

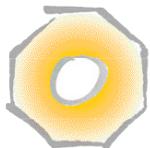
Kirche der Stille
Altona

Stille
Weite
Rhythmus

Programm | 2.2020
Juli bis Dezember

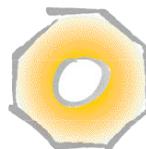
Inhaltsverzeichnis

- 5-8 Terminübersicht
- 9-12 Regelmäßige Veranstaltungen im Monat
- 13-14 Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche
- 15-16 Meditation am Morgen
- 17-19 Meditation am Abend
- 20-42 Tagesseminare
- 43-46 Forum Spiritualität
- 47-52 Stille Konzerte
- 53-54 Projekt für Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte
- 55-56 Das Profil der Kirche der Stille
- 57-58 Förderverein
- 59 Anmeldung Tagesseminare
- 60 Wegbeschreibung



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

Liebe Leserin, lieber Leser,



die Kirche der Stille ist eine der drei Kirchen der evangelischen-lutherischen Gemeinde Altona-Ost. Seit 11 Jahren nutzen wir sie als Ort für Stille und Meditation mitten in der Stadt.

Sie halten das Programm für die zweite Jahreshälfte 2020 in Händen. Neben bewährten Angeboten haben wir neue Veranstaltungen in das Programm aufgenommen.

Im August kommt Jabrane Sebnat, der Schöpfer der Meditation der Himmelsrichtungen zu einem Wochenendkurs. Wir konnten die bekannte Meditationslehrerin Marie Mannschatz zu einem Lesungsabend über ihr neues Buch „Vollkommen unvollkommen“ gewinnen.

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:

Terminübersicht

am besten über die entsprechende Seite auf www.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 ihn erhalten wollen, können Sie sich auf 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

Juli			
Mo 27.	12.00 - 18.00 14.00 - 16.00 18.00 - 18.30	Beginn Offene Kirche Beginn Handauflegen jeden Montag Beginn der Atempause vor dem Abend	13 13 14
August			
Fr 7.	18.00 - 18.30 19.00 - 21.30	Friedensgebet für die eine Welt Handauflegen nach der Open Hands Schule	9 11
Sa 8.	13.00 - 18.00	Sommerfest im Helenenviertel	
So 9.	15.00 - 17.00 19.00	Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 10
Fr 14. Sa 15. So 16.	10.00 - 16.00 10.00 - 16.00 10.00 - 16.00	Wochenendseminar mit Jabrane Sebnat: Die Meditation der Himmelsrichtungen	20
Sa 22.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	21
So 23.	19.00	Abendgebet nach Taizé	11
Fr 28.	19.30 - 21.30	TanzRäume	12
Sa 29.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	22
So 30.	10.00 - 16.30	Tango Argentino – ein Weg der Meditation	23
September			
Fr 4.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	9
Sa 5.	12.00 - 18.00	Singseminar mit Simone Theobald	24
So 6.	10.00 - 17.00	Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu	24

Terminübersicht

Fr 11.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	11
Sa 12.	12.00 - 18.00	Lehrer*innenworkshop „Wege in die Stille“	25
So 13.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	9 10 10
Fr 18.	19.00	Marie Mannschatz: „Vollkommen unvollkommen“	43
Sa 19.	10.00 - 17.00	Einführung in Tiefenökologie	26
So 20.	10.30 - 17.30 20.00	Tanztag mit Iria Otto Konzert Organ meets Gong	27 47
Fr 25.	19.30 - 21.30	TanzRäume	12
Sa 26.	10.00 - 17.00 19.30	Die Kunst des Scheiterns Rose Ausländer – Lichtkraft	28 44
So 27.	10.00 - 17.00 19.00	Ankommen im Herz der Gegenwart KlangRaum – Abendgebet	29 10
Oktober			
Fr 2.	18.00 - 18.30 19.30	Friedensgebet für die eine Welt Wüstenlicht – Geschichten aus der Stille	9 45
Sa 3.	10.00 - 16.00	Entdecke die Leichtigkeit	30
So 4.	18.00 - 20.00	Handauflegen erfahren	13
Fr 9.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	11
So 11.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	9 10 10
Fr 16.	19.30	Mitsingkonzert mit Iria Schärer	48

Sa 17.	10.00 - 17.00	Singtag mit Iria Schärer	30
So 18.	10.00 - 18.00	Einführung in Gewaltfreie Kommunikation	31
Mi 21.	09.30 - 14.00	„Wege in die Stille“ für Kitas	53
Fr 23.	19.30 - 21.30	TanzRäume	12
Sa 24.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	32
So 25.	12.00 - 17.00 19.00	Einstiegsseminar Zen Abendgebet nach Taizé	32 11
Sa 31.	10.00 - 18.00	Einführung ins Handauflegen	33
November			
So 1.	09.30 - 13.30 18.00	Einführung ins Handauflegen Konzert mit Gongs und Klangschalen	33 49
Fr 6.	18.00 - 18.30 19.00	Friedensgebet für die eine Welt Erlebnisabend mit „The Work“ von Byron Katie	9 46
Sa 7.	10.00 - 17.00	Seminar „The Work“ von Byron Katie	34
So 8.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	9 10 10
Fr 13.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	11
Sa 14.	10.00 - 17.00 19.00	Ars Moriendi Konzert mit Mantraband Soulgate	35 50
So 15.	11.00 - 16.00 17.00	Open Your Voice Concert spirituel mit Violine und Orgel	36 51
Fr 20.	19.00 - 24.00	Zen-Nacht	18

Terminübersicht

So 22.	19.00	KlangRaum – Abendgebet	10
Fr 27.	19.30 - 21.30	TanzRäume	12
Sa 28.	10.00 - 17.00 20.00	Vertiefungstag im Herzensgebet Gitarrenkonzert mit Johannes Tonio Kreusch	37 51
So 29.	11.00 - 18.00	Maria: Wegweiserin zu tiefer Spiritualität	38
Dezember			
Fr 4.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	9
Sa 5.	10.00 - 17.00 19.00	Adventstag mit Helge Burggrave HAGIOS – Gesungenes Gebet mit Pierre Stutz und Helge Burggrave:	39 52
So 6.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	39
Fr 11.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	11
Sa 12.	10.30 - 17.30	Tanztag im Advent mit Iria Otto	40
So 13.	11.00 - 12.30 15.00 - 17.00 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	9 10 10
Fr 18.	19.30 - 21.30	TanzRäume	12
Sa 19.	10.00 - 15.00 16.00 - 18.30	Achtsamkeitstag Autonomes Zittern	40 41
So 20.	10.00 - 17.00 19.00	Herzraum-Seminar Abendgebet nach Taizé	42 11
Do 24.	15.00 17.00	Gottesdienst am Heiligen Abend Gottesdienst am Heiligen Abend	
Sa 26.	18.00 - 18.50	Beginn der Zwölf Heiligen Nächte bis zum 6. Januar 2021	

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 1. Freitag
18.00 - 18.30 Uhr

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

13. September
11. Oktober
8. November
13. 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: Team Herzmeditation
www.herzmeditation.eu*

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 2. Sonntag
15.00 - 17.00 Uhr

9. August
13. September
11. Oktober
8. November
13. 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 Friedenzstänze 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

9. August
13. September
11. Oktober
8. November
13. 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

27. September
22. 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 ►

► 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

23. August
25. Oktober
20. Dezember

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

7. August
11. September
9. Oktober
13. November
11. Dezember

Kosten
8 | 5 Euro

Voraussetzung:
Einführung Hand-
auflegen nach der
Open Hands Schule

Handauflegen nach der Open Hands Schule

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

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

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

Elemente des Abends:

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

Begleitung: Pastorin Melanie Kirschstein, Open Hands Schule des Handauflegens

Einmal im Monat

Freitag

19.30 - 21.30 Uhr

Einlass

19.10 - 19.30 Uhr

*nach Beginn
schließt die Tür*

28. August

25. September

23. Oktober

27. November

18. Dezember

Kosten

15 | 10 Euro

TanzRäume

**Ein achtsamer Raum für
freies Tanzen**

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

Einführung
für Neue
13.45 Uhr

14.00 - 15.00 Uhr
gegenseitiges
Handauflegen

15.15 - 16.00 Uhr
Hände werden
aufgelegt

Spende erbeten

Sonntag
4. Oktober
18.00 - 20.00 Uhr

Spende erbeten

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

Handauflegen in Stille

„Gott wirkt und ich werde“
Meister Eckhart

Der Weg des Handauflegens ist für uns Meditation, berührendes Gebet und Segen. 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.

Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche

**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

Meditation am Morgen

Jeden Dienstag

Meditation
der vier Himmelsrichtungen

Seite 15

Jeden Freitag

Soul Motion
Körpergebet am Morgen

Seite 15

Jeden Montag

Kontemplation
Einkehr in Stille

Seite 17

Jeden Dienstag

Zen
Sitzen in Kraft und Stille

Seite 18

Jeden Donnerstag

Herzensgebet
ein Meditationsweg

Seite 19

Meditation am Morgen

Jeden Dienstag
10.00 - 11.30 Uhr

Einführung
für Neue
um 9.45 Uhr

Kosten
10 | 7 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

Jeden Freitag
10.00 - 11.30 Uhr

Kosten
15 | 10 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 ►

Meditation am Morgen

► 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*

*22. August
24. Oktober
6. Dezember*

Kontemplation schweigend meinen tragenden Grund erfahren

Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, 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 Begriffe. Als Weg der Mystik ist die Kontemplation ein Angebot an alle, die spirituelle Erfahrung suchen und ist auch für Menschen gehbar, die keine oder keine große Bindung zu einer Kirche oder Glaubensgemeinschaft haben.

Elemente des Abends:

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

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

Meditation am Abend

Jeden Dienstag
19.15 - 21.15 Uhr

Ankommen
19.00 Uhr

Kosten
12 | 6 Euro

Zehnerkarte
100 Euro
Vereins-
mitglieder frei

Zen-Nacht
20. November
19.00 - 24.00 Uhr

Kosten
30 | 15 Euro

Anmeldung:
b.abel@
zen-schule.de

siehe auch
1-Tages-
Einstiegsseminar
25. Oktober

Seite 32

Zen – Sitzen in Kraft und Stille

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

*Begleitung: Britta Abel,
Thomas Gottfried, Bettina Lundelius*

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
Herzens-
gebetstage
am 29. August,
28. 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

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

Samstag
22. August
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
18. August

*siehe auch jeden
Montagabend
Kontemplation –
Einkehr in Stille*

Kontemplationstag

Einkehr in Stille

„Ich bin ganz da, widerstehe dem Drang, an jedem anderen Ort zu sein als an diesem hier.“

Dag Hammarskjöld

So einfach und doch so schwierig: Ganz da sein, schlichte Präsenz leben. Diese Haltung üben wir an diesem Tag, mit einem Lächeln auf dem Gesicht.

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. ▶

Tages Seminare

► Dieser Tag ist für all die geeignet, die nach einer Einführung an einem der Montagabende tiefer in die kontemplative Seinsweise vorstoßen möchten oder auch schon länger auf dem Weg der Stille unterwegs sind.

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

Vertiefungstag im Herzensgebet Wege zum Glück

„Glücklich wer sich Gott anvertraut. Er ist wie ein Baum, gepflanzt an den Wasserbächen des Lebens.“
nach Jeremia 17,7

Im Herzensgebet üben wir, in unserem Körper uns tief im Boden zu verwurzeln und darin uns mit dem Urgrund des Lebens zu verbinden. Wir üben, uns zum Himmel aufzurichten und darin uns auf die Segenskraft Gottes auszurichten. Wir folgen der Glücksspur dieses prophetischen Bildes, um es in unserem Innersten einzuprägen und Vertrauen zu stärken.

„Ich will nicht aufhören mich zu erinnern, dass ich dein Baum bin. Gepflanzt an den Wasserbächen des Lebens.“ *Dorothee Sölle*

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

Samstag
29. August
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
25. August

Sonntag
30. August
10.00 - 16.30 Uhr

Kosten
75 | 50 Euro

Anmeldung bis
25. August

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

Tango Argentino Ein Weg der Meditation – auch ohne Tanzpartner

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

Einzelanmeldungen sind willkommen, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Begleitung: Christa Eichelbauer, Dipl. Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin (TP), Yogalehrerin (BYV), Gründerin von Xperience Tango und Annette Faisst, Tanzpädagogin, Tangotänzerin, Buddhismus-Studium

Tages Seminare

Samstag
5. September
12.00 - 18.00 Uhr

Kosten
50 Euro

Anmeldung bis
1. 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 energiegelbes, müheloses Singerlebnis beschieren. 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*

Sonntag
6. September
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
1. September

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 Lebens-themen 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*

Samstag
12. September
12.00 - 18.00 Uhr

Kosten
15 Euro

Anmeldung bis
8. September

„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. ▶

Tages Seminare

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

Samstag
19. September
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
15. September

„Dem Chaos standhalten ohne verrückt zu werden“ Einführung in die Tiefenökologie

Die Herausforderungen unserer Zeit sind überwältigend. Tiefenökologie bietet einen Raum, in dem wir unsere innersten Reaktionen auf den Zustand der Welt erforschen, um ins Fühlen und Handeln zu kommen.

Die Religionswissenschaftlerin und Systemtheoretikerin Joanna Macy hat eine Seminarmethode entwickelt, durch die Menschen unterstützt werden können, sich auf persönlicher, gesellschaftlicher und politischer Ebene für einen Wandel zu engagieren und die eigene Rolle in diesem Wandel zu reflektieren.

Tiefenökologische Arbeit stärkt unsere wechselseitige Verbundenheit mit dem lebendigen Organismus Erde, mit uns selbst und mit anderen. In Übungen setzen wir uns mit unseren Gefühlen und Weltbildern auseinander sowie mit möglichen Handlungsstrategien.

Wir gehen durch eine Spirale, die mit Dankbarkeit beginnt, unserem Ausdruck von Freude und Verbundenheit. Auf dieser Basis kommen wir in Kontakt mit unserem Schmerz ►

► um die Welt. Danach sehen wir „mit neuen Augen“, entwickeln Perspektiven und finden unsere Stärke und Entschlossenheit zum Handeln: „Für das Leben ohne warum.“

Begleitung: Anne Beer, Ethnologin, Trainerin Tiefenökologie Coach, Friedensfachkraft und Gunter Hamburger, Gründer des Holon Instituts, langjähriger Trainer und Ausbilder in Tiefenökologie, Visionssucheleiter

Sonntag
20. September
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
15. September

Tanztag mit Iria Otto Brücke zum Herzen

Der Tanz ist ein wunderbarer Brückenbauer zum Herzen; zum eigenen und zum Herzen anderer Menschen: In diesem Seminar erforschen wir durch Kreistanz und Ausdruckstanz die Kraft der Herzensverbindung. Die Fähigkeit, Bewertungen loszulassen, spielt hierbei eine wesentliche Rolle. Als Inspiration zum Thema empfehle ich das Youtube Video von Hedy und Yumi Schleifer <https://www.youtube.com/watch?v=HEaERAnIqsY> Elemente des Tanztages: Meditative Kreistänze und Gebärden, sowie freie Tanzelemente - Textimpulse zum Thema - Partnerübungen und freie Tanzelemente - kurze Zeiten der Stille.

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

Tages Seminare

Samstag
26. September
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
22. September

Annäherungen an die Kunst des Scheiterns

Achtsamkeitsbasierter Übungstag
„Immer versucht. Immer gescheitert. Einerlei. Wieder scheitern. Besser scheitern.“ *Samuel Beckett*

Bei der Kultivierung von Achtsamkeit und existentieller Selbst-Akzeptanz bemühen wir uns um einen aufmerksam-gelassenen und humorgetönten Umgang mit Schwierigem, Verstörendem und Unzulänglichem in unserem Alltag, mit dem Scheitern in den kleinen und größeren Dingen und den damit einhergehenden Spielarten der Selbst-Täuschung. Wir steigen aus dem Hamsterrad eingefleischter Reaktionsmuster aus und werfen einen freundlichen Blick auf all die seltsamen Dinge, die wir nicht mögen. „Full Catastrophe Living“ eben, wie es Jon Kabat-Zinn nennt, die ‚ganze Katastrophe‘ – alles ist in der Haltung akzeptierenden und schmunzelnden Gewährseins mit einbezogen. Bei zunehmender Übung scheint sich diese Haltung gegenüber Herausforderungen zu einem kreativen und lustbetonten Tanz mit dem scheinbar Widrigen hin zu entwickeln.

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
27. September
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 | 35 Euro

Anmeldung bis
22. September

Ein Tag mit Meditation und Stille

Ankommen im Herz der Gegenwart
Wenn dein Herz wandert oder leidet, bring es behutsam an seinen Platz zurück und versetze es sanft in die Gegenwart der Liebe.

nach Franz von Sales

Wohin wandert und woran leidet mein Herz? Oftmals wandert es in die Vergangenheit oder Zukunft; in die Erinnerungen und Erwartungen und leidet an den eigenen Konditionierungen und Projektionen; an Verstrickungen und angstbesetzten Mustern. Wohin darf es zurückkehren? Es darf zurückkehren in die Präsenz des gegenwärtigen Augenblicks und in die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung dessen, was ist. Dort kann das Herz die Erfahrung einer Liebe machen, die es öffnet und zu heilen vermag. Verbunden mit der heilsamen Kraft der Gegenwart, kann die Erfahrung einer spirituellen Dimension bewusstwerden, die an mir, in mir und durch mich in jedem Augenblick meines Lebens in der Welt und in meinem Alltag sichtbar werden möchte.

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

Begleitung: Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis®

Tages Seminare

Samstag
3. Oktober
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
29. September

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,
Ganzheitliches Coaching,
www.christina-luetgen.de*

Samstag
17. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 60 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
13. 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 ►

Sonntag
18. Oktober
10.00 - 18.00 Uhr

Kosten 60 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
13. Oktober

► könnten nicht singen, sind herzlich dazu eingeladen.

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

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,
zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie
Kommunikation. Begründerin des
Hamburger Instituts für Gewaltfreie
Kommunikation.
Sie leitet vor allem im Norddeutschen
Raum freie Seminare und Jahresgruppen.
Als Kundalini Yoga Lehrerin leitet sie
das Yogazentrum Hoheluft,
www.higfk.de*

Tages Seminare

Samstag
24. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
20. Oktober

siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation
Seite 21

Sonntag
25. Oktober
12.00 - 17.00 Uhr

Kosten
35 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
20. Oktober

Kontemplationstag Einkehr in Stille

„Ich ging zum Kreuz und auch zur Kaaba und traf ihn dort nicht. Ich schaute in mein eigenes Herz. Dort fand ich ihn!“ *Rumi*
Dieser Tag im Schweigen schenkt uns die Möglichkeit, von unseren mannigfaltigen Bildern entbunden zu werden – und Gott jenseits aller Vorstellungen geduldig wirken zu lassen.

Elemente des Einkehrtages etc.:
siehe Kontemplationstag am 22.
August Seite 00

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

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
31. Oktober
10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag
1. November
9.30 - 13.30 Uhr

Kosten
100 | 70 Euro

Anmeldung bis
27. Oktober

Handauflegen nach der Open Hands Schule

Einführungswochenende

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

Die Tradition der Open Hands Schule gründet sich auf diese Weisung Jesu. Wir üben eine innere Haltung von liebevoller Präsenz, Respekt, Geduld und Vertrauen, in der wir uns ►

Tages Seminare

► selbst und auch anderen die Hände auflegen. Kontemplatives Gebet und Achtsamkeit bringen uns mit unserer eigenen inneren Quelle in Berührung und öffnen uns für die heilende göttliche Liebe.

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

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. Bewegungssequenzen ►

Samstag
7. November
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
3. November

► und Zeiten der Stille unterstützen Sie dabei. Neugier und Offenheit sind die einzige Voraussetzung für dieses Seminar.

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

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. Spirituelle, heilerische und poetische Inspirationen eröffnen die Bandbreite dessen, wie Menschen Trauer erleben und bewältigen. Wir durchleben ein bewusst machendes Ritual zum eigenen Umgang und Erfahrungen mit dem Tod und ►

Samstag
14. November
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
10. November

Tages Seminare

► 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

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, Diplom Musiktherapeut in Psychosomatik, Singleiter, Dozent und Fachvorstand bei Singende Krankenhäuser e.V., www.cantoreise.de

Sonntag
15. November
11.00 - 16.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
10. November

Samstag
28. November
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
24. November

Vertiefungstag im Herzensgebet

Wege zum Glück

„Glücklich bist du, weil du vertraust.“ *Lukas 1,45*

Vertrauen braucht Gemeinschaft. Elisabeth ermutigt Marias tastende Schritte mit dem neuen, unbekanntem Leben. Vertrauensvoll lässt Maria sich auf das ein, was in ihr Leben gekommen ist: göttliches Leben – nicht irgendwo in heiliger Ferne, sondern in ihrem Leibe. Weihnachten feiern wir die Gottesgeburt auch in uns.

Mit dem Herzensgebet folgen wir der Glücksspur, die in der Seligpreisung von Elisabeth an Maria liegt: wir üben in der Gemeinschaft dieses Tages, dem Geheimnis der Gottesgeburt auch in uns zu vertrauen. 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. November
11.00 - 18.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
24. November

„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 weiblicher Spiritualität.

Mit Impulsen, Meditation, gemeinsamem Singen und Austausch.

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

Samstag
5. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
1. Dezember

Inmitten der Nacht

**Musikalisch-spiritueller Adventstag
mit Gesang, Ritual und Stille**

Dieser Tag lädt dazu ein, sich im vorweihnachtlichen Trubel eine Auszeit zu gönnen mit der Frage: Was ist für mich das Wesentliche der Adventszeit, wie kann ich einen neuen lebendigen Zugang bekommen?

Zunächst ist es eine Zeit der Dunkelheit, ein Raum, in dem Erwartung und Sehnsucht nach Neu-Orientierung entstehen. Von hier aus beginnt das bewusste Zugehen auf das eine Licht, auf Jesu Geburt, auf Geburt und Wandlung in mir.

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

Sonntag
6. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
45 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
1. Dezember

siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation

Kontemplationstag Einkehr in Stille im Advent

„Eingesenkt ins unendliche Liebesmeer. Augenblick für Augenblick.“

Sr. Maria Assumpta OCist

Lassen wir das grelle Lichtermeer der Vorweihnachtszeit hinter uns. Schauen, atmen, lauschen wir voller Hingabe an diesem zweiten Sonntag im Advent.

Elemente des Einkehrtages etc.:
siehe Kontemplationstag am
22. August, Seite 21

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

Tages Seminare

Samstag
12. Dezember
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
8. Dezember

Ich tanze ein Lied der Stille 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.“

Meister Eckhardt

Im vorweihnachtlichen Trubel innehalten und heimkehren in die Stille. Hier werde ich erwartet. Bewegung und Verweilen wechseln sich ab, so wie Klang und Stille. Dabei begleiten uns ruhige Gebärden und meditative Kreistänze.

Dieser Tanztag ist für Beginnende im Kreistanz sowie für Fortgeschrittene geeignet. Elemente des Tanztages: Meditative Kreistänze – Harmonie in Gebärde – kurze Einheiten der Stille.

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

Samstag
19. Dezember
10.00 - 15.00 Uhr

Kosten
40 | 30 Euro

Anmeldung bis
15. 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. Es gibt nichts zu erreichen – nur dies: in jedem einzelnen Schritt anwesend zu sein.“

Thich Nhat Hanh ►

Samstag
19. Dezember
16.00 - 18.30 Uhr

Kosten
30 Euro

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 Berceci – 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

Sonntag
20. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
15. Dezember

Herzraum – mit sich selbst innig und nah sein

Sanfte, angeleitete Körperarbeit hilft, nahe mit uns selbst zu sein. Aus dem Hören auf unser Inneres entstehen ganz eigene Bewegungen. In dieser körperbasierten Meditation ruht die Aufmerksamkeit auf dem Herzen. Das Herz teilt sich auf ungestörte Weise mit. Manchmal werden Stellen berührt, die vielleicht schon lange aus „guten Gründen“ verschlossen waren und aus denen unsere Überlebensstrukturen entstanden sind. Wenn sie mit liebevollem Blick angeschaut werden, entspannen sie.

Es entwickeln sich neue Formen des Ausdrucks: Es entsteht ein geschriebenes Wort, eine Linie auf dem Papier oder auch ein neuer Blickwinkel auf unser Leben.

Dieser Prozess wird unterstützt durch Gespräche, Zeiten von Stille und Meditation.

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

Forum Spiritualität

Freitag
18. September
19.00 Uhr

Kosten
10 Euro

Zufrieden leben – buddhistische Lebenskunst für den Alltag

Marie Mannschatz liest aus ihrem neuen Buch „Vollkommen unvollkommen“

Wie können wir besser mit uns selbst und mit anderen leben? Und wie wird ein sinnerfülltes Leben möglich? Die Bestsellerautorin und Meditationslehrerin Marie Mannschatz macht in ihrem neuen Buch buddhistische Lebenskunst für den Alltag umsetzbar. Grundlage dafür sind die zehn buddhistischen Vollkommenheiten, zu denen unter anderem Großzügigkeit, Wahrhaftigkeit und Geduld gehören.

Authentisch und mit Selbstironie beschreibt sie, wie sie persönlich mit diesen ethischen Tugenden ihren Alltag bestreitet. Dazu gehören auch das Scheitern, das Nicht-Erreichen des Ideals und vor allem auch Humor und Selbstakzeptanz. Mit Achtsamkeit und dieser klaren ethischen Ausrichtung gelingt eine ehrliche Selbsteinschätzung: Sobald wir beginnen, wirklich achtsam und authentisch zu leben, sehen wir immer klarer, dass alles Vollkommenheit in sich trägt.

Marie Mannschatz, international bekannte Meditationslehrerin; arbeitete zwanzig Jahre als Gestalt- und Körpertherapeutin; wurde von Jack Kornfield am Spirit Rock Meditation Center zur Vipassana-Lehrerin ausgebildet.

Forum Spiritualität

Samstag
26. September
19.30 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Rose Ausländer – Lichtkraft Ein jüdisches Leben in Gedichten und Musik

Rose Ausländer (1901-1988) ist eine der größten deutsch-jüdischen Lyrikerinnen des 20. Jahrhunderts. Schreiben wurde ihr Leben, Überleben. Sie findet eine Zuflucht im Wort, ihre Poesie „atmet im Königreich der Luft“ und besteht aus „Worten, stark wie der Atem der Erde“.

Das Programm „Lichtkraft“, von Jutta Hoppe konzipiert, umspannt mit ausgewählten Gedichten und biographischen Aussagen das zigeunerisch anmutende Leben der Dichterin. Kompositionen von Johann Sebastian Bach, sowie Improvisationen auf Violine, Viola und Violoncello geben „Lichtkraft“ seine besondere Note.

*Jutta Hoppe, Rezitation, Violine, Viola
Matthias Ricardo Müller, Violoncello*

Freitag
2. Oktober
19.30 Uhr

Kosten
10 Euro

Wüstenlicht Geschichten und Bilder aus der Stille

An diesem Abend nimmt Bettina Specht Sie mit in die Welt ihrer Erfahrungen von Licht und Stille in der Wüste. Nach ihrer ersten Wüstenreise 1996 kehrte sie verwandelt zurück.

Ihre Erlebnisse veränderten komplett ihre Sicht auf das Leben und die Welt. Jedes Jahr um die Osterzeit zieht sie mit Kamelen in die tunesische Sahara, zusammen mit Menschen, die die Stille suchen. Dort leitet sie Schweige-Retreats. Der Rückzug aus dem weltlichen Leben und die Hinwendung zu dem Wahren und Realen in unserem Leben kann ein Weg zur Wandlung werden.

Eine angeleitete Meditation, Erzählungen, Gedichte und Bilder geben einen Eindruck. Es ist ein Abend zum Innehalten, Spüren, Staunen und zum Nähren der tiefen Sehnsucht der Seele.

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

Forum Spiritualität

Freitag
6. November
19.00 Uhr

Kosten
10 Euro

“The Work” von Byron Katie Erlebnisabend

Nach meinem Einführungsvortrag über die kraftvolle Selbsterforschungsmethode “The Work” werden Sie an diesem Abend auch erste Erfahrungen machen. “The Work” kann Sie (mit vier einfachen Fragen und den sogenannten Umkehrungen) darin unterstützen, das Drama in Ihrem Kopf zu erkennen, zu erforschen und aufzulösen. Stressige Gefühle wie Angst, Trauer, Wut entstehen nicht durch das, was uns geschieht oder um uns herum passiert, sondern nur durch unsere Interpretation der Situation. Diese Gedanken können Sie hinterfragen. Danach sieht die Welt meistens sehr viel freundlicher aus, weil Sie die Anderen und sich selbst aus einem neuen Blickwinkel sehen. Sie können Missverständnisse und Lösungswege entdecken. Für diesen Abend brauchen Sie nur Neugier und Offenheit.

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

Stille Konzerte

Samstag
5. September
19.00 Uhr

Spende erbeten

Nacht der Kirchen in Hamburg Rumi-Konzert mit Sufi-Musik und Poesie

Das Ensemble Louly spielt authentische Sufi-Musik, die verzaubert und gleichzeitig belebt. Das Ensemble singt und spielt rhythmisch geprägte Musik auf persischen Rahmentrommeln und einem Saiteninstrument namens Tanbur.

Einfache Lieder laden zum Mitsingen ein. In kurzen Stille-Phasen klingen die Rhythmen nach. Die Schwingungen erreichen unser Herz und erzeugen eine tiefe Ruhe und innere Harmonie.

Poesie von Rumi erklingt in deutscher und persischer Sprache.

*Ensemble Louly,
www.ensemble-louly.com*

Sonntag
20. September
20.00 Uhr

Kosten
15 | 12 Euro

Organ meets Gong

In diesem Konzert treffen sich Pfeifenorgel und Gong, beides Instrumente, die uralten östlichen und abendländischen Traditionen entstammen.

Virtuose Orgelklänge und trancige Klanginstrumente entführen an diesem Abend in eine Schallwellen-Meditation. Von mächtig bis still, mal verschmolzen, mal einzeln ergänzen sich die historische Wolfsteller-Orgel, Gong, Klangschalen und Monochord zu einer Klangerfahrung der ▶

Stille Konzerte

► besonderen Art. Das Konzert kann auch im Liegen auf Matten erfahren werden.

Ada Stefanie Namani leitet und lehrt Gong-Trancen und -Konzerte, Konzertorganistin Kerstin Petersen bringt neue Facetten und Spielweisen der „Königin der Instrumente“ zu Gehör

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*

Freitag
16. Oktober
19.30 Uhr
Kosten
15 | 10 Euro

Sonntag
1. November
18.00 Uhr
Spende erbeten

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,
Elke Leitz,
Anita Trottnow,
Gong- und Klangpraktiker*innen*

Stille Konzerte

Samstag
14. November
19.00 Uhr

Kosten
12 | 10 Euro

Mitsingkonzert mit der MantraBand SOULGATE
SOULGATE bedeutet „Seelentor“. Mit zarten, meditativen und kraftvollen, mitreißenden Arrangements erschafft die MantraBand SOULGATE einen Raum für Singen und Begegnung. Von Schönheit und Tiefe durchwoben erinnern uns die Mantren, Chants und Eigenkompositionen an unsere Freude, Liebe und Mitgefühl. Singerfahrene und Menschen, die glauben, dass sie nicht singen können, stimmen in den „Großen Gesang“ ein. Sich in einen Raum frei von Kritik erleben zu dürfen, beschreiben viele Teilnehmer*innen als nachhaltig kraftvolles, heilsames Erlebnis. Die kunstvoll verbundenen Elemente aus Weltmusik, Jazz, Folk, Reggae, Tango und anderen Musikrichtungen machen die Mitsingkonzerte zu einem herzöffnenden Erlebnis.

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

Sonntag
15. November
17.00 Uhr

Kosten
12 | 8 Euro

Concert spirituel

Meditation, Arabesque oder Pastorale sind einige Werke von *Louis Vierne*, die bei diesem Konzert erklingen werden, neben anderen französischen Komponisten. Louis Vierne wäre in diesem Jahr 150 Jahre alt geworden. Seine Erblindung ermöglichte ihm einen besonderen Zugang zu Raum, Klang und Stille in *Notre Dame von Paris*, wo er Organist war. Und nun erklingt seine Musik im besonderen Raum der Kirche der Stille.

Arne Westerhaus, Violine
Fernando Swiech, Orgel

Samstag
28. November
20.00 Uhr

Kosten
20 | 18 Euro

Siddhartha – An der Innenseite der Stille entlang Gitarrenkonzert

mit Johannes Tonio Kreusch
Johannes Tonio Kreusch 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 Kreusch, indem er die Saiten der Gitarre anders stimmt oder Stifte oder Büroklammern dazwischen steckt. Die Töne, die dabei ►

Stille Konzerte

► 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*

HAGIOS

Gesungenes Gebet

Das erfolgreiche Mitsingprojekt HAGIOS des Komponisten Helge Burggrabe führt die alte, kraftvolle Gesangstradition von Klöstern und Gemeinschaften wie Taizé auf eine neue Weise fort, die große Resonanz auslöst. Im Wechsel von vielstimmigem Gesang, kontemplativer Stille und Klangimprovisationen laden die Liederabende zum Innehalten, Lauschen und Mitsingen ein. Pierre Stutz, spiritueller Autor, liest adventliche Meditationen vor. Nicht der perfekte Gesang prägt das Miteinander, sondern die Freude, sich berühren zu lassen und die Kirche in einen wunderbaren Klangraum zu verwandeln.

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

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

Angebote für Kinder und Jugendliche und pädagogische Fachkräfte

Kontakt und Information

Pastorin
Irmgard Nauck
Telefon
0 40-43 64 15
oder
pastorin.nauck@
gemeinde-altona
-ost.de

Wir 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*

Mittwoch
21. Oktober
9.30 - 14.00 Uhr

Kosten 15 Euro

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

Samstag
5. Dezember
19.00 Uhr
Spende erbeten

Das Profil der Kirche der Stille

Samstag
12. September
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.

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

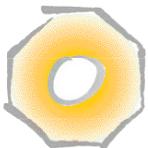
Offene Kirche

Atempause vor dem Abend

Meditationsangebote mit unterschiedlichen Wegen in die Stille

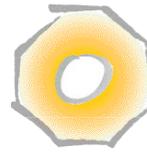
Die einzelnen Tage der Woche werden jeweils mit festen Angeboten verbunden und erhalten eine leicht erkennbare und sich wiederholende Struktur.

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

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

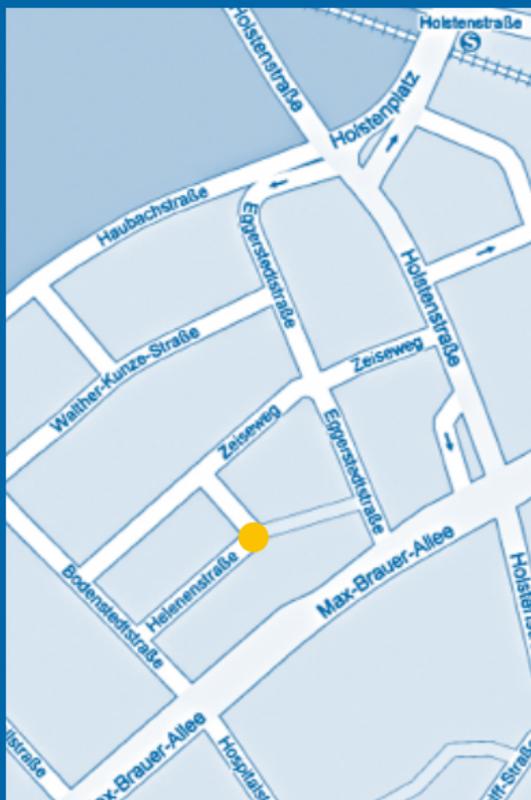
In begründeten Fällen kommen wir mit Ermäßigung entgegen. **Finanzielle Gründe sollen die Teilnahme an Veranstaltungen nicht verhindern.**

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

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