

Kirche der Stille Altona

Stille Weite Rhythmus

Programm 1.2021

1.2021
Januar bis Juli

Inhalts verzeichnis



Liebe Leserin, lieber Leser,



die Kirche der Stille ist eine der drei Kirchen der evangelischen-lutherischen Gemeinde Altona-Ost. Seit fast 12 Jahren nutzen wir sie als Ort für Stille und Meditation mitten in der Stadt.

Sie halten das Programm für die erste Jahreshälfte 2021 in Händen, Neben bewährten Angeboten haben wir neue Veranstaltungen in das Programm aufgenommen.

Änderungen und Ergänzungen dieses Programms können sich gerade in Coronazeiten ergeben und sind auf unserer Webseite 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.

Achtung: zu vielen Veranstaltungen müssen Sie sich anmelden!

Unsere regelmäßigen Morgen- und Abendmeditationen sind offene Angebote, zu denen Sie einfach zum Schnuppern kommen können. 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 Nur wer kein

Termin übersicht

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 bin ich gerne da:

Pastorin Irmgard Nauck

o40-436415 oder pastorin.nauck @gemeinde-altona-ost.de.

Mit herzlichen Grüßen

Irmgard Wand

Janu	ar			
Fr 1. bis Mi 6.	18.00-18.45	Segnung zum neuen Jahr Die Zwölf Heiligen Nächte mit Meditation, Impulsen und Gesang		
Fr 8.	18.00-18.30 19.00-21.30	Friedensgebet für die eine Welt Handauflegen nach der Open Hands Schule	10 13	
Sa 9.	10.00 - 17.00	Besinnungstag mit Pierre Stutz	22	
So 10.	11.30 - 13.00 13.30 - 15.00 16.00 - 17.30	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Lieder des Herzens	10 11 11	
Sa 16.	10.00-16.00	Entdecke die Leichtigkeit	22	
So 17.	10.00 - 18.00	Einführung in gewaltfreie Kommunikation	23	
Fr 22.	19.30-21.30	TanzRäume	14	
Sa 23.	10.00 - 17.00 19.30	Vertiefungstag im Herzensgebet Heilungskonzert mit Neda Boim	24 55	
So 24.	12.00 - 17.00 19.00	Voice Liberation Workshop Abendgebet nach Taizé	25 13	
Fr 29.	19.30	Konzertlesung: Das suchende Herz	51	

Februar			
Fr 5.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	10
Sa 6.	10.00 - 17.00 20.00	Kontemplation Klezmer-Konzert mit A Mekhaye	25 56
So 7.	10.00-15.00 16.00-18.30	Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen Autonomes Zittern	27 27

Termin übersicht

Fr 12.	19.00 - 21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	13
Sa 13.	10.00 - 17.00	Einführung in die Tiefenökologie	28
So 14.	11.30-13.00 13.30-15.00 16.00-17.30 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11 11 12
Fr 19. Sa 20. So 21.	19.30 - 21.30 10.00 - 18.00 12.00 17.00	Wochenende: Gesänge aus der russischen-orthodoxen Liturgie Menschlichkeit. JETZT! mit Pierre Stutz und Helge Burggrabe	29 52
Fr 26.	19.30-21.30	TanzRäume	14
Sa 27.	10.30-17.00	Qi-Gong-Tag "Einführung"	30
So 28.	14.00 - 18.00 19.00	Singworkshop mit Gloria Thom KlangRaum – Abendgebet	30 12
März			
Fr 5.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	10
Sa 6.	12.00-18.00	Singseminar mit Simone Theobald	31
So 7.	12.00 - 17.00	Zen-Meditation für Einsteiger*innen	32
Fr 12.	19.00-21.30	Handauflegen nach der Open Hands Schule	13
Sa 13.	10.00 - 17.00	MBSR-Stressbewältigung	33
So 14.	11.30-13.00 13.30-15.00 16.00-17.30 19.00	Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11 11 12

Fr 19.	19.00	Vortrag über Teresa von Avila mit Peter Wild	53
Sa 20.	10.00-17.00	Seminar mit Impulsen der Teresa von Avila Konzert: Mantra meets Gong	33 57
So 21.	10.30-17.30	Tanzmeditation mit Iria Otto	35
Fr 26.	19.30-21.30	TanzRäume	14
Sa 27.	10.00-17.00 19.30	Vertiefungstag im Herzensgebet Benefizkonzert der Hamburger Camerata	36 58
So 28.	19.00	Abendgebet nach Taizé	13
April			
Fr 2.	19.00	"Aus Liebe" – Wort und Musik zum Karfreitag	59
		Kamenag	
Sa 3.	19.00-21.00	Feier der Osternacht	
Sa 3. Mo 5.	19.00-21.00	, and the second	37
		Feier der Osternacht	37
Mo 5.	10.00-17.00	Feier der Osternacht Kontemplationstag zu Ostern Handauflegen nach der Open Hands	
Mo 5. Fr 9.	10.00-17.00	Feier der Osternacht Kontemplationstag zu Ostern Handauflegen nach der Open Hands Schule	13
Mo 5. Fr 9. Sa 10.	10.00-17.00 19.00-21.30 10.00-17.00 11.30-13.00 13.30-15.00 16.00-17.30	Feier der Osternacht Kontemplationstag zu Ostern Handauflegen nach der Open Hands Schule Lebendige Stille mit Jin Shin Jyutsu Aktive Herzmeditation Lieder des Herzens Lieder des Herzens	13 37 10 11 11

Termin übersicht

Sa 17.	12.00 - 18.00	Lehrer*innenworkshop "Wege in die Stille" Klanggespräche mit dem Duo Sonarium	38 59
So 18.	11.00 - 18.00	Die Kraft lebendiger Segenspraxis	39
Fr 23.	19.30-21.30	TanzRäume	14
Sa 24.	10.00-15.00	Einführung in die Meditation des Herzensgebets Nacht der spirituellen Lieder	40 59
So 25.	10.30-17.30 19.00	Singseminar mit Raimund Mauch Klangraum – Abendgebet	40 12
Mai			
Sa 1.	10.00 - 17.30	Heilsames Singen mit Michael Stillwater Chantwave: Mitsingkonzert mit Michael Stillwater	41 60
So 2.	10.00 - 17.30	Songlife Training – "Intro Day" mit Michael Stillwater Kino-Abend: In Search of the Great Song	42 54
Fr 7.	18.00 - 18.30 19.00 - 21.30	Friedensgebet für die eine Welt Handauflegen nach der Open Hands Schule	10 13
Sa 8. So 9.	10.00 - 17.00 10.00 - 13.00	Wochenendseminar mit Neil Douglas-Klotz zum aramäischen Vaterunser	43
	15.00 - 17.00	Lieder des Herzens	11
Fr 14.	19.00 - 20.30	Vortrag mit Meditation von Marie Mannschatz	54
Sa 15.	10.30-17.30	Übungstag im Schweigen mit Marie Mannschatz	44

So 16.	10.00 - 17.00	Meditationstag mit Stephan Hachtmann	45
So 23.	19.00	Abendgebet nach Taizé zu Pfingsten	13
Fr 28.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Sa 29.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Handauflegen	46
So 30.	10.00 - 17.00 18.00 - 19.30	Ars Vivendi – ein Tag für ein gut gelebtes Leben Aktive Herzmeditation "Samâ" – Lauschen	47 11

Juni 18.00 - 18.30 Friedensgebet für die eine Welt Fr 4. 10 Sa 5. 10.00 - 17.00 Kontemplationstag 48 So 6. 10.00 - 15.00 Achtsamkeit – dem Augenblick 48 begegnen 16.00 - 18.30 **Autonomes Zittern** 49 Handauflegen nach der Open Hands Fr 11. 19.00 - 21.30 13 Schule Sa 12. 10.00 - 17.00 Vertiefungstag im Herzensgebet 50 **Aktive Herzmeditation** So 13. 11.30-13.00 10 13.30-15.00 Lieder des Herzens 11 Lieder des Herzens 16.00 - 17.30 11 Fr 25. 19.30 - 21.30 TanzRäume 14

Sommerpause vom 28. Juni bis zum 25. Juli

Regel mäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 1. Freitag 18.00 - 18.30 Uhr

> 8. Januar 7. Mai 4. 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.

Pastorin Irmgard Nauck und Team

Jeden 2. Sonntag 11.30 - 13.00 Uhr

> für Neue um 11.00 Uhr

> > 10. Januar 14. Februar 14. März 11. April

> > > Kosten 10 7 Euro

Anmeldung erforderlich: hamburg@herzmeditation.eu

Aktive Herzmeditation Geheimnisse der Rhythmen und Klänge

Dieser Workshop stellt einen Herzensweg der Sufis vor – eine Meditation mit Rhythmen, Musik und Poesie. Wir entdecken die Geheimnisse dieser uralten Rhythmen: und erfahren, wie sie unser Herz erwecken und uns mit dem Schöpferischen verbinden. Wir spielen die Rhythmen auf der "Daff" - einer persische Rahmentrommel, lassen uns von ihnen durchdringen und beobachten, wie sie unser Herz in Schwingung bringen. Dazu rezitieren oder singen wir Verse von Rumi, die wir auch mit weiteren Instrumenten begleiten, wie Flöte oder Tanpur (persisches Saiteninstrument). In wiederkehrenden Stillephasen

lauschen wir den Schwingungen in uns nach, horchen auf unser Herz und lernen einfache Atemübungen. Es sind genügend Daffs für die

▶ TeilnehmerInnen da, so dass alle ein Instrument in den Händen haben. Die Rhythmen sind leicht zu erlernen und bauen aufeinander auf.

Zusatzabend am 30. Mai 18.00 - 19.30 Uhr

> Kosten 10 7 Euro

Aktive Herzmeditation

"Samâ" – Lauschen

Samâ bedeutet Lauschen. Ein Abend mit Musik, Rhythmen und Meditation. Wir sitzen im Kreis zusammen und lauschen der Musik auf der Daff, Tanbur und Flöte sowie der anschlie-Benden Stille. Alle sind herzlich eingeladen, einfache Rhythmen auf der Daff mitzuspielen, einfache Sufi-Lieder mitzusingen, zu summen oder einfach nur zuzuhören.

Begleitung: Anne Engel, Eva Knoche www.herzmeditation.eu

Jeden 2. Sonntag 13.30 - 15.00 Uhr

16.00 - 17.30 Uhr 10. Januar 14. Februar 14. März

11. April 9. Mai 15.00 - 17.00 Uhr 13. Juni

> Kosten 10 7 Euro

Anmeldung erforderlich: office@raaiafischer.de

Lieder des Herzens zum Mitsingen

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

Begleitung: Raaja Fischer, Chorleiter, Friedenstanzleiter

Regel mäßige Veranstaltungen im Monat

Sonntag

19.00 Uhr 18.30 Uhr

und Einsingen der Lieder 14. Februar 14. März

11. April 12. September 14. November 12. Dezember

Der 4. Sonntag 19.00 Uhr

28. Februar 25. April 26. September 28. November

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.

Pastorin Melanie Kirschstein und Team

KlangRaum am Abend

Abendgebet mit Wort und Musik "Geliebter Psalm"

Sonntagabend mit einem Lieblingspalm. 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. 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

24. Januar 28. März 23. Mai 22. August 24. Oktober

19. Dezember | Mit KlangRäume e.V., Pastorin Irmgard Nauck

Einmal im Monat Freitag

19.00 - 21.30 Uhr

8. Januar 12. Februar 12. März 9. April

Kosten 10 | 7 Euro

7. Mai

11. Juni

Voraussetzung:
Einführung
Handauflegen
nach der Open
Hands Schule

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.

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.

Wir wollen diese alte Praxis wiederentdecken und die berührende, heilsame Kraft gemeinsam neu erfahren. Wir üben, Herz und Hände für die göttliche Heilkraft zu öffnen und sie fließen und wirken zu lassen – für uns selbst und für andere.

Elemente des Abends:

- Spiritueller Impuls und Stille
- Übungen im Sitzen und Liegen
- Austausch und Segen

Begleitung: Trixi Dora und Team Open Hands Schule des Handauflegens

2 | 13

Regel mäßige Veranstaltungen im Monat

Einmal im Monat Freitag 19.30-21.30 Uhr

Einlass 19.10-19.30 Uhr nach Beginn schließt die Tür

22. Januar
26. Februar
26. März
23. April
28. Mai
25. Juni
2. Juli
20. August
24. September
29. Oktober
26. November
17. 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

Regel mäßige Veranstaltungen in der Woche

Jeden Montag

während der Offenen Kirche außer an Feiertagen und in der

> Einführung für Neue 13.45 Uhr

14.00-15.00 Uhr gegenseitiges Handauflegen

15.15 - 16.00 Uhr Hände werden aufgelegt

In Coronazeiten werden die Hände nur im Abstand aufgelegt.

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 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

Begleitung: Trixi Dora und Team Open Hands Schule des Handauflegens

Offene Kirche der Stille

zu lassen.

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.

14 | 15

Regel mäßige Veranstaltungen in der Woche

Jeden Montag bis Freitag 18.00 - 18.30 Uhr

außer an Feiertagen und in der

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

Irmgard Nauck und Team

Jeden Dienstag

Meditation am Morgen Meditation

der vier Himmelsrichtungen Seite 17

Jeden Freitag

Soul Motion

Körpergebet am Morgen

Seite 17

Meditation am Abend

Jeden Montag

Kontemplation Einkehr in Stille Seite 19

Jeden Dienstag

Zen

Sitzen in Kraft und Stille

Seite 20

Jeden Donnerstag

Herzensgebet ein Meditationsweg

Seite 21

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, Hildegard Sabine Schröder

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

Meditation am Morgen

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 Tania 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

> für Neue um 19.00 Uhr

> > Kosten 10 | 6 Euro

Siehe auch tage am 6. Februar 5. April (Ostermontag) 5. Juni

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.

Die Kontemplation als offener Weg der Mystik 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

19.00 Uhr

Kosten 12 | 6 Euro

Zehnerkarte 100 Euro Vereinsmitglieder frei

Zen-Nacht 16. April 19.00 - 24.00 Uhr

> Kosten 30 | 15 Euro

mann@yahoo.de

siehe auch Zen-Meditation Einsteiger*innen am 7. März 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*innen, Meditation in Kraft und Stille, Impulsvorträge, geführte Meditation, Achtsamkeitsübungen, Rezitation und eine japanische Teezeremonie.

Begleitung: Elmar Kirchmann, Britta Abel, Thomas Gottfried, Bettina Lundelius

Jeden Donnerstag 19.30 - 21.00 Uhr

> außer an Feiertagen und in den

> > Einführung für Neue um 19.00 Uhr

> > > Kosten 10 6 Euro

Siehe auch tage am 23. Januar 24. April 12. 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

dürfen.

Samstag 9. Januar 10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 70 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 5. Januar

Die spirituelle Weisheit der Bäume Besinnungstag mit Pierre Stutz

Seit Menschengedenken sind Bäume Ursymbole und Sinnbilder eines lebenslangen Wachstumsprozesses. Sie lehren uns Verwurzelung, Standhaftigkeit, über sich hinauswachsen und an Verwundungen reifen zu können. Seit Kindesbeinen sind Bäume spirituelle Begleiter von Pierre Stutz. Er ist in einem inneren Dialog mit ihnen. Sie ermutigen ihn, kraftvoll und verletzlich sein zu

An diesem Besinnungstag können wir im Schweigen und Austausch in Kleingruppen und durch Impulse der Weisheit der Bäume in uns nachspüren.

Begleitung: Pierre Stutz, Theologe, spiritueller Begleiter, Autor www.pierrestutz.ch

Buchtipp: Pierre Stutz. Die spirituelle Weisheit der Bäume. Eine Entdeckungsreise.

Samstag 16. Januar 10.00-16.00 Uhr

> Kosten 60 | 50 Euro

Anmeldung bis 12. 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

Begleitung: Christina Lütgen, Expertin für innere Klarheit www.christina-luetgen.de

immer schon frei sind.

Sonntag 17. Januar 10.00 - 18.00 Uhr

Kosten 8o Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 12. Januar

Einführung in Gewaltfreie Kommunikation Authentizität und Mitgefühl

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 bewusstwerden. 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 und leitet vor allem im Norddeutschen Raum freie Seminare und Jahresgruppen. www.higfk.de

Vertiefungstag

Samstag 23. Januar 10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 19. Januar

siehe jeden Donnerstagabend: Herzensgebet Seite 21 im Herzensgebet
Die verwandelnde Kraft des Herzens
"O du, mein Gott, nimm alles von
mir, was mich hindert zu dir."
Nikolaus von der Flüe
In unserer Sehnsucht nach Wandlung und heilsamer Veränderung
schwingt immer auch etwas mit,
dass wir nicht machen können und
unverfügbar bleibt.
In der Meditation öffnen wir sanft
unser Herz und erspüren in kleinen
Schritten, was uns in der Tiefe
behindert und die Erfahrung eines
friedvollen Herzens versperrt, Nicht

selten sind diese Hindernisse der

"Stein des Anstoßes" zu verwan-

Elemente des Schweigetags: stilles

Sitzen, bewusster Atem, achtsames

Gehen, einfache Übungen zur

delnder Einsicht.

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

Körperwahrnehmung, inhaltliche

Impulse und gemeinsames Singen.

Sonntag 24. Januar 12.00 - 17.00 Uhr

Kosten 65 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung: simonefugger@ gmail.com oder Simone Fugger 015 77 - 519 712 3

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 trans-

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

formierende Erfahrung machen.

der die Liebe und die Freude in dir

Samstag 6. Februar 10.00-17.00 Uhr

Kosten 45 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 2. Februar

Kontemplationstag

zum Jahresbeginn

wieder weckt.

"Tiefer Friede des Einen Friedens durchdringe mich!"

Keltischer Segen

Lassen wir uns zu Beginn des neuen Jahres in heiterer Gelassenheit nieder und öffnen wir uns dem Wunder des Augenblicks!

Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der

Siehe auch jeden Montagabend: Kontemplation – Einkehr in Stille Seite 19 ► 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 10 x 20 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 Sonntag 7. Februar 10.00 - 15.00 Uhr

> Kosten 40 | 30 Euro

Anmeldung bis 2. 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 Ouelle 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 iedem 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

Sonntag 7. 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

Samstag 13. Februar 10.00-17.00 Uhr

> Kosten 50 | 40 Euro

Anmeldung bis 9. Februar

"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

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

Freitag 19. Februar 19.30-21.30 Uhr

Samstag 20. Februar 10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag 21. Februar 12.00-17.30 Uhr

Kosten 120 Euro Ermäßigung möglich

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

Die Musik der russischen orthodoxen Liturgie zeigt sich in einer außergewöhnlichen Schönheit und Tiefe. Sie selbst zu singen ist eine besondere Erfahrung. Das Programm an diesem Wochenende beinhaltet die Panichida, den Gottesdienst des orthodoxen Totengedenkens, in deutscher und kirchenslawischer Sprache.

ab 15.00 Uhr Probe und Abchlussgottesdienst in der Russischen Kirche

Anmeldung bis 16. Februar

Samstag 27. Februar 10.30-17.00 Uhr

Kosten 50 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 23. Februar

Sonntag 28. Februar 14.00 - 18.00 Uhr

Kosten 35 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 23. Febr<u>uar</u>

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

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

Qi Gong-Tag Einführung

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

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

Singend Seelenräume öffnen

Wenn wir singen, wird unser Körper zum Resonanzraum der Stimme. In diesen Raum laden wir unsere Seele ein, ihren Ausdruck zu finden. Die Schwingung des Klangs durchdringt und öffnet uns und kann Orte erreichen, von denen wir vorher nicht wussten. Auf diese Weise entsteht über das Singen ein Bewusstsein für Räume in uns und uns umgebende Räume. Wir werden zu Schwingung

▶ und Klang, wir werden wohl gestimmt. Wir singen einfache, sich wiederholende Gesänge aus unterschiedlichen Teilen dieser Erde: Freudig leichte, kraftvolle und ruhige Lieder. Jeder Ton und jedes Lied entsteht aus der Stille, kehrt zu ihr zurück und entsteht neu. Diesen Rhythmus achtend, lauschen wir zwischen den Liedern auch immer wieder in die Stille. Immer steht die Freude am gemeinsamen Singen in unserer Mitte.

Begleitung: Gloria Thom, Sängerin, Musikerin

Samstag 6. März 12.00 - 18.00 Uhr

Kosten 50 Euro

Anmeldung bis 2. 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 energievolles, müheloses Singerlebnis 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

Sonntag 7. März 12.00-17.00 Uhr

Kosten 35 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 2. März Zen-Meditation für Einsteiger

Zen bedeutet für sich selbst in Führung zu gehen. Wir entwickeln unsere Haltung und stärken unsere Orientierung in uns. Den Herausforderungen unserer Zeit begegnen wir mit Kraft und Klarheit. Was uns in der Stille begegnet, wissen wir nicht. Sich auf diese Unsicherheit einzulassen, stärkt unser Vertrauen. Die Wirkung von Meditation hin zur besseren Konzentration, Selbstgefühl, Empathie und Resilienzfähigkeit sind belegt.

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 und Sarei Teezeremonie. Im 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. Das 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 13. März 10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 | 40 Euro Anmeldung bis

Anmeldung bis 9. März

MBSR – "Stressbewältigung durch Achtsamkeit"

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

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

Samstag 20. März 10.00-17.00 Uhr

Kosten 6o Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 16. März

Siehe auch Vortrag am 19. März

Die Anziehungskraft der Mitte Vom aktiven zum passiven

Meditieren mit Impulsen der Teresa von Avila – Meditationstag mit Peter Wild

"Wohnungen der Inneren Burg" gilt als das Hauptwerk der Teresa von Avila (1515-1582); in diesem Werk schildert sie, wie unterschiedlich wir spirituell unterwegs sein können und betont, wie sehr wir – in jeder

▶ Wohnung, in jeder Phase unseres Lebens – von der Mitte, von der göttlichen Präsenz, angezogen und geführt werden. Für die Meditation heißt das: Auch wenn es zu Beginn der Meditationspraxis Zeiten gibt, in denen das aktive Meditieren im Vordergrund steht, ist es wichtig, die innere, göttliche Führung wahrzunehmen und immer stärker gelten zu lassen.

Ausgehend von den Überlegungen Teresas vermittelt Peter Wild, auf welche Empfindungen wir achten können, wenn wir der inneren Führung mehr Raum geben wollen, und wie das Vertrauen auf die göttliche Präsenz in unserem Herzen gestärkt werden kann. "Mit der Gegenwart Gottes im Herzen ist es so, wie wenn wir in einem goldenen Kästchen einen Edelstein von größtem Wert und besonderen Kräften hätten. Wir wissen ganz sicher, dass er da ist, auch wenn wir ihn nie gesehen haben, denn die Kräfte des Steines verfehlen ihren Nutzen auf uns nicht. wenn wir ihn bei uns tragen." Teresa von Avila, Wohnungen der Inneren Burg VI, 9, 2

Begleitung: Peter Wild, Theologe, Meditationslehrer, Buchpublikationen zu Meditation und Spiritualität, Schweiz Sonntag 21. März 10.30-17.30 Uhr

Kosten 60 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 16. März

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 der Seele zu lauschen.

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

Samstag 27. März 10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 23. März

Siehe jeden Donnerstagabend: Herzensgebet Seite 21 Vertiefungstag im Herzensgebet Die empfangende Kraft des Herzens

"O du, mein Gott, gib alles mir, was mich fördert zu dir." Nikolaus von der Flüe Wenn sich in der Stille unser unruhiges Bewusstsein allmählich leert und klärt, können sich Räume öffnen, die uns empfänglich machen. Empfänglich für Kräfte, die uns wohlwollend dienen und unserer Entwicklung förderlich sind. Es ist so. als ob sich unser atmendes Herz weit öffnet. Plötzlich und unerwartet kann uns dann ein Licht aufgehen und wir fühlen uns mit einer Kraft verbunden, die uns ermutigend neue Perspektiven schenkt. Elemente des Schweigetages: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

Begleitung: Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer Via Cordis®, Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis® Ostermontag 5. April 10.00-17.00 Uhr

Kosten 45 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 30. März

Siehe auch jeden Montagabend: Kontemplation – Einkehr in Stille Seite 19

Samstag 10. April 10.00 - 17.00 Uhr

> Kosten 50 | 40 Euro

Anmeldung bis 6. April

Kontemplationstag Einkehr in Stille zu Ostern

"Das eine ist mir so klar und spürbar wie selten: Die Welt ist Gottes so voll." Alfred Delp
Öffnen wir uns zu Ostern der Fülle der Welt: dem Hinsterben und Auferstehen, dem Unerträglichem und Leichtem.
Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am

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

Lebendige Stille Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu

6. Februar Seite 25.

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

17. April 12.00 - 18.00 Uhr

Kosten 15 Euro

Anmeldung bis 13. April

"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 Landesinstitut für Lehrerbildung Sonntag 18. April 11.00-18.00 Uhr

Kosten 6o Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 13. 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?

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 24. April 10.00 - 15.00 Uhr

Kosten 40 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 20. 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 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®

Sonntag 25. April 10.30-17.30 Uhr

> Kosten 75 | 65 Euro

Anmeldung bis 20. April

Die Kraft der Stimme Mantras und Chants der Kulturen

Einfache Atem- und Stimmübungen verbinden die Stimme mit dem Körper. Die inneren Klangräume werden spürbar und das Tönen verschmilzt zu einem gemeinsamen Gesamtklang. So entfalten Mantras und Chants der Kulturen ihre

be tiefere Wirkung erst richtig. Mal laut, mal leise, sehr kraftvoll, dann wieder ganz fein. Weitere Stimmen kommen dazu und bald wird daraus mehr als bloßes Singen: Der Kopf wird frei, der Verstand kommt zur Ruhe. Die Sinne werden aufmerksamer und der Geist weitet sich. Die Weisheit der Worte kann sich in uns verankern. Das gemeinsame Singen wird zur Quelle von Kraft und Lebensfreude. Für alle, die ihr Singen vertiefen möchten und gerade auch die, die glauben nicht singen zu können.

Begleitung: Raimund Mauch, Gesangspädagoge, Heilpraktiker (Psychotherapie) und Ergotherapeut, Mitinitiator des jährlichen Come Together Songfestivals

Samstag 1.Mai 10.00 - 17.30 Uhr

> Kosten 75 | 65 Euro

Anmeldung bis 27. 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, Autor, Komponist heilender Lieder, Filmemacher www.Songlife.org

Sonntag 2. Mai 10.00-17.30 Uhr

> Kosten 100 | 85 Euro

Anmeldung bis 27. 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, Autor, Komponist heilender Lieder, Filmemacher, www.Songlife.org 8. Mai 10.00-17.00 Uhr

9. Mai 10.00-13.00 Uhr

Kosten 130 | 100 Euro

Anmeldung bis 4. Mai

Das aramäische Vater-Mutter-Unser-Gebet mit Neil Douglas-Klotz 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

10.30-17.30 Uhr

Kosten 60 Euro Ermäßigung möalich

zusammen mit dem Vortrag am 14. Mai, 19.00 Uhr 70 Euro

> Anmeldung bis 11. Mai

Wohlwollen und Akzeptanz Metta-Meditation im Alltag Übungstag im Schweigen mit Marie Mannschatz

In stiller Meditation atmen wir auf und hören in uns hinein. Der Lärm des Alltags tritt in den Hintergrund und wir schenken unseren Herzensbedürfnissen die lang ersehnte Aufmerksamkeit. So stellt sich auf einfache und wirksame Weise inneres Gleichgewicht wieder her. Die buddhistische Herz- (Metta)-Meditation lehrt uns. auf Selbst-Fürsorge zu achten und gleichzeitig unser Verbundensein mit anderen zu würdigen.

Wir üben Metta-Meditation im Sitzen und Gehen. Es gibt Gruppengespräche, Vorträge und Körper-Achtsamkeitsübungen. Anfänger/innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

Begleitung: Marie Mannschatz, international bekannte Meditationslehrerin; arbeitete zwanzig Jahre in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin; wurde in den Neunzigeriahren von Iack Kornfield in Kalifornien am Spirit Rock Meditation Center zur Vipassana-Lehrerin ausgebildet.

16. Mai 10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 11. Mai

Aufruhr zur Liebe Spirituelle Lebenskunst in Zeiten radikaler Wandlung

Ein Tag in Stille und Meditation Die Krisen dieser Zeit bringen existenzielle Wahrheiten ans Licht und machen sie überhell sichtbar. Schmerzhafte Einsichten und leidvolle Zustände melden sich immer eindringlicher zu Wort. Es sind Umstände, die uns tief in Frage stellen und radikale Wandlung ersehnen. Doch wie geben wir Antwort? Mit einer Revolte zerstörerischer Waffen oder mit einem "Aufruhr zur Liebe"? Wie können wir in uns eine spirituelle Lebenskunst kultivieren, die von Liebe geführt wird, damit sich Heilung und Transformation auf der individuellen und kollektiven Ebene nachhaltig vollziehen kann? An diesem Tag begeben wir uns auf Spurensuche nach einer spirituellen Lebenskunst. Wir öffnen innere Räume, die uns mit der Weisheit einer allumarmenden transzendenten

Elemente des Schweigetages: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zurKörperwahrnehmung, spirituelle Impulse, einfache Rituale und gemeinsames Singen

Dimension verbindet. Erfahrungen,

die in uns eine "Aufruhr zur Liebe"

wecken.

Begleitung: Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis®

Samstag 29. Mai 10.00-17.00 Uhr

Kosten 60 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 25. Mai

Voraussetzung: Einführungskurs nach der Open Hands Schule Vertiefungstag im Handauflegen nach der Open Hands Schule Freude, schöner Götterfunken Freude gehört zu unseren inne

Freude, schöner Götterfunken Freude gehört zu unseren inneren Schätzen. Sie ist eine Herzenseigenschaft, die der bedingungslosen Liebe entspringt. Wir sind oft beladen mit Sorgen und Belastungen, mit Gedanken über Zukunft und Vergangenheit und vieles mehr. Das Handauflegen mit seiner inneren Haltung der Liebe, des Vertrauens und der Geduld ist eine wunderbare Übung, um in meine eigene Leichtigkeit und Freude zu kommen. Um mir selbst ein inneres Lächeln zu schenken, einen stillen Gruß an die göttliche Quelle in mir, damit ich zum Segen für die Menschen werde, denen ich die Hände auflege. Und zum Segen meiner selbst. Im Heilgebet bitten wir um Liebe und Licht. Beides hat immer auch mit Freude zu tun, mit Wohlwollen und Zuwendung. Freude beim Handauflegen macht hell, macht friedlich und kann wesentlich zum Heilprozess beitragen. Anne Höfler schreibt: "Wenn ein Raum der Freude entsteht, in dem sich Nehmende und Gebende treffen, ist dies eine wunderbare Begegnung."

Begleitung: Sigrid Rebellius, Heilpraktikerin, Lehrerin der Open Hands Schule des Handauflegens, Trixi Dora, Open Hands Schule Sonntag 30. Mai 10.00-17.00 Uhr

> Kosten 50 | 40 Euro

Anmeldung bis 25. Mai

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. 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 5. Juni 10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 1. Juni

Siehe auch jeden Montagabend: Kontemplation – Einkehr in Stille Seite 19

Sonntag 6. Juni 10.00 - 15.00 Uhr

> Kosten 40 | 30 Euro

Anmeldung bis 1. Juni

Kontemplationstag Einkehr in Stille

"Brecht auf ohne Landkarte – denn ihr wisst: Man trifft ihn unterwegs und nicht am Ziel." Madeleine Delbrêl Wir öffnen uns an diesem stillen Tag für das Geschenk, von unseren Vorstellungen Abschied nehmen zu dürfen und schlicht gegenwärtig zu sein.

Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 6. Februar Seite 25.

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

Achtsamkeit – dem Augenblick begegnen Ein Tag im Schweigen

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

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

Begleitung: Irmgard Eckermann, Diplom-Psychologin, Qigong-Lehrerin

Sonntag 6. Juni 16.00 - 18.30 Uhr

Kosten 30 Euro

Anmeldung info@irmgardeckermann.de oder 040 - 86625568 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, Diplom-Psychologin, Qigong-Lehrerin , TRE-Provider

12. Juni 10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 8. luni

Siehe jeden Donnerstagabend: Seite 21

Vertiefungstag im Herzensgebet Die vereinende Kraft des Herzens

"O du, mein Gott, nimm mich mir und gib mich ganz zu eigen dir." Nikolaus von der Flüe Da wo es mir geschenkt wird, mein ausschließlich um mich selbst kreisendes Bewusstsein in den Raum der Hingabe an ein größeres Ganzes zu öffnen, kann Vertrauen in diese allumfassende Kraft wachsen. Im stillen Gebet und in der Meditation bekomme ich manchmal eine Ahnung von diesem Geheimnis der Verbundenheit. Es ist der Klang einer Kraft, die Alles-in-Allem ist und sich nach liebender Vereinigung sehnt. Diese besonderen Momente können mein heiliges Interesse wecken und meiner Sehnsucht nach Ganzheit lebendig halten. Elemente des Schweigetages: stilles Sitzen, bewusster Atem. achtsames Gehen, einfache

Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

Begleitung: Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer Via Cordis®, Irmaard Nauck. Meditationslehrerin Via Cordis®

Forum Spiritualität

29. Januar 19.30 Uhr

Spende erbeten

"Das suchende Herz" Der spirituelle Weg der Etty Hillesum

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

Irmgard Nauck, Lesungen und Stefan Goreiski, Akkordeon

21. Februar 17.00 Uhr

> Kosten 12 | 10 Euro

Menschlichkeit, IETZT! Musikalische Lesung mit Pierre Stutz und Helge Burggrabe

Gerade stehen für sein Leben und über sich selbst hinauswachsen können, heißt jene Lebenskunst, die Pierre Stutz in seinem Plädover für mehr Menschlichkeit entfaltet. Die Menschenrechte sind ihm eine große Inspirationsquelle.

Forum Spiritualität

Sie beginnen in uns selbst, ganz im Sinne von Mahatma Gandhi: "Sei du selbst die Veränderung, die du dir für diese Welt wünscht."
Unsere spirituellen Wurzeln stärken uns zu einem Engagement für eine menschlichere Welt, in der auch Klimagerechtigkeit und ein einfacher Lebensstil uns glücklicher werden lassen. Musikalisch umrahmt wird die Lesung von Helge Burggrabe, Initiator und Komponist des Musikund Tanzprojektes HUMAN zu den Menschenrechten.

Pierre Stutz, Theologe, spiritueller Begleiter, Autor vieler Bücher zu einer Spiritualität im Alltag, www.pierrestutz.ch Helge Burggrabe, Musiker, Komponist, Seminarleiter, https://burggrabe.de/human/

Pierre Stutz/Helge Burggrabe: Menschlichkeit JETZT! Patmos 2021

Freitag 19. März 19.00 Uhr

Kosten 12 | 10 Euro

Siehe Seminartag am 20. März

Individuell unterwegs.
Oder: Die Chance unserer
Lieblingswohnung
Die Impulse der Teresa von Avila
Wohnungen der Inneren Burg" g

Die Impulse der Teresa von Avila "Wohnungen der Inneren Burg" gilt als das Hauptwerk der *Teresa von Avila 1515-1582*. Anhand des Bildes einer großangelegten Burg schildert Teresa, wie unterschiedlich wir im spirituellen Leben unterwegs sein können. Diese mächtige Burganlage hat eine Mitte, die göttliche Präsenz; alle anderen Räume gruppieren

sich um diese Mitte. Peter Wild. erläutert die Überlegungen Teresas als Einladung, das eigene spirituelle Suchen unter dem Bild der vielfältigen Wohnungen zu verstehen, Wohnungsveränderungen rechtzeitig wahrzunehmen und den – je nach Wohnung unterschiedlichen – Bezug zur Mitte zu vertiefen. "Sobald nämlich dieses himmlische Wasser aus der Quelle, ich meine aus der Tiefe in uns hervorzuguellen beginnt, sieht es so aus, als dehne und weite sich nach und nach unser ganzes Innere und bringe Güter hervor, die sich nicht benennen lassen, ja die Seele kann noch nicht einmal verstehen, was das ist, das ihr dort geschenkt wird."

Begleitung: Peter Wild, Theologe, Meditationslehrer, Buchpublikationen zu Meditation und Spiritualität, Schweiz

Teresa von Avila, Wohnungen der

Inneren Burg, IV, 2, 6

Sonntag 2. Mai 20.00 - 21.30 Uhr

Kosten 10 Euro

In Search of the Great Song Kino-Abend

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

Forum Spiritualität

▶ 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 (2016) von Michael Stillwater und Doris Laesser Stillwater *Produced for Song Without Borders*

14. Mai 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten 15 Euro Seminar und Vortrag 70 Euro

Achtsamkeit und Mitgefühl Vortrag und Meditation mit Marie Mannschatz

Mitgefühl wirkt unmittelbar gegen Vorurteile, Aggressionen und jegliche Form von Leiden. Auch uns selbst können wir durch Mitgefühl trösten. Wer auf sein Herz hört, entwickelt gleichzeitig Wohlwollen für sich, seine Nächsten und seine Umwelt. Gemeinsames stilles Sitzen und eine geführte Mitgefühls-Meditation rahmen den Vortrag ein. Ebenso gibt es Zeit für Fragen und Gespräch.

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

23. Januar 19.30 Uhr

Kosten 15 | 10 Euro

Siehe auch Seminar am 24. Januar

Stille Konzerte

"Das Licht ist gekommen" Heilungskonzert mit Neda Boin Neda Boin ist eine internationale preisgekröntes Album "The Light

Singer-Songwriterin, die gerade ihr 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

6. Februar 20.00 Uhr

Kosten 15 | 10 Euro

"Ikh hob dikh tsufil lib" liddische Lieder zum Thema Liebe und Klezmer

Mal erwärmt die Liebe unsere Herzen, ein anderes Mal verbrennen wir uns an ihr. Die Musik von "A Mekhaye" nimmt uns mit durch die Höhen und Tiefen dieses Themas, besingt in bewegenden Bildern die Schauplätze einer entrückten jiddischen Welt, die von großer Emotionalität geprägt war. Mal melancholisch zart, mal mit Feuer zum Tanz und auf jeden Fall immer mit Neshome, mit Seele. Wir freuen uns sehr, bei diesem >

Stille Konzerte

► Konzert unsere neue CD "Ikh hob dikh tsufil lib" vorstellen zu können.

A Mekhaye Anna Vishnevska, Gesang, Gitarre, Maike Spieker, (Bass-)Klarinette, Taly Almagor, Geige, Stefan Goreiski, Knopfakkordeon www.amekhaye.de

Mantra meets Gong Meditationskonzert und Klangreise

Die geniale Mantra-Musik von "Jap!" entführt in spirituelle Klangwelten, mal gemeinsam, mal im Wechsel mit dem transzendenten Gong und weiteren Klanginstrumenten von Ada Devinderjit. Teilnehmende dürfen sich den Schwingungen entspannt hingeben, dann wieder den eigenen Klang hineingeben übers Chanten, Summen oder Tönen. Über den Vielklang entsteht eine Erfahrung der Unendlichkeit in den Facetten der hörbaren und spürbaren Klänge, ein innerer Erkenntnisweg des Einklangs. "Jap!" und Ada Devinderjit haben schon auf Yogafestivals zusammengearbeitet; dieses gemeinsame Konzert ist eine Premiere.

"Jap!" aus Köln, Stefanie Hellenkamp, Andrea Wahl und Michael Steinbach interpretieren Mantras aus dem Kundalini Yoga. www.i-sky.de

Ada Stefanie Namani *Devinderjit, Heilpraktikerin für Psychotherapie, praktiziert, spielt und lehrt Klangtherapie, besonders White Sound Gongmeditation www.white-sound.de Samstag 27. März 19.30 Uhr

Kosten 12 | 10 Euro

Licht und Schatten Musik und Wort Benefizkonzert für die Kirche der Stille vor Palmsonntag

Hoffnungsvoll und tröstlich lässt sich in der wunderbar sprechenden Musik beider Komponisten eine Harmonie von Licht und Schatten, von Leben und Tod erahnen. Johann Sebastian Bach, aus den Goldberg Variationen, BWV 988 Joseph Haydn
Die sieben letzten Worte unseres Erlösers am Kreuze, op.51

Streichquartett der HAMBURGER CAMERATA Meike Thiessen, Estibaliz Gallardi, Violine – Lucas Schwengebecher, Viola Georg Pawassar, Violoncello Irmgard Nauck, Lesungen

Karfreitag 2. 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.

Stille Konzerte

▶ "Nicht nur der lichte Tag, auch die Nacht hat ihre Wunder." Gertrud von le Fort

Marianne Bruhn und Manon Raphaelis, Gesang Samuel Raphaelis, Orgel Irmgard Nauck, Lesungen

Samstag 17. April 20.00 Uhr

15 | 10 Euro

Kosten

Klanggespräche mit dem Duo Sonarium

Das Duo verbindet Woldmusic, Jazz und Neue Musik zu einer ureigenen und sehr persönlichen Klangsprache. Alle Stücke sind Eigenkompositionen und Improvisationen. Sie erzählen vom Leben, von strahlenden Momenten, von Freude und Trauer, Unruhe und tiefer Stille.

Die Musiker gehen in ihren Klängen miteinander ins Gespräch und nehmen die Zuhörenden mit auf eine Reise zu sich selbst.

Matthias Ricardo Müller, Cello, Percussion, Stimme Maximilian Schötz, Klavier, Didgeridoo, Percussion, Gong, Klangschalen Samstag 24. April 19.30 - 23.30 Uhr

> Kosten 15 Euro Ermäßigung möglich

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: Raimund Mauch (Ravensburg)und Raaja Fischer (Herzenslieder), www.spirituelle-liedernacht.de

Samstag 1. Mai 19.30 - 22.00 Uhr

> Kosten 20 | 15 Euro

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

Stille Konzerte

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, Autor, Komponist heilender Lieder, Filmemacher, www.Sonalife.ora

Angebote für Kinder und Jugendliche und päd agogische 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.

Mittwoch 14. April 9.30-14.00 Uhr

Kosten 15 Euro

anmeldung@ kirche-der-stille.de oder Telefon o 40-43 64 15 Wege in die Stille für Kitas Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kitas

Leitung: Angelika Hüffell, Spiel- und Religionspädagogin

Angebote für Kinder und Jugendliche und pädagogische Fachkräfte

Samstag 17. April 12.00 - 18.00 Uhr

Kosten 15 Euro

anmeldung@ kirche-der-stille.de oder Telefon o 40-43 64 15 Wege in die Stille für Klassen 1-6 Fortbildung für Lehrer und Lehrerinnen der Klassen 1-6

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

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@

posteo.de

"Nacht der Stille" Einführung in die Meditation für Oberstufenklassen

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

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

Das Profil der Kirche der Stille

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

Stille

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

Weite

Ausgehend von unserer christlichen Überzeugung suchen wir die Begegnung mit anderen Religionen. Wir fördern den interreligiösen Dialog und den Austausch, besonders, um andere religiöse Wege in die Stille kennen zu lernen.

Die "Kirche der Stille" eröffnet einen Raum des Friedens und der Verbundenheit mit der einen Welt. Das Üben der Achtsamkeit geschieht stets in Verbundenheit mit anderen Menschen und der gesamten Schöpfung. Die Hingabe zu Gott und die Offenheit des Herzens führen in die Verantwortung für unsere Welt.

Förder verein



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.

O 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

Es wird regelmäßige Friedensgebete für die eine Welt geben.

Rhythmus

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

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

Meditation am Morgen Offene Kirche Atempause vor dem Abend Meditationsangebote mit unterschiedlichen Wegen in die Stille

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

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



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

Anmeldung Tagesseminare

Kirchengemeinde Altona-Ost

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: 040-434334 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

Impressum

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

Kirchengemeinde Altona-Ost Kirche der Stille Helenenstraße 14 A 22765 Hamburg Telefon 040-434334 Fax 040-4393637

nicht verhindern.

Pastorin Irmgard Nauck Telefon 040-436415 pastorin.nauck@gemeindealtona-ost.de www.kirche-der-stille.de

O 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 kostenparend wie möglich zu halten, indem Sie uns eine Einzugsermächtigung erteilen.

SEPA-Lastschriftmandat GläubigerIdentifikationsnummer: DE53 ZZZ0 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 einzlösen. 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 wider-

rufen werden.

	_
me	tabe
	nchs
resse	lock
	Bitte in Blockbuchstaben
	Bitt
AN	
tum Unterschrift	

Weg beschreibung





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

Grafik Elke Strauch | Grafikdesign