuche: Wie reden wir von Gott? Wie können wir mit nicht religiös geprägten Menschen, denen wir begegnen, über unseren Glauben ins Gespräch kommen? In welchen sprachlichen Formen können wir unsere religiösen Erfahrungen zum Ausdruck bringen? Br. Andreas Knapp, der als Gefängnis-seelsorger und Dichter in Leipzig lebt, lässt uns an seinen Sprachversuchen in einem nicht-religiösen Umfeld teilhaben.

Er gibt Anregungen, wie wir ▶

Tages Seminare

- unseren christlichen Glauben heute angemessen zur Sprache bringen können.

Andreas Knapp, lebt im Orden der „Kleinen Brüder vom Evangelium“ in der Tradition von Charles de Foucauld in Leipzig und ist Autor zahlreicher spiritueller Bücher

Echo der Seele – Von der Sehnsucht nach Geborgenheit Tanztag mit meditativem Kreistanz und Selbsterfahrung

„Niemand kann er selbst sein ohne alle übrigen Brüder und Schwestern. Der Eine, der das Weltall erträumte, liebte die Kreisgestalt und erschuf alles in so schöner Unvollkommenheit, dass wir stets der anderen bedürfen, um den Kreis der Identität, der Zugehörigkeit und der Kreativität zu vollenden.“ *John O’Donohue*
Der meditative Kreistanz ermöglicht es, dieser Erfahrung Raum zu geben: tritt ein in den Kreis, du bist willkommen! Wir erforschen die Kunst und Gegenwart des Zugehörens. Elemente des Tanztages: Meditative Kreistänze und Gebärden – Textimpulse aus dem Buch „Echo der Seele“ von John O’Donohue – Partnerübungen und freie Tanzelemente – kurze Zeiten der Stille, um auf das Echo unserer Seele zu lauschen.

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

Sonntag
22. März
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
17. März

Samstag
28. März
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 | 30 Euro

Anmeldung bis
24. März

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum Glück

„Glücklich die reinen Herzens sind, denn sie schauen Gott.“ *Matthäus 5,8*
Diese Worte übersetzt Neil Douglas-Klotz aus dem Aramäischen, der Muttersprache Jesu: „Selig sind die im Herzen Beständigen; sie werden das All-Eine überall schauen.“
Auf dem Weg des Herzensgebets folgen wir der Glücksspur, die Jesus mit seiner sechsten Seligpreisung gelegt hat: wir richten uns aus auf Gott, das All-Eine, das in allen Menschen und Dingen lebt. Wir „polieren“ mit unserem Herzenswort beständig den Spiegel unseres Herzens, um die göttliche Gegenwart in uns und im Nächsten zu erschauen und in dieser Schau mitten im Alltag Begegnung zu feiern.

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

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

Tages Seminare

Sonntag
29. März
12.00 - 17.00 Uhr

Kosten
35 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
24. März

Zen

1-Tages Einstiegsseminar

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

Dazu gehören: Zen-Meditation, also Zazen Sitzen in Kraft und Stille, Kinhin Gehmeditation, Sarei Teezeremonie, Rezitation.

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

Samstag
4. April
12.00 - 18.00 Uhr

Kosten
15 Euro

Anmeldung bis
31. März

„Wege in die Stille für Klassen 1-6“

Fortbildung für Lehrer und Lehrerinnen der Klassen 1-6

Wir laden ein, auf verschiedenen Wegen mit meditativen Übungen, Klängen und Bewegung selbst Ruhe und innere Balance zu finden. Wir bieten an, Anregungen für kreative, heilsame „Unterbrechungen“ und kleine Rituale mitten im Schulalltag – Übungen zu Achtsamkeit und Präsenz – Erfahrungsaustausch und Ideenbörse für die Umsetzung im Schulalltag – Ausblick auf mögliche gemeinsame Arbeit.

*Begleitung: Angelika Hüffell,
Spiel- und Religionspädagogin,
Irmgard Nauck,
Pastorin der Kirche der Stille
In Zusammenarbeit mit dem Landes-
institut für Lehrerbildung*

Ostermontag
13. April
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
7. April

siehe auch jeden
Montagabend
Kontemplation –
Einkehr in Stille

Kontemplationstag Einkehr in Stille zu Ostern

„Komm, Christus-Atem! Taue auf, was vereist, öffne, was verschlossen, mach sehend, was blind ist!“ 12 Jh. Geben wir uns ganz dem großen Atem an diesem Ostermontag hin und lassen uns von ihm beleben. Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 1. Februar Seite 24

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

Tages Seminare

Samstag
18. April
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
14. April

MBSR – „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

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

Begleitung: Paul Stammeier, Soziologe, Psychotherapie (HPG), Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, ACT) und Stressbewältigung, Psychosynthese Begleitung, Dialogprozess-Moderation und frühbuddhistische Meditation (Satipatthana, Vipassana, Brahmaviharas)

Sonntag
19. April
11.00 - 18.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
14. April

„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

Samstag
25. April
10.00 - 15.00 Uhr

Kosten
40 | 25 Euro

Anmeldung bis
21. April

Einführung in die Meditation – mit dem Herzensgebet

An diesem Tag üben wir Grundelemente des Meditierens ein und lernen das Herzensgebet kennen. Das Herzensgebet ist ein lang erprobter Weg christlicher Meditation. Es ist hörendes Beten und aufmerksames Verweilen in der Stille. Als wiederholendes Beten, bei dem ein Wort oder kurzer Satz aus der Bibel im Herzen bewegt wird, hilft es, Gedanken und Bilder loszulassen und offen zu werden für die Gegenwart Gottes. Das Herzensgebet ►

Tages Seminare

► ermöglicht einen spirituellen Weg, auf dem wir eine neue Beziehung zu uns selbst, unseren Mitmenschen und unserem Alltag finden. Elemente des Tages: Einführung in die Meditation, ein Herzenswort finden, in der Ruhe des Herzens ankommen, dem Klang des Herzens Raum geben im Singen. Es sind keine Voraussetzungen nötig.

Begleitung: Irmgard Nauck, Meditationslehrerin Via Cordis

Singseminar mit Mark Fox und Angelika Thome

In diesem besonderen TrueVoice-Seminar wollen wir den ursprünglichen Klang der eigenen Stimme in ihrem Ausdruck entdecken. In den angebotenen TrueVoice-Demo-Arbeiten wird Mark zeigen, wie sich die Identität eines Menschen in seiner Einzigartigkeit im Stimmklang manifestiert hat. In den Prozessen erleben die Teilnehmenden die Befreiung der TrueVoice, wodurch sie ihre seelische Wahrheit besser erkennen und ihrem wahren Sein näher kommen können. Zusätzlich werden wir Gruppenübungen und Klang-Meditationen machen und gemeinsam Mantras singen.

Begleitung: Mark Fox und Angelika Thome, www.markfox.de

Samstag
2. Mai
10.00 - 17.30 Uhr

Kosten
75 | 65 Euro

Anmeldung bis
28. April

Song Sanctuary Heilsames Singen mit Michael Stillwater

Song Sanctuary ist ein Raum, in dem dein natürliches Selbst aufblühen kann, wo du dich ganz auf deine Musik, deinen Gesang einlassen und diesen auch teilen kannst. Durch eine Reihe von Übungen bist du eingeladen und wirst ermutigt, Frieden mit deinem eigenen Ausdruck zu schließen und dich mit deiner natürlichen Stimme wieder zu vereinen. Song Sanctuary bietet eine Möglichkeit, die Verbindung zu unserem inneren Gesang wieder herzustellen, und das zu würdigen, was wir in uns tragen. Mit wachsender Lebensfreude bauen wir unsere Kreativität auf, stärken unsere Sensibilität und vertiefen unsere Weisheit. Durch einfache Sing-Übungen wird jede Person zu einer tieferen Erfahrung mit ihrem ‚Herzenslied‘ geführt. Außerdem wird Michael spontan Heilungslieder für Einzelne singen, die sich auf deren persönliche Themen beziehen. Diese Lieder werden aufgenommen und später an alle Teilnehmende als MP3-Datei verschickt.

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

Sonntag
26. April
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten
85 | 75 Euro

Anmeldung bis
21. April

Tages Seminare

Sonntag

3. Mai

10.00 - 17.30 Uhr

Kosten

100 | 85 Euro

Anmeldung bis

28. April

Songlife Training

„Intro Day“ mit Michael Stillwater

Ein Seminar für alle, die auf einem musikalischen Weg der Heilung sind und sich über ihre Songs persönlich ausdrücken möchten oder dies schon tun. Für alle, die mit ihren musikalischen Fähigkeiten einen Schritt weiter gehen und Spiritualität und Lebendigkeit integrieren möchten. Dieser Tag ist eine Einführung mit Fokus auf Gitarre, songwriting, intuitives Kreieren von Songs, offen für alle.

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

Samstag

9. Mai

10.00 - 15.00 Uhr

Kosten

40 | 30 Euro

Anmeldung bis

5. Mai

Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen Ein Tag im Schweigen

Achtsamkeit bedeutet auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein: Bewusst, im gegenwärtigen Augenblick, ohne zu urteilen. Auf die Quelle des Da-Seins kommt es an. „Du gehst nicht, um irgendwohin zu gehen, sondern nur um zu gehen. Es gibt nichts zu erreichen – nur dies: in jedem einzelnen Schritt anwesend zu sein.“ *Thich Nhat Hanh*
An diesem Tag lassen wir uns Augenblick für Augenblick neu ein auf den gegenwärtigen Moment. Wir meditieren und nehmen den Moment wahr – über den Körper, ►

► den Atem, das Gehen, Sitzen und gemeinsame Essen. Qigong und Wahrnehmungsübungen vertiefen unsere Achtsamkeit.

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

Samstag

9. Mai

16.00 - 18.30 Uhr

Kosten

30 Euro

Anmeldung

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 Berzeli - 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

Tages Seminare

Samstag

16. Mai

10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag

17. Mai

10.00 - 13.00 Uhr

Kosten

130 | 100 Euro

Anmeldung bis

12. Mai

Das atmende Leben in Allem Gesänge und Kontemplation mit dem Aramäischen Jesus

Dieses Wochenende lädt dazu ein, durch Gesänge, Bewegungen und Meditationen das Aramäische Vater-Mutter-Unser-Gebet zu erfahren, mit Neil Douglas-Klotz, dem Urheber dieser Arbeit. Wir erleben zudem eine einfache, individuelle, stille Aramäische Körperarbeit mit dem Gebet, die man in der eigenen spirituellen Praxis des Alltags nutzen kann. Egal ob jemand bereits an Aramäischen Retreats teilgenommen hat oder nicht, dies ist ein wunderbarer Zugang zur ursprünglichen Spiritualität Jesu und seiner Meditationspraxis. Diese Meditationsform kombiniert einfachen Gesang mit kontemplativer, körperbasierter Achtsamkeit, sowohl durch Sitzen in der Stille als auch durch leichte Kreistanz-Bewegungen.

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

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

Samstag

6. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten

45 Euro

Ermäßigung

möglich

Anmeldung bis

2. Juni

siehe auch jeden

Montagabend

Kontemplation

Einkehr in Stille

Sonntag

7. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten

50 | 40 Euro

Anmeldung bis

2. Juni

Kontemplationstag Einkehr in Stille

„Gott ist wie das große Amen, wie am Sommertag ein Hauch. Tief wie die Unendlichkeit nennt er sich allein im Schweigen.“

Dionysius Areopagita

Die Allgegenwärtigkeit Gottes ist wie ein zarter Hauch, nichts sich Aufdrängendes. Werden wir an diesem Tag sanft Lauschende.

Elemente des Einkehrtages etc.:
siehe Kontemplationstag am
1. Februar Seite 24

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

Ars Vivendi

Ein Tag für ein gut gelebtes Leben

An diesem Tag geht es um die Fragen: Wie lebt man gut und der eigenen Natur entsprechend mit sich und anderen? Wie strebt man, ohne andere zu imitieren, nach Zufriedenheit, Balance und Weisheit? Um die praktischen Geheimnisse soll es in diesem Workshop gehen. Wir erfahren wohl erprobte Anhaltspunkte für ein gut gelebtes Leben. Dies geschieht jenseits guter Ratschläge und Lebensweisheiten, welche meist nur für bestimmte Menschen, Lebenssituationen oder Zeitalter galten und dann ihren hilfreichen Charakter verloren haben. ►

Tages Seminare

► Hier geht es darum, Zweige am eigenen Lebensbaum nachwachsen zu lassen, die in der Kindentwicklung gleichsam zu wenig Licht bekommen haben. Der Gong führt danach durch eine profunde Rebirthing-Erfahrung, die alles integriert und einen Neustart setzt. Erlebe diesen Tag, um dein Leben zu feiern und seine Geheimnisse nicht nur zu erforschen, sondern zu genießen. Lerne dich besser kennen, akzeptieren, lieben. Kläre dich, wachse und werde jetzt ganz du selbst.

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

Samstag
13. Juni
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 | 30 Euro

Anmeldung bis
9. Juni

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum Glück

„Glücklich die Friedfertigen,
denn sie heißen Gottes Kinder.“

Matthäus 5,9

Wir sehnen uns nach Frieden in einer Welt voller Verletzungen, Auseinandersetzungen und Kriegen. Doch „fertig“ und bereit zum Frieden sind wir nicht selbstverständlich. Etwas in uns will reifen, damit wir befähigt werden, trotz allem im Frieden zu leben. Kann sogar Wut oder Verzweiflung durch Gottes SHALOM sich wandeln zur Kraft, einen Raum für diesen göttlichen Frieden zu gestalten? Auf dem Weg des Herzensgebets ►

► folgen wir der Glücksspur, die Jesus mit seiner siebten Seligsprechung gelegt hat: wir üben in der Stille, die Kraft des göttlichen Friedens als heilende Kraft in uns selbst zu erfahren 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 Cordis, Irmgard Nauck, Meditationslehrerin Via Cordis

Samstag
20. Juni
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
16. Juni

Voraussetzung:
Einführungskurs
nach der Open
Hands Schule

Vertiefungstag im Handauflegen nach der Open Hands Schule So kostbar – unsere Hände!

Von alters her berühren und heilen Menschen mit ihren Händen. Von diesem heilsamen Tun leitet sich das Wort BeHANDlung ab. Mit unseren Händen setzen wir Gedanken und Absichten in die Tat um. Schon als Kleinkinder begreifen wir mit ihnen den noch unbekanntem Lebensraum. Hände können auch da noch sprechen, wo Worte den Weg nicht mehr finden. Sie können durch mitfühlende Berührung heilsam wirken, Schmerzen lindern und tröstenden Halt geben. Dieser Vertiefungstag soll unseren Händen gewidmet sein. Wir ►

Tages Seminare

► wollen ihre Kraft und ihren Spürsinn mit dankbarem Herzen wahrnehmen, ihnen Gutes tun und den Segen durch unsere Hände fließen lassen.

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

Voice Liberation Workshop Befreie deine Stimme

„Deine Aufgabe ist es nicht, nach Liebe zu suchen, sondern Blockaden gegen die Liebe zu suchen und zu finden.“ *Neda Boin*

Unsere Stimme ist ein Instrument, das uns unterstützt, einen Heilungsweg zu gehen. Mit Voice Liberation dringen wir in das Unbewusste ein und können mit Hilfe unserer Stimme alles Innewohnende ausdrücken und Blockaden transformieren. Das, was wir gegen die Liebe aufgebaut haben, die wir doch in Wahrheit sind, kann mit unserer Stimme wieder aufgelöst werden.

In diesem heilenden Sing- und Stimmkurs kannst du eine transformierende Erfahrung machen, der die Liebe und die Freude in dir wieder weckt.

Begleitung: Neda Boin, Sängerin und Singer-Songwriterin, Niederlande, www.nedaboin.com

Sonntag
21. Juni
12.00 - 17.00 Uhr

Kosten
65 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung
Simone Fugger
simonefugger@gmail.com
oder
01577 - 519 7123

Freitag
14. August
10.00 - 16.00 Uhr

Samstag
15. August
10.00 - 16.00 Uhr

Sonntag
16. August
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten
120 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
11. August

Die Meditation der Himmelsrichtungen – ein heiliger Tanz, das Göttliche in uns und um uns zu feiern

Alles im Universum ist in ständiger Bewegung. Alles dreht sich in Richtungen, Kreisen und Spiralen. Wir Menschen sind Teil eines Ganzen. Aber früh lernen wir, uns vom Ganzen zu trennen und bilden uns ein, getrennte Wesen zu sein. Die Meditation der Himmelsrichtungen hilft uns auf dem Weg zur Einheit, zur Befreiung vom Getrenntsein. Es ist ein Weg, alle Lebewesen im Kreis des Lebens zu umarmen. Jabrane Sebnat, der Begründer dieser Meditation, wird in diesen drei Tagen die verschiedenen heiligen Aspekte des Prozesses vorstellen: physisch, emotional und spirituell. Wir erfahren etwas über die Kraft der Energie der Richtungen: Dem Osten, Westen, Süden, Norden und dem Zentrum; die unterschiedlichen Atemtechniken in Verbindung mit der Meditation; die Entwicklung klarer Absichten in der Bewegungsrichtung, in den Gedanken und viele andere ganzheitliche Aspekte dieser Meditation.

Begleitung: Jabrane Sebnat, in Marokko aufgewachsen im Sufismus, lernte von australischen Aborigines und amerikanischen Indianern Schamanismus, Studium der Sozialpsychologie in Paris, Psychotherapeut und spiritueller Lehrer, Marokko

Forum Spiritualität

Freitag
10. Januar
19.00 Uhr

Kosten
12 | 10 Euro

Geborgen und frei

Mystik im Alltag

Mystische Menschen folgen ihrer Sehnsucht nach Geborgenheit und Freiheit. Pierre Stutz lässt sich von 60 mystischen Biographien aus Vergangenheit und Gegenwart zu einem leidenschaftlich-offenen, ökumenischen Christsein inspirieren. In ihnen wird deutlich, was unserem Leben Tiefe schenkt: Erfahrungen im Hier und Jetzt, in denen wir voll da sind und ganz weg. In seinem Vortrag entwirft er eine konkrete Mystik des Alltags, die nicht mehr trennt zwischen Selbstliebe und Hingabe, Rückzug und Engagement, Sexualität und Spiritualität, Konfliktfähigkeit und Versöhnungsbereitschaft, Meditation und Arbeit.

*Pierre Stutz,
Theologe, spiritueller Begleiter,
Autor vieler erfolgreicher Bücher zu
einer Spiritualität im Alltag,
www.pierrestutz.ch*

Freitag
20. März
19.00 Uhr

Kosten
12 | 10 Euro

Heller als Licht

Gedichte unterwegs zu Gott

Worte können gewöhnlich werden. Die großen Worte unseres Lebens, die einmal so bewegend und feurig waren, sagen uns dann nichts mehr. Selbst die Rede von Gott kann ab stumpfen. Am ehesten noch vermag sich die Sprache der Dichtung dem Geheimnis Gottes zu nähern. Andreas Knapp ist Priester und Poet. Als Mitglied der Ordensgemeinschaft der „Kleinen Brüder vom Evangelium“ hat er viele Jahre als Packer am Fließband gearbeitet. Er engagiert sich derzeit in der Flüchtlingsarbeit und in der Gefängnisseelsorge. Inmitten eines säkularen Umfeldes sucht er nach einer Sprache, in der die religiöse Sehnsucht des Menschen zum Ausdruck kommt.

„Seine Gedichtbände zählen zu den am weitesten verbreiteten und sprachlich eindrucksvollsten Beispielen von spiritueller Poesie in unserer Zeit.“

(Prof. Dr. Georg Langenhorst)

Andreas Knapp lebt im Orden der „Kleinen Brüder vom Evangelium“ in der Tradition vom Charles de Foucauld in Leipzig und ist Autor zahlreicher spiritueller Bücher

Forum Spiritualität

Sonntag

3. Mai

20.00 - 21.30 Uhr

Kosten

10 Euro

Kino-Abend

“In Search of the Great Song”
mit deutschem Untertitel

Von Australien bis zu den San Juan Islands, von Südindien bis in die Schweizer Alpen wird Künstlerinnen, Wissenschaftlern, religiösen/spirituellen Lehrerinnen und den Ältesten verschiedener Traditionen dieselbe Frage gestellt: Was ist der Große Gesang für dich?

Unterlegt mit Musik aus aller Welt und wundervollen Naturbildern zeigt dieser Film fünfzig unterschiedliche Menschen und ihre bemerkenswerten Antworten, die über alle Grenzen von Kultur, Glaube, Kunst und Wissenschaft hinausgehen und unvergessliche Eindrücke hinterlassen. Macht Lust, den eigenen Großen Gesang, den Klang der eigenen Seele zu suchen.

*Ein Film von Michael Stillwater
and Doris Laesser Stillwater
Produced for Song Without Borders
(2016)*

Stille Konzerte

Samstag

28. März

20.00 Uhr

Kosten

20 | 18 Euro

an der

Abendkasse

Siddhartha – An der Innenseite der Stille entlang Gitarrenkonzert mit Johannes Tonio Kreuzsch

Johannes Tonio Kreuzsch aus München gilt als einer der kreativsten klassischen Gitarristen der Gegenwart. Hermann Hesses Figur des suchenden Siddhartha, der wandernd in der Liebe zu allen Wesen den Frieden erfahren lernt, inspirierte ihn zu einer Suite mit ungewöhnlichen eigenen Kompositionen.

Den Klang der Gitarre erweitert und verändert Kreuzsch, indem er die Saiten der Gitarre anders stimmt oder Stifte oder Büroklammern dazwischen steckt. Die Töne, die dabei entstehen, öffnen neue Klangräume, die an der Innenseite der Stille entlangführen. In Verbindung mit dem besonderen Raum der Kirche der Stille laden sie zu tiefem heilsamen Lauschen ein.

*Johannes Tonio Kreuzsch, Gitarre,
www.johannestoniokreusch.com*

Stille Konzerte

Karfreitag
10. April
19.00 Uhr

Spende erbeten

„Aus Liebe“

Musik und Wort zum Karfreitag

Karfreitag ist ein Tag, der uns an Grenzen des Verstehens und Ertragen-Könnens bringt, an die Grenze des Sterbens und unschuldigen Leidens. Ein Tag, der uns dem Unerträglichen aussetzt. Das Unsagbare bringt Musik zum Ausdruck, besonders eindringlich die Passionen von J. S. Bach. Mystiker*innen aller Zeiten geben in Poesie und Texten eine Ahnung davon, welche Kraft darin für unser Leben liegt, wenn wir durch Leid und Dunkelheiten hindurchgehen. Denn „nicht nur der lichte Tag, auch die Nacht hat ihre Wunder.“

Gertrud von le Fort

Marianne Bruhn, Manon Raphaelis, Gesang

Samuel Raphaelis, Orgel

Pastorinnen Melanie Kirschstein und Irmgard Nauck, Lesungen

Hamburger Nacht der spirituellen Lieder

Wir singen gemeinsam einfache Lieder des Herzens aus der Vielfalt der spirituellen Traditionen der Erde und schaffen einen Raum der Andacht mit Verbundenheit, Gemeinschaft und Lebensfreude. Verschiedene Musiker*innen leiten das gemeinsame Singen an:

Mark Fox, Angelika Thome (True Voice – das Gebet der Seele) und Raaja Fischer (Herzenslieder), www.spirituelle-liedernacht.de

Samstag
2. Mai
19.30 - 22.00 Uhr

Kosten
20 | 15 Euro
*an der
Abendkasse*

ChantWave Mitsingkonzert mit Michael Stillwater

Gemeinsam werden spirituelle Lieder gesungen, die Lebensfreude, Vertrauen und Kreativität wecken und stärken. Jede und jeder, der gerne singt oder die inspirierende Kraft des Gesanges kennenlernen möchte, ist herzlich willkommen. Es geht an diesem Abend darum, einen positiven Bezug zur eigenen Stimme aufzubauen. Auch wer glaubt, nicht oder nicht gut singen zu können, ist eingeladen, durch das Mitsingen der Lieder von Michael Stillwater gute Gegen-Erfahrungen zu machen: die Melodien und Rhythmen sind eingängig und bewegend, die Texte sind lebendig, heilsam und aufbauend. Michael Stillwater unterstützt durch seine einzigartige Stimme und großartiges Gitarrenspiel sowie durch herzliche und professionelle Anleitung – es wird ganz ohne Noten gesungen. Man fühlt sich verbunden mit der Musik, mit sich selbst und den anderen – ein Abend voll selbstgesungener Musik, der sicher lange nachklingt!

*Michael Stillwater,
Intuitiver Musiker und Autor,
Komponist heilender Lieder,
Filmemacher, www.Songlife.org*

Stille Konzerte

Samstag
20. Juni
19.30 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

siehe auch
Seminar am
21. Juni
Seite 48

**„Das Licht ist gekommen“
Heilungskonzert mit Neda Boin**
Neda Boin ist eine internationale Singer-Songwriterin, die gerade ihr preisgekröntes Album „The Light Has Come“ veröffentlicht hat, inspiriert von „A Cours in Miracles“. Ihre Musik dringt tief ins Herz, um das zu fühlen und auszudrücken, was gerade ans Licht gebracht werden will. Es ist ein Weg, sich mit dem Geist zu verbinden und die Herrlichkeit der göttlichen Liebe zu spüren. Nedas Songs bringen ihre eigene tiefe Berührung mit der göttlichen Liebe zum Ausdruck und beleben deine Seele.

*Neda Boin, Singer-Songwriterin,
Niederlande, www.nedaboin.com*

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](mailto:pastorin.nauck@gemeinde-altona-ost.de)

Wir eröffnen Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, Stille in sich und im Raum zu erfahren, ihren Körper zur Ruhe kommen zu lassen und in Fantasiereisen, mit Bewegung und Meditation Entspannung und innere Stärkung zu erleben.

Wir bieten Gruppen aus Kitas und Schulklassen an, einen Vormittag in der Kirche der Stille zu verbringen.

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 Hüffel,
Spiel- und Religionspädagogin*

Mittwoch
1. April
9.30 - 14.00 Uhr

Kosten 15 Euro

[anmeldung@
kirche-der-stille.de](mailto:anmeldung@kirche-der-stille.de)
oder Telefon
0 40-43 64 15

Das Profil der Kirche der Stille

Von drei Grundelementen ist die Kirche gekennzeichnet:
Stille – Weite – Rhythmus.

Stille

Die „Kirche der Stille“ ist eine evangelische Kirche und knüpft an die Tradition der christlichen Meditation und Kontemplation an. Wir orientieren uns an Mystikerinnen und Mystikern wie Meister Eckhart, Teresa von Avila, Edith Stein oder Dag Hammarskjöld. Deren unterschiedliche Wege wollen wir wiederentdecken. Ebenso leitet uns die Tradition des Herzensgebetes und der geistlichen Exerzitien. In den vergangenen Jahrzehnten haben sich Christinnen und Christen auch für Wege in die Stille geöffnet, die anderen Religionen entspringen. Sie haben eine Verbindung zwischen christlichem Glauben und praktischen Schulungswegen gefunden. Diesen neuen spirituellen Wegen geben wir in der „Kirche der Stille“ ebenfalls Raum.

Weite

Ausgehend von unserer christlichen Überzeugung suchen wir die Begegnung mit anderen Religionen. Wir fördern den interreligiösen Dialog und den Austausch, besonders, um andere religiöse Wege in die Stille kennen zu lernen. Die „Kirche der Stille“ eröffnet einen Raum des Friedens und der Verbundenheit mit der einen Welt. Das Üben der Achtsamkeit geschieht stets in Verbundenheit mit anderen Menschen und der gesamten Schöpfung. Die Hingabe zu Gott und die Offenheit des Herzens führen in die Verantwortung für unsere Welt. ►

Samstag
4. April
12.00 - 18.00 Uhr

Kosten 15 Euro

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

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

sie ist kostenfrei

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

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

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

„Nacht der Stille“ Einführung in die Meditation für Oberstufenklassen

Wenn der Tag zu Ende geht und die Stadt langsam zur Ruhe kommt, treffen wir uns zur „Nacht der Stille“. In der Geborgenheit der Kirche, bei Kerzenschein machen wir erste Schritte auf dem Weg in die Meditation. Für Beter, Mystiker und Wahrheitssuchende aller Zeiten ist die Nacht der Ort der Sehnsucht und Erkenntnis. Für Schülerinnen und Schüler bietet die „Nacht der Stille“ Gelegenheit, Ruhe zu finden und eine Ahnung von dem zu bekommen, was ihr Leben in der Tiefe trägt.

Rhythmus

Es wird regelmäßige Friedensgebete für die eine Welt geben.

Rhythmus liegt allem Leben zu Grunde. Unser Alltag wird tiefer und reicher erlebt, wenn es uns gelingt – gegen alle Hektik und Zeitdruck – einen Wechsel von Aktivität und schöpferischer Pause zu gestalten. Die „Kirche der Stille“ unterstützt diesen Weg, indem sie zum einen offener Raum ist und zum anderen wiederkehrende Angebote macht.

Diesen Rhythmus finden Sie in der „Kirche der Stille“ in einer verlässlichen Tages-, Wochen- und Monatsstruktur wieder.

Meditation am Morgen

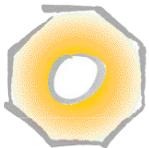
Offene Kirche

Atempause vor dem Abend

Meditationsangebote mit unterschiedlichen Wegen in die Stille

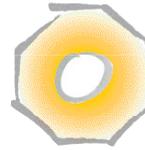
Die einzelnen Tage der Woche werden jeweils mit festen Angeboten verbunden und erhalten eine leicht erkennbare und sich wiederholende Struktur.

Ebenso wiederholen sich Angebote im Rhythmus eines Monats: Gottesdienst mit Meditation, Friedensgebet, Stilles Konzert und Spirituelle Lieder zum Mitsingen. Auch der Lauf des Jahreskreises wird aufgenommen und die Feste des Kirchenjahres werden in besonderer Weise gefeiert.



Aktuelle Angebote, die noch nicht im Programmheft aufgenommen sind, entnehmen Sie bitte unserer Website www.kirche-der-stille.de

Förderverein



Ziele des Fördervereins Kirche der Stille e.V.

- Menschen mit weniger Geld sollen an allen Angeboten der Kirche der Stille teilnehmen können.
- Unterstützung des Projekts „Wege in die Stille“ für Kinder und Jugendliche
- Ausstattung der Kirche mit Sitzkissen, Decken, Socken, Blumen, Gebetskarten u.a.
- Ermöglichung von größeren Konzerten, Theaterprojekten oder Vorträgen, die den interreligiösen Austausch fördern

Spendenmöglichkeit und Mitgliedschaft im Förderverein Kirche der Stille Altona e.V.

Ich unterstütze den Förderverein Kirche der Stille Altona e.V. mit einer einmaligen Spende.

Als Betrag zahle ich

..... Euro.

Eine Spendenquittung senden wir Ihnen zu.

Bankverbindung

Förderverein Kirche der Stille e.V.

GLS Bank

IBAN DE93 4306 0967 2028 7782 00

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

Als Jahresbeitrag möchte ich Euro zahlen.

Datum | Unterschrift

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

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubigeridentifikationsnummer:

DE53 ZZZO 0001 3454 72

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 **www.kirche-der-stille.de** an oder über anmeldung@kirche-der-stille.de. Nur wer kein Internet hat, meldet sich telefonisch an: 040-43 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 abbrechen, 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.**

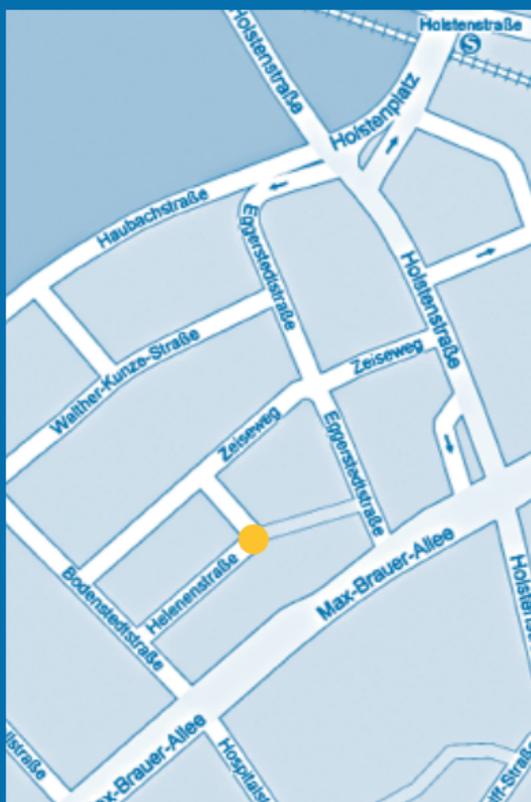
Impressum

Kirchengemeinde Altona-Ost
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A
22765 Hamburg
Telefon 040-43 43 34
Fax 040-439 36 37

Pastorin Irmgard Nauck
Telefon 040-43 64 15
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