Kirche der Stille
Altona

Stille
Weite
Rhythmus

Programm | 2.2022
August bis Dezember

Inhaltsverzeichnis

6 - 9	Terminübersicht
10 - 13	Regelmäßige Veranstaltungen im Monat
14 - 15	Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche
16	Meditation am Morgen
17 - 19	Meditation am Abend
20 - 42	Tagesseminare
43	Forum Spiritualität
44 - 47	Stille Konzerte
48 - 49	Projekt für Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte
50 - 51	Das Profil der Kirche der Stille
52	Anmeldung Tagesseminare
53 - 54	Förderverein
56	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 gut 13 Jahren nutzen wir sie als Ort für Stille und Meditation mitten in der Stadt.

Sie halten das Programm für die zweite Jahreshälfte 2022 in Händen. Wir haben es geplant in der Hoffnung, dass wir unbeschwert und leichter in Gemeinschaft zusammenkommen können, um miteinander die Kraft der Stille zu erfahren. Neben bewährten Angeboten haben wir neue Veranstaltungen in das Programm aufgenommen: Zum Beispiel kommt im Oktober Marion Küstenmacher, die bekannte Autorin und Kennerin integraler Spiritualität zu Vortrag und Seminar zu uns. 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.

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 der Webseite **https://kirche-der-stille.de**.
Nur wer kein Internet hat, meldet sich telefonisch an: **040-434334**
Mo + Di + Do 10-13 Uhr.

Zu jedem Monatsbeginn senden wir per Mail einen Newsletter mit den besonderen Terminen des Monats, ggf. auch Veranstaltungen, die nicht im Programm stehen. Wenn Sie ihn erhalten wollen, können Sie sich auf der Startseite unserer Webseite 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.

Pastorin
Irmgard Nauck

Für Gespräche, Informationen, Kontaktaufnahme und Anregungen
bin ich gern da:
040 - 436415 oder **pastorin.nauck@gemeinde-altona-ost.de.**

Mit herzlichen Grüßen

Irmgard Nauck

Termin übersicht

August

Mo 8.	18.00	1. Atempause nach den Sommerferien	
Fr 12.	19.00 - 21.45	Übungskreis im Handauflegen	12
Sa 13.	10.00 - 14.00	Autonomes Zittern	20
So 14.	15.00 - 17.00	Lieder des Herzens zum Mitsingen	10
Sa 20.	13.00 - 18.00	Sommerfest im Helenenviertel	
So 21.	10.00 - 17.00	Lebendige Stille – Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu	21
Fr 26.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Sa 27.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	22
So 28.	12.00 - 18.00 19.00	Hochfrequente Klangschwingungen – lebendige Faszien! Abendgebet nach Taizé	23 12

September

Fr 2.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	10
So 4.	19.00	Mitsingkonzert mit Gloria Thom	44
Mi 7.	9.30 - 14.00	„Wege in die Stille“ für Kitas	48
Fr 9.	19.00 - 21.45	Übungskreis im Handauflegen	12
Sa 10.	10.00 - 17.00	Ein Tag in Stille mit Stephan Hachtmann	24
So 11.	15.00 - 17.00 19.00	Lieder des Herzens Klanggespräche mit dem Duo Sonarium	10 44
Sa 17.	10.00 - 16.00 19.00	Zugänge zu Selbstliebe und Selbstmitgefühl Gong- und Klangschalenabend	25 45
So 18.	10.30 - 17.30	Tanztag mit Iria Otto	26
Fr 23.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Sa 24.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	26
So 25.	10.00 - 17.00 19.00	ReSource – Zurück zur Quelle KlangRaum – Abendgebet	27 11
Fr 30.	19.00 - 24.00	Zen – Nachsitzen	18

Oktober

So 2.	10.00 - 14.00	Autonomes Zittern	20
Mo 3.	10.00 - 16.00	Entdecke die Leichtigkeit	28
Fr 7.	18.00 - 18.30 19.00 - 21.45	Friedensgebet für die eine Welt Übungskreis im Handauflegen	10 12
Sa 8.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	29
So 9.	15.00 - 17.00 19.00	Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11
Fr 14.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Sa 15.	10.00 - 17.00	“The Work“ von Byron Katie	30
So 16.	12.00 - 17.00	Zen-Meditation für Einsteiger	31
Sa 22.	11.00 - 17.00 19.00	SoulMotion® Tanzworkshop für Frauen Mitsingkonzert mit Iria	32 45

Termin übersicht

So 23.	10.00 - 17.00 19.00	Aus der Seele singen mit Iria Abendgebet nach Taizé	33 12
Mi 26.	10.00 - 17.00	Auszeittag für kirchliche Mitarbeitende	
Fr 28.	19.00	Vortrag mit Marion Küstenmacher	43
Sa 29.	10.00 - 17.00	Seminar mit Marion Küstenmacher	33
So 30.	10.00 - 17.00	Ein Tiefenökologie-Workshop	34
Mo 31.	10.00 - 18.00	Einführung in Gewaltfreie Kommunikation	35

November

Fr 4.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	10
Sa 5.	11.00 - 17.00 19.00	Lehrerworkshop „Wege in die Stille“ Benefizkonzert Klangweberinnen	36 46
So 6.	10.30 - 17.30	Tanztag mit Iria Otto	37
Fr 11.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	12
Sa 12.	10.00 - 16.00	MBSR und sanfte Yogaübungen	37
So 13.	15.00 - 17.00 19.00	Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11
Fr 18.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
Sa 19.	10.00 - 18.00	Einführung im Handauflegen	38
So 20.	9.30 - 13.30 17.00	Einführung im Handauflegen Barockvioline und Orgel im Dialog	38 47
Fr 25.	19.00 - 24.00	Zen – Nachtsitzen	18

Sa 26.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	39
So 27.	11.00 - 17.00 19.00	Maria-Tag mit Giannina Wedde KlangRaum – Abendgebet	40 11

Dezember

Fr 2.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	10
Sa 3.	10.00 - 17.00 19.00	Adventsseminar mit Helge Burggrabe HAGIOS-Liederabend	41 47
So 4.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	41
Fr 9.	19.00 - 21.45	Übungskreis im Handauflegen	12
Sa 10.	10.00 - 16.00	Achtsamkeits-Meditation aus christlicher Sicht	42
So 11.	15.00 - 17.00 19.00	Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11
Fr 16.	19.30 - 21.30	TanzRäume	13
So 18.	10.00 - 14.00 19.00	Autonomes Zittern Abendgebet nach Taizé	20 12
Sa 24.	15.00 + 17.00	Gottesdienst am Heiligen Abend	
Mo 26. bis Fr. 6.1. 2023	18.00 - 18.45	Feier der zwölf Heiligen Nächte	

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 1. Freitag
18.00 - 18.30 Uhr

2. September
7. Oktober
4. November
2. Dezember

Friedensgebet für die eine Welt

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

Irmgard Nauck und Team

Jeden 2. Sonntag
15.00 - 17.00 Uhr

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

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

Sonntag
19.00 Uhr

18.30 Uhr
Ankommen
und Einsingen
der Lieder

9. Oktober
13. November
11. Dezember

Sternstunde

Abendgebet mit Stille und Segnungen

Am Sonntagabend zur Ruhe kommen. Vergangenes hinter sich lassen und Neues begrüßen. Still werden und lauschen auf das, was unter der Oberfläche wirkt. Hände und Herz öffnen. Sich berühren und segnen lassen. Der heilsamen Kraft des Glaubens auf die Spur kommen.

Pastorin Melanie Kirschstein und Team

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

25. September
27. November

KlangRaum am Abend

Abendgebet mit Wort und Musik
„Geliebter Psalm“

Ein Abendgebet zum Innehalten am Sonntagabend mit einem Lieblingspsalm. Durch die Jahrhunderte hindurch betten Menschen sich in uralte Psalmworte ein und werden durch sie getröstet, ermutigt und gestärkt.
Immer ist ein Gast eingeladen, der uns seinen Lieblingspsalm vorstellt und wie er ihn im Leben begleitet. 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

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

28. August
23. Oktober
18. Dezember

KlangRaum am Abend

Abendgebet nach Taizé

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

Mit KlangRäume e.V., Pastorin Irmgard Nauck

Einmal im Monat
Freitag
19.00 - 21.45 Uhr

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

Kosten
10 | 7 Euro

Voraussetzung: Einführungskurs im Handauflegen nach der Open Hands Schule

Übungskreis Handauflegen nach der Open Hands Schule

„Sie beteten und legten ihnen die Hände auf.“ *Apostelgeschichte 6,6*
Das 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

Einmal im Monat
Freitag
19.30 - 21.30 Uhr

Einlass
19.10 - 19.30 Uhr
nach Beginn schließt die Tür

15. Juli
26. August
23. September
14. Oktober
18. November
16. Dezember

Kosten
15 | 10 Euro

TanzRäume

Ein achtsamer Raum für freies Tanzen

Einmal im Monat öffnet die Kirche ihre Tür für die TanzRäume, um gemeinsam in die vielfältigen Landschaften des freien Tanzes einzutauchen. Facettenreiche Musik mit ihren unterschiedlichen Klängen, Rhythmen und Melodien lädt uns dazu ein, mit allen Sinnen hineinzuspüren in diese Innen- und Außenräume und mit all dem in Bewegung und Beziehung zu sein, was sich im Moment in uns und zwischen uns zeigt und ausdrücken möchte. Wir tanzen barfuß (oder in Tanzschuhen) und ohne Worte, um uns in diesem gehaltenen Raum ganz mit der Magie des Augenblicks zu verbinden, die sich durch unsere Tänze entfaltet.

Begleitung: Tanja Hotes, autorisierte Soul Motion-Lehrerin und Nina Jütting, qualifizierte Movement-Medicine-Lehrerin www.tanjahotes.de und www.ninajuetting.de

Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche

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

Einführung für Neue 13.45 Uhr

14.00 - 15.00 Uhr gegenseitiges Handauflegen

15.15 - 16.00 Uhr Hände werden aufgelegt

Spende erbeten

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 u.a. dabei helfen, Frieden mit dem eigenen Leben zu schließen oder einfach den Augenblick der Berührung zu genießen.
Von 14.00 - 15.00 Uhr ist es möglich, die Hände gegenseitig an die Schultern zu legen, von 15.15 - 16.00 Uhr sich die Hände auflegen zu lassen.

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

Jeden Montag bis Freitag 12.00 - 18.00 Uhr

außer an Feiertagen und in der Sommerpause

Offene Kirche der Stille

Sie können in die Kirche kommen, Stille finden, eine Kerze anzünden, beten und einfach da sein.
Dank eines Hüteteams können wir die Kirche in der Woche geöffnet halten.

Jeden Montag bis Freitag 18.00 - 18.30 Uhr

außer an Feiertagen und in der Sommerpause

Atempause vor dem Abend

- innehalten von der Aktivität des Tages
- uns vor Gott hinhalten
- dem Atemfluss folgen und in der Stille sitzen
- achtsam um die Mitte gehen
- mit Segen in den Abend gehen

Irmgard Nauck und Team

Meditation am Morgen

Jeden Dienstag

Meditation
der vier Himmelsrichtungen
Seite 16

Jeden Freitag

Soul Motion
Körpergebet am Morgen
Seite 16

Meditation am Abend

Jeden Montag

Kontemplation
Einkehr in Stille
Seite 17

Jeden Dienstag

Zen
Sitzen in Kraft und Stille
Seite 18

Jeden Donnerstag

Herzensgebet
ein Meditationsweg
Seite 19

Meditation am Morgen

Jeden Dienstag
10.00 - 11.30 Uhr

Einführung
für Neue
um 9.45 Uhr

Kosten
10 | 7 Euro

Meditation der Himmelsrichtungen

In dieser dynamischen Meditation sind Bewegungen aus verschiedenen Traditionen vereint. Es sind einfache, sich wiederholende Übungen in neun Phasen, die von meditativer Musik begleitet werden. Orientierung, Gleichgewicht, körperliches Wohlbefinden und Offenheit sind das Geschenk. Die Meditation wurde von Jabrane Sebnat aus Marokko entwickelt und verbreitete sich schnell in der Welt.

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. 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: Anne Arens, Edgar Spieker, Sebastian Drießen, Soul Motion-Lehrer*innen*

Meditation am Abend

Jeden Montag
19.30 - 21.00 Uhr

außer an
Feiertagen und in
den
Sommerferien

Einführung
für Neue
um 19.00 Uhr

Kosten
10 | 6 Euro

Siehe auch
Kontemplations-
tage am
27. August,
8. Oktober,
4. Dezember

Kontemplation

schweigend meinen tragenden Grund erfahren

Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, ein Lebensweg. Wir sitzen in aufrechter Haltung achtsam und offen für alles, was geschieht. Wir müssen nichts leisten, sondern können loslassen und im Schweigen unseren tragenden göttlichen Grund erfahren – jenseits aller Begriffe.
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

Ankommen
19.00 Uhr

Kosten
12 | 6 Euro

Zehnerkarte
100 Euro
Vereins-
mitglieder frei

Zen-Nacht
30. September
und 25. November
19.00 - 24.00 Uhr

Kosten
30 | 15 Euro

siehe auch
Zen-Tag für
Einsteiger*innen
am 16. Oktober
Seite 31

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 Teilnehmende, Meditation in Kraft und Stille, Impulsvorträge, geführte Meditation, Achtsamkeits-übungen, 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
Sommerferien

Einführung
für Neue
um 19.00 Uhr

Kosten
10 | 6 Euro

Siehe auch
Herzensgebetstage
am
24. September und
26. November

Herzensgebet

ein Meditationsweg

Das Herzensgebet ist ein lang erprobter Weg christlicher Meditation. Es ist hörendes Beten und aufmerksames Verweilen in der Stille.
Als wiederholendes Beten, bei dem ein Wort aus der Heiligen Schrift im Herzen bewegt wird, hilft es, Gedanken und Bilder loszulassen und offen zu werden für die Gegenwart Gottes.
Das Herzensgebet ermöglicht einen spirituellen Weg, auf dem wir eine neue Beziehung zu Gott, zu uns selbst und unseren Mitmenschen finden. Die regelmäßigen Abende dienen der Vertiefung in der Gruppe:

- Körperwahrnehmung
- ein Impuls zur Besinnung
- stilles Sitzen und Gehen
- ein Segen zur Nacht.

Für die Teilnehmenden bieten wir Gesprächsbegleitung an.

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

Tages Seminare

Samstag
13. August
10.00 - 14.00 Uhr

Kosten
40 | 35 Euro

siehe auch
2. Oktober und
18. Dezember
10 - 14 Uhr

Anmeldung:
sabrina.rodgers
@t-online.de

Autonomes Zittern

Mal ganz anders entspannen und Stress abbauen

Stress kann in unserem Körper tiefe Verspannungen, innere Unruhe und Muskelverkrampfungen auslösen. Der menschliche Körper verfügt über eine angeborene Fähigkeit, Stressenergie zu entladen – auch lange gespeicherte Stressenergie, z.B. verursacht durch ein traumatisches Erleben. Diese meist verlernte Fähigkeit der intuitiven Entladung können wir wieder aktivieren. Das sogenannte autonome oder neurogene Zittern (TRE/Tension &Trauma-Releasing Exercises – nach David Berceli) kann diese Verspannungen lösen. Der Körper bestimmt selbst das Tempo der Vibration und Bewegung und entlädt gespeicherte Stressenergie, um anschließend eine tiefe Entspannung zu erfahren.
In diesem Kurs werden leicht zu erlernende Übungen hierzu vorgestellt und in der Praxis geübt. TRE kann jederzeit als Selbsthilfestrategie und Prävention genutzt werden.

Begleitung: Sabrina Rodgers, Heilpraktikerin für Psychotherapie, TRE-Provider

Sonntag
21. August
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
16. August

Lebendige Stille

Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu

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

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

Samstag
27. August
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
23. August

siehe auch jeden Montagabend: Kontemplation – Einkehr in Stille Seite 17

Kontemplationstag

Einkehr in Stille

„Für mich gibt es kein Fernsein mehr von Dir, seit ich weiß, dass Nahsein und Fernsein für Dich nur eins sind.“ *Al-Hallādsch*

Üben wir uns in stiller Versenkung ein, Nähe geschehen zu lassen – jenseits aller Zuschreibungen und Identifikationen.

Die Kontemplation ist ein alter christlicher Versenkungsweg, der zu Achtsamkeit, Gelassenheit und der Erfahrung der Einheit im eigenen Wesensgrund führen kann. Wir sitzen aufrecht, ruhig und offen für alles, was geschieht.

Wir können loslassen und im Schweigen unseren tragenden göttlichen Grund erfahren – jenseits aller Begriffe.

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

Elemente des Einkehrtages:

- Sitzen in der Stille 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
28. August
12.00 - 18.00 Uhr

Kosten 60 Euro
Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
23. August

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

Tages Seminare

Samstag
10. September
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
6. September

Vom spielerischen Gelingen

Ein Tag in Stille mit Meditation, Klang und Bewegung

„Das Spiel ist der Weg des Kindes zur Erkenntnis der Welt.“
Maxim Gorki

Die Fähigkeit eines Kindes, im Spiel seinen Erkenntnishorizont zu erweitern, ist uns aus eigenen Kindertagen sicherlich noch vertraut.
Die damit verbundenen Haltungen einer Erwartungsfreiheit und eines offenen Gewahrseins, scheinen die Voraussetzungen zu sein, um die Weisheit der spielerischen Kräfte in unser Leben einzuladen.
Und vielleicht braucht es auch unsere kindliche Neugierde und Unschuld, um im gänzlich Neuen eines jeden Augenblicks das tanzende Spiel des Lebens zu entdecken.
Wo begegnet mir im Leben meine spielerische Seite? Wie entfalte ich das Potential des spielerischen Gelingens in mir und wie kann ich dieses in meinem spirituellen Weg sichtbar machen?
Elemente des Schweigetages: stilles Sitzen, achtsames Gehen, Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung, Impulse, mantrische Gesänge

Begleitung: Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis®

Samstag
17. September
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten 50 Euro
Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
13. September

Achtsame Zugänge zu Selbstliebe und Selbstmitgefühl

Wenn wir, in Zeiten von Not oder Anspannung, unsere eigene Unterstützung dringend benötigen, erleben wir oft wie wir uns stattdessen durch Selbstkritik und einen harten Umgang mit uns selbst zusätzlich unter Druck setzen.
Wir können unseren Umgang mit uns selbst verändern. Selbstliebe und Selbstmitgefühl sind hilfreich, uns mit all den vorhandenen oder eingebildeten Unzulänglichkeiten, dem äußeren und inneren Leiden umfassend anzunehmen. Selbstliebe beinhaltet dabei, so wie es Kristin Neff definiert, drei Qualitäten: Freundlichkeit sich selbst gegenüber im Gegensatz zu Selbstkritik – Menschlichkeit im Gegensatz zur Absonderung und Selbstisolation – Achtsamkeit im Gegensatz zu emotionaler Verstrickung. Es werden achtsamkeitsbasierte Übungen zur Kultivierung von Selbstliebe und Selbstmitgefühl vorgestellt: durch verschiedene Meditationen, verbunden mit sanfter Körperarbeit, Vorstellungsübungen und strukturiertem Austausch.

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

Sonntag
18. September
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten 60 Euro
Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
13. September

Spiritualität des Körpers

Tanztag mit meditativem Kreistanz und Selbsterfahrung

„Nur wer fest auf dem Boden steht und mit allen Sinnen im Hier und Jetzt ist, ist auch in der Lage, sich für das Wirken des Geistes zu öffnen und sich seiner Führung zu überlassen“, sagt *Anna Elisabeth Röcker* in ihrem Buch „Spiritualität des Körpers“. Wir tanzen mit Leib und Seele und lauschen Impulsen aus ihrem weisen Buch.
Elemente des Tanztages:

- Meditative Kreistänze und Gebärden
- Textimpulse aus dem Buch
- Partnerübungen und freie Tanzelemente
- kurze Zeiten der Stille

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

Samstag
24. September
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
20. September

Vertiefungstag im Herzensgebet

Von der Schönheit des Unvorhersagbaren

„Du musst das Chaos in dir haben, um einen tanzenden Stern zu gebären.“ *Friedrich Nietzsche*
Die chaotisch anmutenden Zustände und Ereignisse dieser Zeit sind für viele Menschen ein Grund zu Verunsicherung und Aufgeregtheit.
Für das innere und äußere Erleben auf einem spirituellen Weg nimmt kreatives Chaos als Prozessschritt ▶ einen besonderen Platz ein: es sorgt mit seinem Wirbel für die Geburt von etwas Neuem.
Wie wäre es, wenn wir im Chaos die darin heilsam wirkenden Kräfte erspüren? Wir könnten den Zustand unserer Welt als Ausdruck der Schönheit des Unvorhersagbaren neu entdecken – einer Schönheit, die uns dazu ermutigen möchte, voller Vertrauen durch alles Ungewisse hindurch zu schreiten.
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®

Sonntag
25. September
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
20. September

ReSource – Zurück zur Quelle

Du kannst dir selber eine Quelle sein, aus der du schöpfen kannst
Die letzten Jahre waren auf vielen Ebenen lebensverändernd. Unser individuelles und kollektives Immunsystem ist strapaziert und zeigt uns auf körperlicher wie energetischer Ebene auf, wo wir neue Wege der Selbstfürsorge und Verantwortung finden müssen, um unsere Lebensfreude wieder zu entdecken.
Wie können wir unser energetisches System und damit unseren Körper ▶

▶ stärken? Wie kann Gesundheit und eine tiefe Verbundenheit mit dem Leben gelingen?
Wir lernen an diesem Tag wie Stress und Belastungen unsere Gesundheit und unser Immunsystem beeinflussen. Wir erforschen deinen Zugang zu Gesundheit, um darüber deine eigene Quelle wieder zu entdecken, aus der du kraftvoll schöpfen kannst. Auf dem Weg zu deiner Quelle nutzen wir die Kraft der Rituale, die Magie von Geschichten und ein tiefes Wissen über Selbstheilung und Sorge für uns selbst. Wir entwickeln gemeinsame und individuelle Wege, um aus unseren Ressourcen zu schöpfen. Damit stärken wir unsere Verbundenheit mit dem Leben.

Begleitung: Anne Beer, Gesundheits- und systemischer Coach, Friedens- und Konfliktberatung, energetisches und schamanisches Heilen

Montag
3. Oktober
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
28. September

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
8. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
4. Oktober

Siehe auch jeden Montagabend: Kontemplation – Einkehr in Stille Seite 17

Kontemplationstag

Einkehr in Stille

„Verlier, was bildlich ist, und brauch nicht viel Gewalt.
Ich weiß, du findst ihn bald.“
Gerhard Teerstegen
Öffnen wir unsere Hände: Mögen all unsere Vorstellungen uns an diesem Tag in Stille entgleiten! Elemente des Einkehrtages etc.
Siehe auch Kontemplationstag am 27. August Seite 22.

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

Samstag
15. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
11. Oktober

Achtsamkeit und Selbstfürsorge

mit "The Work" von Byron Katie

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

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

Sonntag
16. Oktober
12.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 | 35 Euro

Anmeldung bis
11. Oktober

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
22. Oktober
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten
75 | 60 Euro

Anmeldung bis
18. Oktober

Die Kraft der Verbindung

Ein SoulMotion® Tanzworkshop für Frauen

Gerade in turbulenten und herausfordernden Zeiten benötigen wir eine gute Verbindung zu uns selbst, zu anderen Gleichgesinnten und zu unserer spirituellen Kraftquelle. In diesem SoulMotion® Tanz-Workshop nehmen wir uns eine Auszeit aus dem Alltag und nutzen sowohl Stille und Meditation als auch Bewegung und Tanz, um uns mit unserer ganz eigenen weiblichen Kraft zu verbinden.
In einem achtsamen Kreis von Frauen unterstützt und stärkt uns das nährende Feld der Gemeinschaft darin, bei uns selbst anzukommen und aufzutanken.
Angeleitet wird dieser Workshop von Tanja Hotes. Tanja bietet in der „Kirche der Stille“ auch die „TanzRäume“ an. Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse notwendig. Jede Interessierte ist herzlich willkommen.

Begleitung: Tanja Hotes, zertifizierte SoulMotion® Lehrerin

Sonntag
23. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 65 Euro
Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
18. Oktober

siehe auch
Mitsingkonzert
mit Iria am
22. Oktober, 19 Uhr
Seite 45

Aus der Seele singen mit Iria

Im gemeinsamen Singen und Tönen erleben wir unsere innewohnende Kraft und Weisheit und feiern so unsere Verbundenheit mit dem Leben. Im Mittelpunkt stehen leicht zu erlernende Lieder, Mantren und Chants von Iria und aus aller Welt. Auch Menschen, die meinen, sie könnten nicht singen, sind herzlich dazu eingeladen.

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

Samstag
29. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
25. Oktober

siehe Vortrag am
28. Oktober
19 Uhr
Seite 43

Erzählen, was zählt

Zurück zu den kreativen Anfängen unserer spirituellen Biografie

„Jeder Augenblick und jeder Ort sagt: Webe dieses Muster in deinen Teppich ein.“ *Rumi*
Wir gestalten den Tag als eine gemeinsame Reise auf unserem fliegenden Teppich des Geistes: Welche kleinen Szenen, welche merkwürdigen Augenblicke können wir in unseren frühen Kindheitserinnerungen entdecken? Welche sind es besonders wert, erinnert, geteilt und gewürdigt zu werden? Welche großen Themen klingen darin an? Wo findet sich der spirituelle Faden, der uns von Anfang an mit dem „Himmelreich“ des Wahren, Guten und Schönen verbindet? ▶

▶ Wie lässt er sich mit unseren spirituellen Reifungsprozessen als Erwachsene verknüpfen?
Seien Sie offen für das Teilen eigener Kindheitsmomente und persönlicher Geschichten.
Zur Unterstützung dienen Stille, Imaginationsübungen und Einsichten aus integraler Theologie, Psychologie und Mystik.

Begleitung: Marion Küstenmacher evang. Theologin, Autorin zahlreicher spiritueller Bücher und Pastor Frank Puckelwald Referent für Spiritualität beim Gemeindedienst der Nordkirche

Sonntag
30. Oktober
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
25. Oktober

Freundschaft schließen mit der Ungewissheit

Ein Tiefenökologie-Workshop

„Wenn wir mit der Ungewissheit Freundschaft schließen, stärken uns die Gaben, die sie uns anbietet.“ *Chris Johnstone*
Wir leben in einer Zeit der Ungewissheit, im Unbekannten, vor uns liegt Neuland – dahin geht unsere Reise. Die Reise dieses Tages führt uns in vier Stufen durch einen Prozess, in dem wir das Fühlen, Wissen und unsere Fähigkeit sich für das Leben einzusetzen, üben und weiterentwickeln. Wir schaffen neue Perspektiven und finden unsere Entschlossenheit zum Handeln. In der Tiefenökologie begegnen wir uns in ▶

▶ einem geschützten Raum, in dem wir unsere Verbundenheit mit uns selbst, der Erde und anderen stärken und daraus Energie und Freude schöpfen, Neues und auch das Unbekannte zu schaffen. Wir stärken unsere innere Fähigkeit dem Unbekannten zu begegnen und die Geschenke zu finden, die darin verborgen liegen. Wir entwickeln Wege, wie wir aus der Ohnmacht ins Handeln kommen und unsere Lebendigkeit spüren und feiern.

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

Montag
31. Oktober
10.00 - 18.00 Uhr

Kosten 90 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
25. Oktober

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 www.higfk.de Sie leitet vor allem im Norddeutschen Raum freie Seminare und Jahresgruppen. Als langjährige Kundalini Yoga Lehrerin leitet sie zusammen mit ihrem Mann Satya Singh das Yogazentrum Hoheluft www.yogahoheluft.de*

Samstag
5. November
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten 15 Euro

Anmeldung bis
1. November

„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 mög liche 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

Sonntag
6. November
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten 60 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
1. November

Samhain

Tanztag mit meditativem Kreistanz und Selbsterfahrung

Zum keltischen Fest Samhain sind die Schleier zur Anderwelt durchlässiger, die Kraft der Ahnen spürbarer. In Kreistanz und Bewegung erforschen wir das Thema vielfältig u.a. mit Kreistanz-Choreografien von Nanni Kloke.
Texte des christlich-keltischen Theologen John O‘Donohue inspirieren uns dabei. Elemente des Tanztages: Meditative Kreistänze und Gebärden – Textimpulse von John O‘Donohue – Partnerübungen und freie Tanzelemente – kurze Zeiten der Stille.

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

Samstag
12. November
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten 70 Euro Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
8. November

Dich in der Stille erfahren

Ein Tag in Achtsamkeit

Mit Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR und sanften Yogaübungen Dich in der Stille erfahren. Eine Pause einlegen, dich entschleunigen, dir ganz bewusst Zeit schenken, um den Blick nach innen zu wenden und zu schauen, was aufsteigt.
Wir praktizieren an diesem Tag die Achtsamkeitsübungen des MBSR* Kurses (Bodyscan, Sitzmeditation, Gehmeditation, sanfte Yogaübungen etc.). Du benötigst keine Vorkenntnisse. Der Tag findet im ▶

▶ Schweigen statt. Die Stille erlaubt uns, unsere ganze Aufmerksamkeit in die Übungen fließen zu lassen und zu einem geduldigen und freundlichen Beobachtenden dessen zu werden, was gerade passiert.

Begleitung: Britta Ibbeken zertifizierte MBSR/MBCL Lehrerin, Hatha Yogalehrerin, Heilpraktikerin Psychotherapie

Samstag
19. November
10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag
20. November
9.30 - 13.30 Uhr

Kosten
100 | 80 Euro

Anmeldung bis
15. November

Einführungswochenende im Handauflegen nach der Open Hands Schule

„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
26. November
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
22. November

Vertiefungstag im Herzensgebet

„Lass dir an meiner Gnade genügen.“
2. Korinther 12,9
„Du bist voll der Gnade“, sagt die eine Freundin zur anderen, Elisabeth zu Maria. Vor Freude stimmt Maria ein Lied an über das Gnadenkind, das sie erwartet. An diesem Adventstag geht es um unser Vertrauen und Sich-Ein-Lassen in den Raum der Gnade, das göttliche JA, das über unser Leben gesprochen ist und dem wir genug sind, so wie wir sind: „Lass dir an meiner Gnade genügen.“ Auch unser verzagtes Ich mit seiner Klage „Ich fühle mich oft so ungenügend“ kann sich wandeln unter der Zusage: „Du bist voll der Gnade“.
Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen.

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

Tages Seminare

Sonntag
27. November
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten 60 Euro
Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
22. November

„Mir geschehe nach Deinem Wort“

Maria als Wegweiserin zu zeitgemäßer, weiblicher Spiritualität

Maria hat in der christlichen Heilsgeschichte einen ganz besonderen Platz. Wir begegnen ihr in Bibel und Tradition in vielen starken, faszinierenden Wortbildern und Darstellungen: als Gottesgebärerin, Schmerzensmutter, als Jungfrau, Himmelskönigin, Milchspenderin, als Sitz der Weisheit, Rosa Mystica oder Knotenlöserin.
Viele dieser Darstellungen verweisen auf vorchristliche Göttinnenmotive und auf Archetypen. Vom Mittelalter bis heute lädt uns eine sehr wandelbare Maria zu einer Spurensuche ein, auf der wir uns selbst neu begegnen können. Durch Bildbetrachtungen, Schweigen und das „Magnificat“ (Marias Gebet) folgen wir den Spuren Marias in Erfahrungsräume tiefer weiblicher Spiritualität.
Mit Impulsen, Meditation, gemeinsamem Singen und Austausch.

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

Samstag
3. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
29. November

siehe HAGIOS-Liederabend
Seite 47

Inmitten der Nacht

Musikalisch-spiritueller Adventstag mit Gesang, Ritual und Stille

Dieser Tag lädt dazu ein, sich im vorweihnachtlichen Trubel eine Auszeit zu gönnen mit der Frage: Was ist für mich das Wesentliche der Adventszeit, wie kann ich einen neuen lebendigen Zugang bekommen? Zunächst ist es eine Zeit der Dunkelheit, ein Raum, in dem Erwartung und Sehnsucht nach Neu-Orientierung entstehen. Von hier aus beginnt das bewusste Zugehen auf das eine Licht, auf Jesu Geburt, auf Geburt und Wandlung in mir.

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

Sonntag
4. Dezember
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 45 Euro
Ermäßigung möglich

Anmeldung bis
29. November

siehe Kontemplationstag am 27. August
Seite 22

Kontemplationstag

Einkehr in Stille im Advent

„Das gelobte Land vor unseren Augen. Das gelobte Land an diesem Ort. Dieser Leib, das Leben des Höchsten.“ *Hakuin Zenji*
Öffnen wir unsere Hände: Mögen all unsere Vorstellungen uns an diesem Tag in Stille entgleiten!
Elemente des Einkehrtages etc.
siehe Kontemplationstag am 27. August Seite 00

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

Samstag
10. Dezember
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten
25 - 50 Euro
nach
Selbsteinschätzung

Anmeldung bis
6. Dezember

Achtsamkeits-Meditation

aus christlicher Sicht

An diesem Meditationstag üben wir die Achtsamkeit auf den Atem im meditativen Sitzen und die Achtsamkeit auf die Erde im meditativen Gehen. Dabei orientieren wir uns an der Vipassana-Meditation. Welche Erfahrungen machen wir da? Diese Erfahrungen setzen wir in Beziehung zu Grundaussagen der biblischen Tradition. Der Meditationstag ist gleichermaßen für Beginner und Geübte gedacht. Die praktische Übung steht im Vordergrund mit Meditation im Sitzen, Gehen und Liegen und einfachen Körperübungen. Besonderer Wert wird auf den Austausch über die Erfahrungen gelegt; daher ist die Teilnehmerzahl auf 15 begrenzt: Jede/r soll zu Wort kommen können. Kürzere Vorträge stellen die Übung in einen weiteren Rahmen.

Begleitung: Helga Ulrich
Diplom-Psychologin, Studium der Theologie und Psychologie, Psychotherapeutin;
Thomas Ulrich, Dr. theol., Pfarrer i.R.
Beide üben seit über 40 Jahren die Vipassana-Meditation, leiten eine Meditationsgruppe in Berlin, geben Einführungskurse, früher auch Retreats.
www.achtsam.org

Hinweis: Achtsamkeitsmeditation aus christlicher Sicht, Verlag Neue Stadt

Freitag
28. Oktober
19.00 Uhr

Kosten
12 | 10 Euro

siehe Seminar am
29. Oktober
Seite 33

Mein fliegender Teppich des Geistes

Wie sich aus Kindheitsmomenten eine lebendige Spiritualität weben lässt

„Gott ist uns überhaupt nicht fern, wir leben in ihm. Wir sind mit unserem ganzen Leben und Sein in ihn hinein verwoben. An seinem göttlichen Wesen haben wir teil.“
Paulus, Apg 17,23
„Jeder Mensch ist ein Mystiker!“ postulierte der Psychologe Abraham Maslow. Aber wo und wie beginnt das eigentlich? Sind wir alle spirituell von Kindesbeinen an? Ist Spiritualität angeboren, während Religion erlernt wird? Was ist Selbsttranszendenz, was sind mystische Versenkungszustände?
Die Bestsellerautorin Marion Küstenmacher erzählt im Gespräch mit Frank Puckelwald von ihren spirituellen Erfahrungen und wie man deren Anfänge in der eigenen Kindheit aufspüren kann. Eine inspirierende Einladung zur eigenen spirituellen Spurensuche und Transformation auf dem fliegenden Teppich des Geistes.

Marion Küstenmacher
evang. Theologin, Germanistin, Autorin (u. a. Gott 9.0, Integrales Christentum, Der Purpurtaucher)
Pastor Frank Puckelwald, Referent für Spiritualität beim Gemeindedienst der Nordkirche

Buchtipp: Marion Küstenmacher, Mein fliegender Teppich des Geistes

Sonntag
4. September
19.00 Uhr

Spende erbeten

Mitsingkonzert mit Gloria Thom

Stimme ein in einfache, sich wiederholende Gesänge, Mantras, spirituelle Lieder dieser Welt. Lauschend, summend oder singend mitschwingen, sich öffnen, still werden. Fühl dich eingeladen und lass dich mitnehmen und erfüllen vom Klang der Lieder und gehe mit einem Lied im Herzen weiter auf deinem Weg.

Gloria Thom
Sängerin, Musikerin, Chor- und Singkreisleiterin

Sonntag
11. September
19.00 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

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
17. September
19.00 Uhr

Spende erbeten

Nacht der Kirchen in Hamburg

Klang spüren und erleben

Ein besonderer Abend mit Gongs und Klangschalen

Klangschalen und Gongs verfügen über ein breites Spektrum harmonischer und obertonreicher Klänge. Je nach Größe des Klangkörpers und abhängig von Art, Stärke und Rhythmus der Anschläge erzeugen sie unterschiedliche Schwingungen und Töne. An diesem Abend werden unterschiedliche Gongs und Klangschalen miteinander klingen.
Den Zuhörenden eröffnet sich ein Klangraum, der sowohl kraftvoll erdende wie auch ruhige, meditative Momente anbietet. Im Klangerleben können Gefühle von Ruhe, Sicherheit, Vertrauen, Geborgenheit und innerem Frieden entstehen.
Neue Erfahrungsräume können sich öffnen.

Norbert Heitmann, Ingrid Kandt, Anita Trottnow,
Gisela Demmler-Heitmann
*Gong- und Klangpraktiker*innen*

Samstag
22. Oktober
19.00 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Mitsingkonzert Lieder fürs Leben

Iria Schärer singt und schreibt „Lieder fürs Leben“, die Mut machen, nachklingen und zum Mitsingen einladen. Neben ihren eigenen Liedern über die spirituelle Suche, Heilung und Liebe wird sie auch einige Chants und Mantren ▶

▶ aus aller Welt anstimmen. Iria lädt ein zu einer inneren Reise, in der sich tiefe, besinnliche Lieder mit ausgelassenen Songs abwechseln. Auch Menschen, die meinen, sie könnten nicht singen, sind herzlich eingeladen.

Iria Schärer
Sängerin, Liedermacherin, Psychologin,
www.iria.de

Samstag
5. November
19.30 Uhr

Spende erbeten

Benefizkonzert der KLANGWEBERINNEN

Das a cappella TRIO singt Lebens-LiebesLieder von Simone Theobald in verschiedenen Sprachen und Lieder aus Georgien. Die Lieder sind heiter, berührend, ernst, witzig, politisch, voller Energie - und auch das Publikum wird eingebunden! Markenzeichen der Frauenstimmen sind die mühelose, strahlkräftige Brillanz und das natürliche, warme Vibrato.
Seit über 13 Jahren unterstützen die KLANGWEBERINNEN mit ihren Benefizkonzerten die erfolgreiche Organisation BANGR NOOMA in Burkina Faso, um der Genitalverstümmelung an Mädchen ein Ende zu bereiten.

Petra Dohrmann, Gudrun Lange, Simone Theobald
www.srtheobald.de

Sonntag
20. November
17.00 Uhr

Spende erbeten

„Zur Recreation des Gemüths“

Barockvioline und Orgel im Dialog

An diesem Ewigkeitssonntag erklingen Werke für Orgel und Barockvioline in der Kirche der Stille. Klänge, die in die Stille führen, die mit der Ewigkeit verbinden und die trösten. Gespielt werden Werke von Johann Sebastian Bach, Georg Philipp Telemann und Heinrich Ignaz Biber.

Thomas Pietsch, Barockvioline
Dagmar Lübking, Orgel

Samstag
3. Dezember
19.00 Uhr

Spende erbeten

HAGIOS – Gesungenes Gebet

Liederabend zum Innehalten, Lauschen und Mitsingen

HAGIOS ist ein Mitsingkonzert, das von kontemplativer Stille bis zu kraftvollem, vielstimmigem Gesang reicht. Es braucht dazu nur die eigene Stimme und die Vorfreude gemeinsam mit vielen anderen Menschen die Kirche der Stille in einen Klangraum zu verwandeln und dabei die eigene Stimme als Ausdrucksmöglichkeit der Seele und des Glaubens zu erfahren. Gesungen werden neben einigen Adventsliedern schnell zu erlernende geistliche Kanons und Gesänge aus dem HAGIOS-Zyklus von Helge Burggrabe, ergänzt von Liedern aus der Tradition von Taizé. Jede und jeder ist herzlich willkommen, es gibt an diesem Abend keine falschen Töne!

Helge Burggrabe,
Leitung, Flöten, www.burggrabe.de

Angebote für Kinder und Jugendliche und pädagogische Fachkräfte

Kontakt und Information

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

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
7. September
9.30 - 14.00 Uhr

Kosten 15 Euro

anmeldung@
kirche-der-stille.de

Wege in die Stille für Kitas

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte in Kitas

Leitung: Angelika Hüffell, Spiel- und Religionspädagogin

Samstag
5. November
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten 15 Euro

anmeldung@kirche-
der-stille.de

Wege in die Stille für Klassen 1-6

Fortbildung für Lehrer und Lehrerinnen der Klassen 1-6

Leitung: Angelika Hüffell, Spiel- und Religionspädagogin und Ursula Schmidt-Paul, Arbeitsstelle „Kirche & Schule“ im Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein
In Zusammenarbeit mit dem Landesinstitut für Lehrerbildung

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

sie ist kostenfrei

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

„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. ▶

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

Evangelisch-Lutherische
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: 0 40 - 43 43 34
Mo, Di + Do 10 - 13 Uhr

Diese Anmeldung gilt als endgültig, Sie erhalten eine Bestätigung. Ihren Teilnahmebeitrag entrichten Sie bitte am Seminartag in bar.

Ausfallgebühr

Bei kurzfristiger Absage (7 Tage vor Seminarbeginn) müssen wir Ihnen 50 % der Seminarkosten in Rechnung stellen. Sagen Sie das Seminar am Tag selbst ab, falls Sie nicht anreisen oder das Seminar 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 0 40 - 43 64 15
pastorin.nauck@gemeinde-altona-ost.de
www.kirche-der-stille.de

Förderverein

Ziele des Fördervereins Kirche der Stille e.V.

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

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

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

Als Betrag zahle ich

..... Euro.

Eine Spendenquittung senden wir Ihnen zu.

Bankverbindung
Förderverein Kirche der Stille e.V.
GLS Bank
IBAN DE93 4306 0967 2028 7782 00

○ 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 widerrufen werden.

.....

Name

.....

Adresse

.....

| | | | | | | | | | | | |

BIC

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

IBAN

.....

Datum | Unterschrift

Bitte in Blockbuchstaben

Wegbeschreibung

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

Kirche der Stille Altona

Evangelisch-Lutherische
Kirchengemeinde
Altona-Ost

Grafik Elke Strauch | Grafikdesign