

Kirche der Stille Altona

Stille Weite Rhythmus

Programm

1.2022
Januar bis Juli

Inhalts verzeichnis

Terminübersicht 5 - 10 Gott und das Leben feiern neu! 11-12 **Besondere Gottesdienste** 13-16 Regelmäßige Veranstaltungen im Monat Regelmäßige Veranstaltungen 17-18 in der Woche Meditation am Morgen Meditation am Abend 20-22 23-24 Weiterbildung 25-50 **Tagesseminare** Forum Spiritualität 51-55 56-59 Stille Konzerte Projekt für Kinder, Jugendliche 60-61 und pädagogische Fachkräfte Das Profil der Kirche 62-63 der Stille **Anmeldung Tagesseminare** Förderverein 65-66 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 über 12 Jahren nutzen wir sie als Ort für Stille und Meditation mitten in der Stadt.

Nach langer Corona-Pause veröffentlichen wir hoffnungsfroh das Programm für die erste Jahreshälfte 2022.

Neben bewährten Angeboten haben wir neue Veranstaltungen in das Programm aufgenommen. Ganz neu ist eine Weiterbildung für Pflegekräfte u.a. im Handauflegen. Änderungen und Ergänzungen dieses Programms können sich 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 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 Referent*innen, 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

Termin übersicht

Janu	ar		
Ab 26. 12.	18.00 - 18.45	Die Zwölf Heiligen Nächte	11
Sa 1.	18.00 - 18.45	Segnung zum neuen Jahr	11
Fr 7.	18.00 -18.30 19.00	Friedensgebet für die eine Welt Menschlichkeit JETZT mit Pierre Stutz	13 51
Sa 8.	10.00 - 17.00	Besinnungstag mit Pierre Stutz	25
So 9.	13.30-15.00 16.00-17.30 19.00	Lieder des Herzens Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	13 13 14
Fr 14.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	15
Sa 15.	10.00 - 16.00	Entdecke die Leichtigkeit	25
Fr 21.	19.30-21.30	TanzRäume	16
Sa 22. So 23.	10.00-17.00 10.00-13.00 19.00	Einführung in die Tiefenökologie Einführung in die Tiefenökologie Abendgebet nach Taizé	26 26 15
Sa 29.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	28
So 30.	19.00	Klanggespräche mit dem Duo Sonarium	56
Febr	uar		
Fr 4.	18.00-18.30 19.30-21.30	Friedensgebet für die eine Welt TanzRäume	13 16
Sa 5.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	28

So 6.	11.30 - 16.30 20.00	Qi Gong – Tag "Einführung" Klezmer-Konzert mit A Mekhaye	30 56
Fr 11.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	15
Sa 12.	10.00-17.00	MBSR – "Stressbewältigung durch Achtsamkeit" Ganzda-Abend mit Anne Pumperla	30 11
So 13.	13.30-15.00 16.00-17.30 19.00	Lieder des Herzens Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	13 13 14
Fr 18. Sa 19. So. 20.	19.30 - 21.30 10.00 - 18.00 12.00 - 15.00	Wochenende: Gesänge aus der russischen-orthodoxen Liturgie	31
Fr 25.	19.00-20.30	Von der Heilkraft der Meditation mit Peter Wild	52
Sa 26.	10.00-17.00	Heil-Seminar mit Peter Wild	31
So 27.	10.00 - 18.00	Einführung in gewaltfreie Kommunikation KlangRaum – Abendgebet	32 14
März			
Fr 4.	18.00-18.30	Friedensgebet für die eine Welt	13
Sa 5. So 6.	10.00-18.00 9.30-13.30	Einführungswochenende im Handauflegen nach der Open Hands Schule	33
Fr 11.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	15
Sa 12.	12.00 - 17.00	Zen-Meditation für Einsteiger	34

Lieder des Herzens

Lieder des Herzens

Sternstunde – Abendgebet

13

13

14

So 13. 13.30-15.00

19.00

16.00-17.30

7

Termin übersicht

Fr 18.	19.00 - 24.00	Zen – Nachtsitzen	21
Sa 19.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Handauflegen	35
So 20.	10.00 - 17.00	Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung	36
Fr 25.	19.30-21.30	TanzRäume	16
So 27.	19.00	Abendgebet nach Taizé	15
April			
Fr 1.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	13
Sa 2.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	37
So 3.	10.30-17.30	Tanztag mit Iria Otto	38
Mi 6.	9.30-14.00	"Wege in die Stille" für Kitas	60
Fr 8.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	15
Sa 9.	11.00 - 17.00 19.00	Lehrerworkshop "Wege in die Stille" Benefizkonzert der Hamburger Camerata	38 57
So 10.	13.30 - 15.00 16.00 - 17.30	Lieder des Herzens Lieder des Herzens	13 13
Fr 15.	19.00	"Aus Liebe" – Wort und Musik zum Karfreitag	57
Sa 16.	19.00 - 21.00	Feier der Osternacht	12
Mo 18.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag zu Ostern	39
Fr 22.	19.30-21.30	TanzRäume	16

Sa 23.	10.00 - 15.00 19.30 - 23.30	Einführung in die Meditation des Herzensgebets Nacht der spirituellen Lieder	40 58
So 24.	11.00 - 17.00 19.00	Sacred Songs mit Raaja Fischer Klangraum – Abendgebet	40 14
Sa 30.	10.00 - 17.30 19.30 - 22.00	Heilsames Singen mit Michael Stillwater Chantwave: Mitsingkonzert mit Michael Stillwater	
Mai			
So 1.	10.00 - 17.30 20.00 - 21.30	Songlife Training – "Intro Day" mit Michael Stillwater Kino-Abend: In Search of the Great Song	42 53
Fr 6.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	13
Sa 7.	10.30 - 16.30	Qi Gong – Tag "Einfache Übungen"	43
So 8.	13.30-15.00 16.00-17.30	Lieder des Herzens Lieder des Herzens	13 13
Fr 13.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	15
Sa 14.	10.30 - 17.30 19.00 - 20.30	Metta-Übungstag mit Marie Mannschatz Vortrag mit Marie Mannschatz	43 54
So 15.	10.00 - 17.00	Meditationstag mit Stephan Hachtmann	44
Sa 21. So 22.	10.00 - 17.00 10.00 - 13.00	Wochenendseminar mit Neil Douglas-Klotz zum aramäischen Vaterunser Abendgebet nach Taizé	46 15
	-,,,,,,	A Delia Seper Hacif Taize	رد

Termin übersicht

Sa 28. So 29.	10.00 - 17.00 10.00 - 13.00	Weiterbildung Handauflegen nach der Open Hands Schule	23
Juni			
Fr 3.	18.00-18.30	Friedensgebet für die eine Welt	13
Fr 10.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	15
Sa 11.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	47
So 12.	13.30-15.00 16.00-17.30	Lieder des Herzens Lieder des Herzens	13 13
Fr 17.	19.00 - 20.30	Quantenphysik und die Mystik Meister Eckharts	55
Sa 18.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	48
Fr 24.	19.30-21.30	TanzRäume	16
Sa 25. So 26.	10.00-17.00 10.00-13.00 19.00	Unsere Herzen heilen – ein Wochenende mit Jabrane Sebnat Klangraum – Abendgebet	48 14
Juli			
Fr 1.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	13
So 3.	10.00-16.00	Tango Argentino – ein Weg der Meditation	50
Fr 8.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	15
So 10.	13.30-15.00 16.00-17.30	Lieder des Herzens Lieder des Herzens	13 13
Fr 15.	19.30-21.30	TanzRäume	16
Somm	nerpause vo	m 11. Juli bis zum 7. August	

Gott und das Leben feiern Besondere Gottesdienste

26. Dezember bis 6. Januar, jeweils 18.00-18.45 Uhr

Die Zwölf Heiligen Nächte

"Gerade, dass Weihnachten auch in mir geschieht, darin liegt ja alles." Meister Eckhart Einstimmen mit Obertonmusik, einen Impuls zur Weihnacht und zum neuen Jahr hören, in der Stille sitzen, singen bzw. dem Gesang lauschen.

Pastorin Irmgard Nauck, Kara Albert, Obertonmusik, Gloria Thom, Inka Stubbe, Samuel Raphaelis und Friederike Schorling, Gesang

12. Februar 19.00 - 21.00 Uhr

Ganz-da-Abend Eine andere Art von Gottesdienst zum Thema MUT

Sobald wir den schmalen Pfad des Vorgegebenen verlassen, lassen wir uns ein auf unser persönliches Wachstum – und wann immer wir wachsen, begegnen wir ganz natürlich immer wieder auch unserer Angst. Wir wollen an dem Abend dazu arbeiten, welche Ängste da sind und wie wir sie transformieren können. Dabei ist Mut nicht die Abwesenheit von Angst, sondern Mut bedeutet, ehrlich hinzuschauen und in der Angst die Botschaft für Heilung und unser größtes spirituelles Wachstum zu entdecken.

Gott und das Leben feiern Besondere Gottesdienste

▶ Dazu wird es viel Raum für Meditation, Innehalten und Stille geben, andererseits die Möglichkeit zum ehrlichen Austausch – so dass wir voneinander lernen und uns gegenseitig inspirieren können!

Dr. Anne Pumperla, Theologin, Coach für Stille und spirituelle Persönlichkeitsentwicklung, https://ganzda.de

Samstag 16. April 19.00 - 21.00 Uhr

Feier der Osternacht

"Ich habe Sehnsucht nach dem Leben, das seidenzart und doch so allgewaltig ist, dass selbst der Tod darin noch Platz zum Atmen findet." Giannina Wedde In dieser Osternacht gehen wir einen spirituellen Weg: es geht um die Erfahrung von Sterben und Auferstehen mitten im Leben. Jede Bewegung des Werdens ist ein Sterbenmüssen – wie das Samenkorn, das in die Erde fällt und erstirbt, um aufzukeimen und Frucht zu bringen. Diesen Weg gehen wir mit Impulsen, die in die Stille führen. Ritualen. Gedichten von Giannina Wedde und dem Singen von mantrischen Gesängen.

Pastorin Irmgard Nauck, Giannina Wedde, spirituelle Begleiterin auf dem christlich-mystischem Weg

Regel mäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 1. Freitag 18.00 - 18.30 Uhr

7. Januar 4. Februar 4. März 1. April 6. Mai 3. Juni

1. Juli

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.

Irmgard Nauck und Team

Jeden 2. Sonntag

13.30 - 15.00 Uhr und

16.00 - 17.30 Uhr

13. März 10. April 8. Mai 12. Juni 10. Juli 11. September

13. Februar

Anmeldung erforderlich: office@raajafischer.de

Lieder des Herzens zum Mitsingen

Es tut so gut, Lieder zu singen, die unser Herz berühren, in guten und besonders in schwierigen Zeiten. Wir singen einfache Lieder miteinander, mal ruhig, mal bewegt. Heilsame oder spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen der Erde, aus Taizé oder aus Afrika, Mantras oder Friedenslieder, Songs von Michael Stillwater oder Friedenstänze mit Gesang im Kreis. Mal einstimmig, mal mehrstimmig, aber immer mit Herz.

Begleitung: Raaja Fischer, Chorleiter, Friedenstanzleiter

Regel mäßige Veranstaltungen im Monat

Sonntag 19.00 Uhr

18.30 Uhr Ankommen und Einsingen der Lieder

9. Januar13. Februar13. März

Der 4. Sonntag 19.00 Uhr

27. Februar 24. April 26. Juni 25. September

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"

Ein Abendgebet zum Innehalten am 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 Lieblingspalm 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

> 23. Januar 27. März 22. Mai 28. August

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 - 21.45 Uhr

14. Januar 11. Februar 11. März 8. April 13. Mai 10. Juni 8. Juli

> Kosten 10 | 7 Euro

Voraussetzung: Einführungskurs im Handauflegen nach der Open Hands Schule

Anmeldung: trixi.dora@ gemeinde-altonaost.de *oder* 040-383986

Handauflegen Übungskreis 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, Open Hands Schule des Handauflegens und Team

Regel mäßige Veranstaltungen in der Woche

Einmal im Monat Freitag 19.30-21.30 Uhr

Einlass 19.10 - 19.30 Uhr nach Beginn schließt die Tür

> 21. Januar 4. Februar 25. März 22. April 20. Mai 24. Juni 15. Juli

Kosten 15 | 10 Euro

Anmeldung: info@ tanjahotes.de 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

Jeden Montag während der Offenen Kirche

14.00-15.00 Uhr gegenseitiges Handauflegen

15.15 - 16.00 Uhr Hände werden aufgelegt

> Einführung für Neue 13.45 Uhr

außer an Feiertagen und in der Sommerpause

Spende erbeten

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 Open Hands Schule des Handauflegens und Team

zu lassen, in Coronazeiten nur mit

Jeden Montag bis Freitag 12.00-18.00 Uhr

> außer an Feiertagen und in der Sommernause

Offene Kirche der Stille

Abstand.

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.

Meditation am Morgen

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

Meditation am Morgen

Jeden Dienstag

Meditation der vier Himmelsrichtungen Seite 19

Jeden Freitag

Soul Motion Körpergebet am Morgen Seite 19

Meditation am Abend

Jeden Montag

Einkehr in Stille Seite 20

Jeden Dienstag

Zen Sitzen in Kraft und Stille Seite 21

Jeden Donnerstag

Herzensgebet Seite 22

Jeden Dienstag

10.00 - 11.30 Uhr

Einführung für Neue um 9.45 Uhr

> Kosten 10 | 7 Euro

siehe auch 25. und 26. Juni Seite 48 Meditation der Himmelsrichtungen

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 labrane Sebnat aus Marokko entwickelt und

verbreitete sich schnell in der Welt.

In dieser dynamischen Meditation

sind Bewegungen aus verschiedenen

Traditionen vereint. Es sind einfache.

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 in Stille. In der Bewegung erforschen wir die Lebendigkeit in uns, lassen uns von der Musik inspirieren, finden unseren eigenen authentischen Ausdruck im Tanz. Das Hauptaugenmerk liegt beim eigenen Tanz, ganz für sich. 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, Soul Motion-Lehrer, Ausbilder, Tanztherapeut und Heilpraktiker für Psychotherapie und Tanja Hotes, Soul Motion-Lehrerin www.edaarspieker.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 Kontemplationstage am 5. Februar 18. April (Ostermontag)

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 ist ein Angebot an alle, die spirituelle Erfahrung suchen und ist auch für Menschen gehbar, die keine oder keine große Bindung zu einer Kirche oder Glaubensgemeinschaft haben.

Elemente des Abends:

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

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

19.15 - 21.15 Uhr

Ankommen 19.00 Uhr

> Kosten 12 | 6 Euro

Zehnerkarte 100 Euro Vereinsmitglieder frei

Zen-Nacht 18. März 20. September 25. November

19.00 - 24.00 Uhr

Kosten 30 | 15 Euro

Anmeldung: elmarkirchmann@yahoo.de

siehe auch Zen-Meditation für Einsteiger*innen am 12. März Seite 34

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

Meditation am Abend

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 29. Januar 2. April 23. April 11. 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, Kontemplationslehrerin Via Cordis, Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer Via Cordis, Margarita Himmelstoß

Heilsames Berühren in Pflege und Begleitung - Weiterbildung

Acht Module

10.00 - 17.00 Uhr

10.00 - 13.00 Uhr

Termine 2022

28. | 29. Mai 1. | 2. Oktober 17. | 18. Dezember

Termine 2023

18. | 19. März 18. | 19. November

> Kosten 960 | 900 Euro

Anmeldung

Trixi Dora trixi.dora@ gemeinde-altonaost.de oder telefonisch 040-383986

Ort

Kirche der Stille Helenenstr. 14a 22765 Hamburg

Heilsames Berühren die vergessene Dimension in Pflege und Begleitung

Zweijährige Weiterbildung für Beschäftigte in öffentlichen Einrichtungen wie Krankenhäuser, Pflegeheime, der ambulanten Pflege, Hospize und verwandte Einrichtungen

Kontemplatives Handauflegen nach der Open Hands Schule

Besonders in Krankheit und am Lebensende ist Berührung ein wesentlicher Aspekt in der Pflege und Begleitung Kranker und Sterbender. Diese Weiterbildung macht vertraut mit der spirituellen Heilgeste des Handauflegens.

Beim interreligiösen Konzept der Open Hands Schule wird besonders unsere innere Haltung im Sinne von liebevoller Präsenz, Respekt, Geduld und Vertrauen im Umgang mit Hilfebedürftigen und Kranken geübt. Das kontemplative Gebet und die Achtsamkeit lassen einen heilsamen Raum entstehen, in dem die göttliche, heilende Kraft wirken kann. Die Erfahrung hat gezeigt, dass das Handauflegen in dieser inneren Haltung zutiefst beruhigend und auch Angst lösend wirken kann.

Bei dieser Weiterbildung handelt es sich um eine komplementäre Pflegeintervention, die sowohl für

Acht Übungskreisabende jeweils Samstag 18.30 - 21.30 Uhr

> Termine 2022 11. Juni 27. August 12. November

Termine 2023 11. Februar 15. April 8. Juli 14. Oktober 9. Dezember

Kosten 160 | 140 Euro die zu Pflegenden wie auch für die Pflegekräfte selbst wirksam und heilsam sein kann. Sie ermöglicht es, Ruhe und Vertrauen in den anstrengenden, oft stressigen Pflegealltag zu bringen.

Unter dem Aspekt der Selbstfürsorge und um Situationen mit Patienten zu üben, legen die Teilnehmenden sowohl sich selbst und auch gegenseitig die Hände auf. In einer regelmäßig stattfindenden Übungsgruppe werden zudem Erfahrungen ausgetauscht und das Gelernte vertieft.

Leitung: Sigrid Rebellius, Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin, Lehrerin der Open Hands Schule des Handauflegens, Trixi Dora, Open Hands Schule

Die Teilnahme an einem Einführungskurs im Handauflegen ist Voraussetzung, z.B. am 5. | 6. März 2022. 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 dürfen.

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 15. Januar 10.00-16.00 Uhr

> Kosten 60 | 50 Euro

> > 25

Anmeldung bis 11. Januar

Entdecke die Leichtigkeit Freiraum statt 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 22. Januar 10.00 - 17.00 Uhr und Sonntag 23. Januar 10.00 - 13.00 Uhr

> Kosten 90 | 70 Euro

Anmeldung bis 18. Januar

"Dem Chaos standhalten ohne verrückt zu werden" Einführung in die Tiefenökologie

"Hoffnung durch Handeln – das macht uns wach für die Schönheit des Lebens. Wir sind Teil dieser Welt." Joanna Macy Die Herausforderungen unserer Zeit sind überwältigend. Tiefenökologie bietet einen geschützten Raum, in dem wir unsere innersten Reaktionen auf den Zustand der Welt erforschen, um ins Fühlen und Handeln zu kommen. Einen Raum. in dem wir unsere Verbundenheit mit uns selbst, mit der Erde und mit anderen stärken. Einen Raum, in dem wir unser Denken, unsere Geschichte/n hinterfragen und ▶

umschreiben und dann Raum für Neues schaffen. Wir gehen in vier Stufen durch einen gemeinsamen Prozess, in dem wir das Fühlen. Wissen und unsere Fähigkeit sich für das Leben einzusetzen, üben und weiterentwickeln. Wir beginnen mit Dankbarkeit als Basis unseres Handelns. Auf dieser Basis kommen wir in Berührung mit unserem Schmerz um die Welt, den wir mit anderen teilen, um dann die Welt "mit neuen Augen", in einer tieferen Dimension wahrzunehmen. Durch diese Schritte entwickeln wir neue Perspektiven und finden unsere Entschlossenheit zum Handeln. Nehmen wir uns selbst als Teil dieses großen Systems wahr, kommen wir aus der Ohnmacht ins Handeln und feiern unsere Lebendigkeit. "Für das Leben ohne Warum" Joanna Macy

Begleitung: Anne Beer, Ethnologin, Friedens- und Konfliktberaterin, Tiefenökologie Trainerin

Samstag 29. Januar 10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 25. Januar

Vertiefungstag im Herzensgebet Alles kommt aus einem Grund

An diesem Tag wenden wir uns einem Gebet von Hubertus Halbfas zu, das vielen Menschen vertraut ist; von ihm lassen wir uns auf unserem spirituellen Weg neu inspirieren. Das göttliche Geheimnis erscheint darin als Weg, Wahrheit und Leben – eine Wirklichkeit, die das ganze Spektrum unseres Daseins umfasst: "Leid und Kühle, Glück und Glut". Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

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

Samstag 5. Februar 10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
1. Februar

Kontemplationstag zum Jahresbeginn

"Deine Aufgabe ist nicht, die Liebe zu suchen, sondern all die Barrieren verwittern zu lassen, die du gegen sie errichtet hast." nach Rumi Halten wir all unsere Zweifel, Bedenken zu Beginn des Jahres der Stille hin, geborgen von guten, lösenden Mächten. Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit, und der Erfahrung der Einheit im

Siehe auch jeden Montagabend: Kontemplation – Einkehr in Stille Seite 20

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 6. Februar 10.30 - 16.30 Uhr

Kosten 50 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 1. Februar

Samstag 12. Februar 10.00 - 17.00 Uhr

> Kosten 50 | 40 Euro

Anmeldung bis 8. Februar

Die eigene Mitte finden mit Qi Gong – Einführung

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-Lehrer, www.hanslorentzen.de

MBSR – "Stressbewältigung durch Achtsamkeit"

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

Begleitung: Paul Stammeier, Soziologe, Psychotherapie (HPG) und Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT) und Stressbewältigung Freitag 18. Februar 19.30 - 21.30 Uhr

Samstag 19. Februar 10.00-18.00 Uhr

Sonntag 20. Februar 12.00-17.30 Uhr

ab 15.00 Uhr Probe und Abchlussgottesdienst in der Russischen Kirche

Kosten 120 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 15. Februar

Samstag 26. Februar 10.00 - 17.00 Uhr

> Kosten 60 | 50 Euro

Anmeldung bis 22. Februar

Siehe auch Vortrag am 25. Februar, 19 Uhr

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

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

Die kraftvolle Sammlung des Herzens

Von der Heilkraft der Meditation

Die spirituellen Traditionen, die die Vorstellung von Energiezentren kennen, bringen die Heilenergie mit dem Herzraum zusammen. Es ist eine Energie, die uns wie ein Geschenk zur Verfügung steht.

In der Meditationspraxis wächst unser Bewusstsein für diese Energie; die Meditationspraxis erleichtert zudem den Umgang mit dieser Energie: Wir stärken unsere Selbstheilungskräfte, und wir lassen

b die Heilenergie wie einen Segen anderen zukommen.

Am Übungstag führt Peter Wild in die zentralen Übungen des heilenden Meditierens ein: Sammlung auf den Herzraum – Sensibilisierung für die Heilenergie – Stärkung der Selbstheilungskräfte – Heilenergie verschenken.

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

Sonntag 27. Februar 10.00 - 18.00 Uhr

Kosten 90 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 22. Februar

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 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. www.higfk.de Samstag 5. März 10.00-18.00 Uhr

Sonntag 6. März 9.30-13.30 Uhr

Kosten 100 | 80 Euro

Anmeldung bis 1. März

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 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, Trixi Dora, Open Hands Schule

Samstag 12. März 12.00 - 17.00 Uhr

Kosten 35 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 8. 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 19. März 10.00 - 17.00 Uhr

> Kosten 60 | 50 Euro

Anmeldung bis 15. März

Voraussetzung: Einführungskurs nach der Open Hands Schule Vertiefungstag im Handauflegen nach der Open Hands Schule 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.

zess beitragen.

Anne Höfler schreibt: "Wenn ein
Raum der Freude entsteht, in dem
sich Nehmende und Gebende
treffen, ist dies eine wunderbare
Begegnung."

Im Heilgebet bitten wir um Liebe

und Licht. Beides hat immer auch

mit Freude zu tun, mit Wohlwollen

und Zuwendung. Freude beim Hand-

auflegen macht hell, macht friedlich

und kann wesentlich zum Heilpro-

Begleitung: Sigrid Rebellius, Heilpraktikerin, Lehrerin der Open Hands Schule des Handauflegens, Trixi Dora, Open Hands Schule

Sonntag 20. März 10.00 - 17.00 Uhr

> Kosten 60 | 50 Euro

Anmeldung bis 15. März

Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung

"Sammle meine Tränen in deinen Krug" *Psalm 56,9* Jeder Mensch ist verwundet. Wir alle machen Erfahrungen von Schmerz, Trauer, Angst und Scheitern. Doch was für unser weltliches Leben gilt, gilt oft auch für unseren spirituellen Weg: wir finden keinen Raum für unsere Wunde und bewegen uns oft zwischen Ausgeliefertsein, Vermeidung und dem Wunsch nach Überwindung.

In diesem Seminar wenden wir uns bewusst unserer Verletzbarkeit zu. Wir betrachten einige kraftvolle Bilder aus der Passionsgeschichte und nähern uns behutsam dem in uns liegenden Wissen, dass auch die Wunde Ort ist, an dem wir Gott begegnen.

Mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen.

Begleitung: Giannina Wedde, spirituelle Begleiterin auf dem christlich-mystischen Weg, Autorin und Liedermacherin www.klanggebet.de Samstag 2. April 10.00-17.00 Uhr

Kosten 50 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 29. März

Vertiefungstag im Herzensgebet

"Die Welt ist Gottes so voll" Alfred Delp

Der Weg Christi führt durch Leiden, Verzweiflung und Tod zu Ostern, dem Fest der Auferstehung. Wo diese dunkle Seite des Lebens angenommen ist, können uns auch schwere Erfahrungen mit der Fülle des Lebens – mit dem göttlichen Geheimnis – verbinden.

Nach dieser Erfahrung sehnen wir uns auf dem Weg des Herzens: Nicht nur die schönen, sondern auch die dunklen Stunden strömen aus Gott heraus; alles ist herausfordernde Einladung, Begegnung mit Gott zu feiern und wahre Freiheit zu finden. Elemente des Schweigetages: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

Begleitung: Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer Via Cordis®, Irmgard Nauck, Kontemplationslehrerin Via Cordis®

3. April 10.30-17.30 Uhr

> Kosten 60 | 50 Euro

Anmeldung bis 29. März

Da gedachte ich der Perle Tanztag mit meditativem Kreistanz und Selbsterfahrung

In den Apokryphen finden wir die alte Geschichte des Perlenliedes: eine Schlüsselgeschichte, die uns unsere Existenz besser verstehen lässt. Zu ihren Bildern hat Nanni Kloke meditative Kreistänze choreografiert, die wir in Bewegung bringen. Tritt ein in den Kreis, du bist willkommen! Elemente des Tanztages: Meditative Kreistänze und Gebärden - Textimpulse aus dem Buch "Da gedachte ich der Perle" – Partnerübungen und freie Tanzelemente kurze Zeiten der Stille.

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

9. April 11.00 - 17.00 Uhr

Kosten 15 Euro

Anmeldung bis 5. 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, und innere Balance zu finden.

Klängen und Bewegung selbst Ruhe 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, Ursula Schmidt-Paul. Arbeitsstelle "Kirche & Schule" im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein In Zusammenarbeit mit dem Landesinstitut für Lehrerbildung

18. April 10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 12. April

Siehe auch jeden Einkehr in Stille Seite 20

Kontemplationstag Einkehr in Stille zu Ostern

"Das überlichte Licht schaut man in diesem Leben nicht eher, als dass man sich ins Dunkle hat begeben." Anaelus Silesius Es gibt keine Abkürzung auf dem mystischen Weg: Dunkelheit, Verlasssenheit müssen ganz gekostet werden, ehe wir das ewige Licht des Osterfestes ins uns gewahr werden. Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 5. Februar, Seite 28 Begleitung: Jens Kretschmer, Kontemplationslehrer im Würzburger Forum der Kontemplation e.V. www.einkehr-in-stille.de

Samstag 23. April 10.00 - 15.00 Uhr

Kosten 35 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 19. 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, Kontemplationslehrerin Via Cordis®

Sonntag 24. April 13.00 - 17.00 Uhr

Kosten 35 Euro Ermäßigung möglich

Sacred Songs mit Raaja Fischer

"Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn viele aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt." Yehudi Menuhin ▶ Inspirierte Lieder sind heilige Lieder, Sacred Songs, sie berühren uns tief und geben unserer Seele die Möglichkeit etwas auszudrücken. was gesprochene Worte nicht vermögen. Sie bauen eine Brücke vom eigenen Herzen zum anderen und schaffen so einen Herzenskontakt, der uns als Sing-Gemeinschaft wohlwollend verbinden kann. Dies strahlt weit über die Anwesenden hinaus und kann Licht an dunkle Orte bringen und auch zu uns selbst. Wir singen Lieder, die leicht zu lernen sind und mit Gitarre begleitet werden.

Begleitung: Raaja Fischer, Chorleiter, Friedenstanzleiter, Komponist

Samstag 30. April 10.00 - 17.30 Uhr

> Kosten 75 | 65 Euro

Anmeldung bis 26. April

Song Sanctuary Heilsames Singen mit Michael Stillwater

Song Sanctuary ist ein Raum, in dem dein natürliches Selbst aufblühen kann, wo du dich ganz auf deine Musik, deinen Gesang einlassen und diesen auch teilen kannst. Durch eine Reihe von Übungen bist du eingeladen und wirst ermutigt, Frieden mit deinem eigenen Ausdruck zu schließen und dich mit deiner natürlichen Stimme wieder zu vereinen. Song Sanctuary bietet eine Möglichkeit, die Verbindung zu unserem inneren Gesang wieder herzustellen, und das zu würdigen, was wir in uns tragen. Mit wachsender

Lebensfreude bauen wir unsere Kreativität auf, stärken unsere Sensibilität und vertiefen unsere Weisheit.

Durch einfache Sing-Übungen wird jede Person zu einer tieferen Erfahrung mit ihrem "Herzenslied" geführt. Außerdem wird Michael spontan Heilungslieder für Einzelne singen, die sich auf deren persönliche Themen beziehen. Diese Lieder werden aufgenommen und später an alle Teilnehmende als MP3-Datei verschickt.

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

Sonntag 1. Mai 10.00 - 17.30 Uhr

> Kosten 100 | 85 Euro

Anmeldung bis 26. April

Songlife Training "Intro Day" mit Michael Stillwater

Ein Seminar für alle, die auf einem musikalischen Weg der Heilung sind und sich über ihre Songs persönlich ausdrücken möchten oder dies schon tun. Für alle, die mit ihren musikalischen Fähigkeiten einen Schritt weiter gehen und Spiritualität und Lebendigkeit integrieren möchten.

Dieser Tag ist eine Einführung mit Fokus auf Gitarre, songwriting, intuitives Kreieren von Songs, offen für Alle.

Begleitung: Michael Stillwater, Intuitiver Musiker und Autor, Komponist heilender Lieder, Filmemacher, www.Songlife.org Samstag 7. Mai 10.30-16.30 Uhr

Kosten 50 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 3. Mai

Qi Gong-Tag "Einfache Übungen"

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen. 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-Lehrer, www.hanslorentzen.de

Samstag 14. Mai 10.30-17.30 Uhr

Kosten 65 Euro Ermäßigung möglich

Zusammen mit dem Vortrag am 14. Mai um 19 Uhr Kosten 75 Euro

Anmeldung bis 10. Mai

Was mir am Herzen liegt Metta-Meditationstag Übungstag - nicht ganz im Schweigen – mit Marie Mannschatz Wenn es uns gelingt, in unserem alltäglichen Aktionsmodus und Zeitstress den Kontakt zu unserem Herzen zu wahren, fühlen wir uns im Einklang mit uns selbst. Ganz gleich, wie wild es um uns herum zugeht, eine verlässliche Verbindung zum Herzen wirkt beruhigend und gibt unserem Handeln eine klare Ausrichtung: aus dem Kopf über das Herz in die Hände. Metta-Meditation legt den Zugang zu unserem Herzen frei. Mit dieser

alten, buddhistischen Übungsme-

thode lernen wir zu spüren, was

▶ unser Herz wirklich braucht. Und wir gehen auf ganz natürliche Weise in Resonanz mit der Umwelt und zeigen Mitgefühl für alle fühlenden Wesen.

An diesem stillen Tag erkunden wir mit Herz und Verstand, Meditation und wohlwollendem Zuhören, Entspannung und Reflektion unsere Herzenskräfte, um danach mit Zuversicht und Freude wieder in den Alltag einzutauchen. Wir üben Metta-Meditation im Sitzen und Gehen.

Es gibt kontemplative Dialoge, Gruppengespräche 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 Neunzigerjahren von Jack Kornfield in Kalifornien am Spirit Rock Meditation Center zur Vipassana-Lehrerin ausgebildet. www.mariemannschatz.de

Sonntag 15. Mai 10.00-17.00 Uhr

Kosten 50 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 10. April

Im Ungewissen sich geborgen wissen Ein Tag in Stille und Meditation

"Ich suche nicht – ich finde. Finden – das ist das völlig Neue! Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen." Pablo Picasso

Pablo Picasso beschreibt eine innere Haltung, die ihm zu einer schöpferischen Quelle seines Lebens und Schaffens wurde. Die kreative Freiheit, das zu empfangen, was geschieht – ohne warum – ohne Widerstand – in vollkommener Akzeptanz und es in ein Kunstwerk zu verwandeln, scheint eines der größten Geheimnisse eines erfüllten Lebens zu sein. Besonders dann, wenn das Widerfahrene etwas ist, das wir zunächst ablehnen oder das uns ängstigt.

Wie kommen wir selbst in eine innere Haltung, in der wir uns im Unberechenbaren und Ungewissen unseres Lebens geborgen wissen? Wie gewinnen wir sicheren Boden, der uns befreit und unsere schöpferischen Gaben und Talente weckt? Welche Übungen kennen die spirituellen Wegtraditionen, um offenes Gewahrsein und befreiende Akzeptanz zu entwickeln? Elemente des Schweigetages: stilles Sitzen, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung, spirituelle Impulse, einfache Rituale und gemeinsames Singen.

Begleitung: Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis®

Samstag 21. Mai 10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag 22. Mai 10.00 - 13.00 Uhr

> Kosten 130 | 100 Euro

Anmeldung bis 17. Mai

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

Dieses Wochenende lädt dazu ein, durch Gesänge, Bewegungen und Meditationen das Aramäische Vater-Mutter-Unser-Gebet zu erfahren, mit Neil Douglas-Klotz, dem Urheber dieser Arbeit. Wir erleben zudem eine einfache, individuelle, stille Aramäische Körperarbeit mit dem Gebet, die man in der eigenen spirituellen Praxis des Alltags nutzen kann.

Egal ob jemand bereits an Aramäischen Retreats teilgenommen hat oder nicht, dies ist ein wunderbarer Zugang zur ursprünglichen Spiritualität Jesu und seiner Meditationspraxis. Diese Meditationsform kombiniert einfachen Gesang mit kontemplativer, körperbasierter Achtsamkeit, sowohl durch Sitzen in der Stille als auch durch leichte Kreistanz-Bewegungen.

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

Literatur von Neil Douglas-Klotz: Das Vaterunser. Das verborgene Evangelium und Segen aus dem Kosmos Samstag 11. Juni 10.00-17.00 Uhr

Kosten 50 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 7. Juni

Atme mich du Geist in meiner Seele Vertiefungstag im Herzensgebet

Die Stille ist das Haus des strahlenden Wortes, in dem die Liebe brennt. Die Antwort der Engel – aufgezeichnet von Gitta Mallasz

Der Pfingstgeist erfüllt uns mit neuer Lebenskraft. Die Bilder von Pfingsten symbolisieren Flammenkräfte, Geist-Atem und wärmendes Licht aus lebendigem Feuer. Diese heilsamen Kräfte umgeben uns von allen Seiten und schenken sich uns dort, wo wir unser Herz öffnen. Im Empfangen des Atems können wir uns innerlich durchlichten lassen und geben dieses Geschenk des Lebens weiter.

Das atmende mantrische Beten im Herzensgebet verbindet uns mit dem Pfingstgeheimnis und kann uns in die Ruhe des Herzens führen. Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

Begleitung: Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis®, Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer Via Cordis®

18. Juni 10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 14. Juni

siehe auch jeden Montagabend tag – Einkehr in Stille Seite 20

25. Juni 10.00 - 17.00 Uhr

26. luni

Kosten 130 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis 21. luni

Kontemplationstag Einkehr in Stille

"Zu dir hin offen staunt mein Herz mit jedem Atemzug!" Marianne Šedivý Öffnen wir uns an diesem Tag, überlassen wir uns dem Atem. Lauschen. Schauen, Staunen wir: Da wo wir stehen, ist das Land, in dem Milch und Honig fließen! Elemente des Einkehrtages: siehe Kontemplationstag am 5. Februar, Seite 28

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

Unsere Herzen heilen Zwei still-bewegte Tage mit labrane Sebnat

Die Heilung des Herzens ist ein bewusster Prozess der Wandlung heraus aus Angst und Einsamkeit hin zu Vertrauen. Verbundenheit und Zugehörigkeit. Mit Hilfe von Tanzbewegungen, Atem-

techniken, dynamischer wie auch stiller Meditationen sowie durch Vorträge, kannst du lernen

- dein wahres schöpferisches Selbst zum Ausdruck zu bringen.
- deine Liebe, Freude und Präsenz zu zeigen,
- dich zu erden und deine

- Schönheit zu bewahren.
- nach so vielen einengenden Vorschriften deinen Körper neu zu bewohnen.
- dein bewusstes, aufmerksames Herz zu erleben.
- · behutsam, fürsorglich und geduldig mir dir selbst, mit anderen und mit unserem Planeten zu sein und die Gemeinschaft und die Kraft des Kreises zu erfahren.

In diesen zwei Tagen teile ich mit euch die tiefe Bedeutung der "Meditation der Himmelsrichtungen", einer dynamischen Meditation, die ich in den frühen 80er Jahren entwickelt und tausenden Menschen in aller Welt vermittelt habe. Darüber hinaus stelle ich erstmals zwei neue Meditationen vor, die auf Sufi-Zikr-Bewegungen und -Atemtechniken basieren.

Begleitung: Dr. Jabrane Sebnat, lernte weltweit bei vielen Schamanen, studierte unterschiedliche spirituelle Traditionen wie Sufismus, Buddhismus, Christentum und Judentum. Studium der Sozialpsychologie, Psychotherapeut und spiritueller Lehrer, Begründer des Alifia International Institute for Holistic Studies, lebt im Atlas-Gebirge in Marokko, wo er in einem Dürregebiet Bäume anpflanzt.

Forum Spiritualität

Sonntag 3. Juli 10.00 - 16.30 Uhr

> Kosten 75 | 50 Euro

Anmeldung bis 28. Juni

Tango Argentino ein Weg der Meditation – auch ohne Tanzpartner

Der Tango Argentino führt uns in einen inneren Raum der Achtsamkeit und Konzentration. Die "Meditation in Bewegung" geschieht dabei nicht alleine, sondern mitten in der Interaktion, im nonverbalen Dialog mit einem Partner. Wie im "richtigen Leben" geht es um eine sensible Balance: um die Wahrnehmung des Eigenen und des Fremden, um Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe. Die Haltung der Achtsamkeit in Begegnungen wird uns zur Übung im Sinne einer erfahrungsbezogenen Spiritualität.

Im Wechsel von Phasen des Schweigens im Sitzen und Sequenzen der Begegnung spannen wir den Bogen von außen nach innen und umgekehrt. So kann sich eine achtsame und gleichzeitig flexible, dynamische Haltung in unseren Leib und in unseren Alltag integrieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Einzelanmeldungen sind ausdrücklich willkommen!

Begleitung: Christa Eichelbauer, Dipl.-Psychologin Psychotherapeutin (TP), Yogalehrerin (BYV), Gründerin von Xperience Tango; Annette Faisst, Tanzpädagogin, Tangotänzerin, Buddhismus-Studium Freitag 7. Januar 19.00 - 20.30 Uhr

> Kosten 12 | 10 Euro

Menschlichkeit. JETZT! Musikalische Lesung mit Pierre Stutz

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. 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.

Musik aus der Komposition HUMAN von H*elge Burggrabe* wird zu hören sein.

Pierre Stutz.

Theologe, spiritueller Begleiter, Autor vieler Bücher zu einer Spiritualität im Alltag,

Pierre Stutz/Helge Burggrabe: Menschlichkeit JETZT! Patmos 2021 www.pierrestutz.ch

Forum Spiritualität

Freitag 25. Februar 19.00 - 20.30 Uhr

> Kosten 12 | 10 Euro

Siehe Seminartag am 26. Februar

Von Herzen leben Von der Heilkraft der Meditation

Die spirituellen Traditionen, die die Vorstellung von Energiezentren kennen, bringen die Heilenergie mit dem Herzraum zusammen. Es ist eine Energie, die uns wie ein Geschenk zur Verfügung steht. In der Meditationspraxis wächst unser Bewusstsein für diese Energie; die Meditationspraxis erleichtert zudem den Umgang mit dieser Energie: Wir stärken unsere Selbstheilungskräfte, und wir lassen die Heilenergie wie einen Segen anderen zukommen. Im Vortrag erzählt Peter Wild von seinen Erfahrungen mit der Heilenergie des Herzens, erläutert die mit ihr verbundenen Energievorstellungen und ermutigt zum Umgang mit dieser Energie. Der Abend schließt mit einer Heilmeditation.

Peter Wild, Theologe, Meditationslehrer, Buchpublikationen zu Meditation und Spiritualität, Schweiz Sonntag 1. 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 Welt und wundervollen Naturbildern zeigt dieser Film fünfzig unterschiedliche Menschen und ihre bemerkenswerten Antworten, die über alle Grenzen von Kultur. Glaube, Kunst und Wissenschaft hinausgehen und unvergessliche Eindrücke hinterlassen. Macht Lust, den eigenen Großen Gesang, den Klang der eigenen Seele zu suchen.

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

Forum Spiritualität

Freitag 14. Mai 19.00 - 20.30 Uhr

Kosten 15 Euro Seminar und Vortrag 75 Euro Was braucht mein Herz wirklich? Vortrag mit Marie Mannschatz

Wenn es uns gelingt, in unserem alltäglichen Aktionsmodus und Zeitstress den Kontakt zu unserem Herzen zu wahren, fühlen wir uns im Einklang mit uns selbst. Ganz gleich, wie wild es um uns herum zugeht, eine verlässliche Verbindung zum Herzen wirkt beruhigend und gibt unserem Handeln eine klare Ausrichtung: aus dem Kopf über das Herz in die Hände. Metta-Meditation legt den Zugang zu unserem Herzen frei. Mit dieser alten, buddhistischen Übungsmethode lernen wir zu spüren, was unser Herz wirklich braucht. Und wir gehen auf ganz natürliche Weise in Resonanz mit der Umwelt und zeigen Mitgefühl für alle fühlenden Wesen.

Marie Mannschatz, international bekannte Meditations-lehrerin, arbeitete zwanzig Jahre in freier Praxis als Gestalt- und Körpertherapeutin, sie wurde in den Neunzigerjahren von Jack Kornfield in Kalifornien am Spirit Rock Meditation Center zur Vipassana-Lehrerin ausgebildet. Sie hat sieben Bücher über Meditation geschrieben. Zuletzt 2019 "Vollkommen unvollkommen" im O. W.Barth Verlag, www.mariemannschatz.de

Freitag 17. Juni 19.00 - 20.30 Uhr

> Kosten 12 | 10 Euro

Was ist Realität? Antworten aus der modernen Quantenphysik und der alten Mystik Meister Eckharts

Mit einem kleinen praktischen Experiment aus der Neurobiologie als Einstieg führt Joanna Maria Otto vor, dass nicht unbedingt real ist, was wir für real halten. Sie erklärt in verständlichen Worten die Entwicklung der Physik bis zur Quantenphysik, woraus alle Dinge bestehen, welchen Gesetzen sie folgen und welche große Neuerung in der Betrachtung der Welt die Quantenphysik mit sich brachte. Sie stößt auf die tiefe Einheit von allem, die dem mittelalterlichen Mystiker Meister Eckhart bereits im 13. Jahrhundert bewusst war: "Hier sind alle Grasblättchen und Holz und Stein und alle Dinge Eines...Ia. Holz und Stein und Knochen und alle Gräslein sind dort im Uranfang samt und sonders Eines gewesen." Frau Otto trägt, eingebettet in die Erklärung der Quantenphysik, Zitate dieses geistigen Meisters vor, um uns die Einheit, an der wir alle Anteil haben, erahnen zu lassen.

Dr. Joanna Maria Otto, ist Neurobiologin und war vier Jahre kontemplative Nonne im Dominikanerorden. In ihren Büchern und Vorträgen verbindet sie verschiedene Bereiche der Naturwissenschaft mit der westlichen Mystik ihres mittelalterlichen Ordensbruders Meister Eckhart und den großen Gelehrten Albertus Magnus und Thomas von Aquin.

Stille Konzerte

Sonntag 30. Januar 19.00 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

Sonntag 6. Februar 20.00 Uhr

Kosten 15 | 10 Euro

Lecha Dodi Komm mein Freund

Komm mein Freund, der Braut entgegen...Hymnen und Lieder der Liebe, an den Schöpfer wie auch an die Geliebten stehen im Mittelpunkt dieses Konzerts. Eine musikalische Reise mit jüdischen Liedern, Psalmen und Tänzen, deren Entstehungsgebiet von Osteuropa bis Marokko reicht.

A Mekhaye Anna Vishnevska, Gesang und Gitarre Maike Spieker, Klarinetten Taly Almagor, Geige Stefan Goreiski, Knopfakkordeon www.amekhaye.de Samstag 9. April 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. Joh. Seb. Bach, aus den Goldberg Variationen BWV 988
J. Haydn, Die sieben letzten Worte unseres Erlösers am Kreuze, op.51

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

Karfreitag 15. 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. 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 ▶

Stille Konzerte

und Dunkelheiten hindurchgehen. Denn "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 23. 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.

Sabine May und Raaja Fischer (Herzenslieder) leiten das gemeinsame Singen an. www.spirituelle-liedernacht.de

Samstag 30. April 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 eingängig und bewegend, die Texte sind lebendig, heilsam und aufbauend.

Michael Stillwater unterstützt durch seine einzigartige Stimme und großartiges Gitarrenspiel sowie durch herzliche und professionelle Anleitung – es wird ganz ohne Noten gesungen.

Man fühlt sich verbunden mit der Musik, mit sich selbst und den anderen – ein Abend voll selbstgesungener Musik, der sicher lange nachklingt!

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

Angebote für Kinder und Jugendliche und päd agogische Fachkräfte

Kontakt und Information

Pastorin Irmgard Nauck Telefon 040-43 64 15 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.

6. April

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

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

Leitung: Angelika Hüffell, Spiel- und Religionspädagogin

9. April 11.00 - 17.00 Uhr

Kosten 15 Euro

anmeldung@ kirche-der-stille.de oder Telefon 040-43 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 Ursula Schmidt-Paul, Arbeitsstelle "Kirche & Schule" im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hambura-West/Südholstein In Zusammenarbeit mit dem Landesinstitut für Lehrerbildung

Die "Nacht der Stille" dauert ca. zwei Stunden und kann für einen gebucht werden

sie ist kostenfrei

Leitung und Ulrich Panzer Telefon 040-35 96 77 73

ulrichpanzer@

"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 Frkenntnis.

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

Das Profil der Kirche der Stille

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

Stille

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

Weite

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

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

Rhythmus Rhythmus lie

Es wird regelmäßige Friedensgebete für die eine Welt geben.

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

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

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

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

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



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

Anmeldung Tagesseminare



Wenn nicht anders angegeben, melden Sie sich vorzugsweise über www.kirche-der-stille.de an oder über anmeldung@kirche-der-stille.de Nur wer kein Internet hat, meldet sich telefonisch an: 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

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

Impressum

Kirchengemeinde Altona-Ost Kirche der Stille Helenenstraße 14 A 22765 Hamburg Telefon 0 40 - 43 43 34 Fax 0 40 - 439 36 37

Pastorin Irmgard Nauck Telefon o 40 - 43 64 15 pastorin.nauck@gemeindealtona-ost.de www.kirche-der-stille.de

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.

Olch unterstütze den Fördervereir
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

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 Gläubigerldentifikationsnummer: 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 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 widerrufen werden.
Name equipment of the state of
Adresse Egyptian Adresse
IBAN

Datum | 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 Parken ist nur gegen Parkgebühren möglich.

Kirche der Stille Helenenstraße 14 A 22765 Hamburg www.kirche-der-stille.de

Grafik Elke Strauch | Grafikdesign