

Kirche der Stille
Altona

Stille
Weite
Rhythmus

Programm | 1.2023
Januar bis Juli

Inhaltsverzeichnis

- 5-9 Terminübersicht
- 10-13 Besondere Veranstaltungen
- 14-18 Regelmäßige Veranstaltungen im Monat
- 19-20 Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche
- 21-22 Meditation am Morgen
- 23-25 Meditation am Abend
- 26-54 Tagesseminare
- 55 Forum Spiritualität
- 56-60 Stille Konzerte
- 61-62 Projekt für Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte
- 63-64 Das Profil der Kirche der Stille
- 65 Anmeldung Tagesseminare
- 66-67 Förderverein
- 68 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 14 Jahren nutzen wir sie als Ort für Stille und Meditation mitten in der Stadt.

Sie halten das Programm für die erste Jahreshälfte 2023 in Händen. Sie finden darin viele bewährte Angebote, aber auch neue Angebote wie Ganz-Da-Abende, Feldenkrais, Clarity Breathworking und „Heilende Energien“ mit Peter Wild.

Ich werde zum 1. Juli 2023 in den Ruhestand gehen und meiner Nachfolgerin Christiane Melchior die wunderschöne Arbeit übergeben. Ich bedanke mich bei allen an dieser Stelle für das große Vertrauen, alle Unterstützung und die Freundlichkeit, die mir immer entgegengekommen ist!

Änderungen und Ergänzungen dieses Programms können sich ergeben und sind auf unserer Webseite einzusehen, die stets aktualisiert wird: <https://kirche-der-stille.de>

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 ▶

Terminübersicht

► 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.

Für Gespräche, Informationen, Kontaktaufnahme und Anregungen bin ich gern da:

Mit herzlichen Grüßen



Januar			
Ab 26. 12.	18.00 - 21.45	Die Zwölf Heiligen Nächte	
So 1.	18.00-18.45	Segnung zum neuen Jahr	
Sa 7.	10.00 - 17.00	Tänze zum Weihnachtsoratorium	26
So 8.	15.00-17.00 19.00	Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	14 14
Sa 14.	10.00-17.00	Besinnungstag mit Pierre Stutz	27
So 15.	12.00 - 17.00	Zen-Meditation für Einsteiger	28
Fr 20.	19.00 - 24.00	Zen-Nacht	24
Sa 21.	10.00 - 17.00 19.00 - 20.30	Vertiefungstag im Herzensgebet Mitsingabend mit Gloria Thom	29 56
So 22.	10.00 - 16.00 19.00	Entdecke die Leichtigkeit Abendgebet nach Taizé	29 15
Fr 27.	19.30 - 21.30	TanzRäume	17
Sa 28. So 29.	10.00 - 17.00 10.00 - 17.00	HAGIOS – gesungen und getanzt HAGIOS – gesungen und getanzt	30 31
Februar			
Fr 3.	18.00 - 18.30 19.30 - 20.45	Friedensgebet für die eine Welt FeldenkraisZeit	16 18
Sa 4.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	31

Pastorin
Irmgard Nauck

040 - 436415 oder
pastorin.nauck@
gemeinde-altona-
ost.de.

Terminübersicht

So 5.	10.30 - 16.30 19.00 - 21.00	Qi Gong – Tag „Einführung“ Clarity Breathworking	32 10
Sa 11.	10.00 - 17.00	MBSR-Stressbewältigung	33
So 12.	15.00 - 17.00 19.00	Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	14 14
Fr. 17. Sa.18. So. 19.	19.30 - 21.30 10.00 - 18.00 12.00 - 14.00 14.30 - 18.30	Wochenende: Gesänge aus der russischen-orthodoxen Liturgie Autonomes Zittern	34 34
Fr. 24.	19.30 - 21.30	TanzRäume	17
Sa 25.	10.00 - 17.00	ReSource – Zurück zur Quelle	35
So 26.	10.00 - 16.00 19.00	Ein Tag in Achtsamkeit KlangRaum – Abendgebet	36 15
März			
Fr 3.	18.00 - 18.30 19.00 - 24.00	Friedensgebet für die eine Welt Zen-Nacht	16 24
Sa 4.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Handauflegen	37
So 5.	10.00 - 17.00	Stiller Tag mit Stephan Hachtmann	38
Sa 11.	19.00 - 21.00	Ganz-Da-Abend mit A. Pumperla	10
So 12.	15.00 - 17.00 19.00	Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	14 14
Fr 17.	19.30 - 20.30	Genießerkonzert mit HandPan	56

Sa 19.	14.00 - 17.00	FeldenkraisZeit intensiv	39
Mi 22.	9.30 - 14.00	Wege in die Stille für Kitas	61
Fr 24.	19.30 - 21.30	TanzRäume	17
Sa 25.	10.00 - 17.00 19.00	Vertiefungstag im Herzensgebet Mitsingkonzert mit Mantraband Soulgate	40 57
So 26.	10.00 - 17.00 19.00	Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu Abendgebet nach Taizé	41 15
Fr 31.	19.30 - 20.45	FeldenkraisZeit	18
April			
Sa 1.	19.00 - 21.00	Ganz-Da-Abend mit A. Pumperla	11
So 2.	10.30 - 17.30	Tanztag mit Iria Otto	42
Fr 7.	19.00	„Aus Liebe“ – Wort und Musik zum Karfreitag	58
Sa 8.	19.00 - 21.00	Feier der Osternacht	13
Mo 10.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag zu Ostern	42
Sa 15.	11.00 - 17.00	Lehrerworkshop „Wege in die Stille“	43
So 16.	13.00 - 17.00 19.00 - 21.00	Sacred Songs Clarity Breathworking	43 10
Fr 21.	19.30 - 21.30	TanzRäume	17
Sa 22.	10.00 - 17.00	Die Kraft lebendiger Segenspraxis	44
So 23.	11.00 - 17.30 19.00	Einführung in Gewaltfreie Kommunikation Klangraum – Abendgebet	45 15

Terminübersicht

Fr 28.	19.00 - 20.30	Vortrag Peter Wild „Heilende Energien“	55
Sa 29.	10.00 - 17.00	Seminar Peter Wild „Heilende Energien“	46

Mai

Fr 5.	18.00 - 18.30 19.30 - 20.45	Friedensgebet für die eine Welt FeldenkraisZeit	16 18
Sa 6.	10.00 - 17.30	Heilsames Singen mit Michael Stillwater	46
	19.30 - 22.00	Chantwave: Mitsingkonzert mit Michael Stillwater	58
So 7.	10.00 - 17.30	Heilsames Singen mit Michael Stillwater	46
Sa 13.	10.00 - 17.00	Aramäische Gesänge und Tänze mit Neil Douglas-Klotz Lieder des Herzens	47
So 14.	10.00 - 13.00 15.00 - 17.00		14
So 21.	14.00 - 18.00	Autonomes Zittern	48
Fr 26.	19.30 - 21.30	TanzRäume	17
So 28.	19.00	Abendgebet nach Taizé zu Pfingsten	15

Juni

Fr 2.	18.00 - 18.30 19.30 - 20.45	Friedensgebet für die eine Welt FeldenkraisZeit	16 18
Sa 3.	10.00 - 17.00	Wochenendseminar mit Jabrane Sebnat Clarity Breathworking	49
So 4.	10.00 - 14.00 19.00 - 21.00		10
Sa 10.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	50

So 11.	15.00 - 17.00	Lieder des Herzens	14
Sa 17.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	51
So 18.	10.00 - 17.00 19.00	Ars Vivendi Abschiedskonzert für Irmgard Nauck	52
			59
Fr 23.	19.30 - 21.30	TanzRäume	17
So 25.	15.00	Verabschiedung von Irmgard Nauck St. Johanniskirche	

Juli

Sa 1.	10.00 - 17.00	Metta-Meditation mit Marie Mannschatz Nacht der spirituellen Lieder	53
	19.30 - 23.30		60
So 2.	11.00 - 17.00	Singworkshop	52
Fr 7.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	16
Fr 14.	19.30 - 21.30	TanzRäume	17

Besondere Veranstaltungen

Sonntag

5. Februar

16. April

4. Juni

19.00 - 21.00 Uhr

Kosten 25 Euro

Anmeldung

Stefanie@miracle
ofbreath.net

Clarity Breathwork

Atemreise zu Dir Selbst

Clarity Breathwork ist ein sehr sanfter Atemprozess für spirituelle und persönliche Entwicklung, der physisches, mentales und emotionales Wohlbefinden unterstützt. Es ist eine der wirkungsvollsten Methoden für Heilung, Transformation und Erwachen. Durch den verbundenen, bewussten Atem tauchen wir in tiefes Bewusstsein ein und kommen mehr in Verbindung mit uns selbst. Unsere eigenen Heilkräfte und inneren Weisheiten werden angesprochen und gestärkt, Energieblockaden gelöst und das Nervensystem beruhigt sich.

*Begleitung: Leela Rae
<https://soulofbreath.com>
und Dr. Stefanie Horgos,
www.miracleofbreath.net
in den USA ausgebildete
Clarity Breathwork Practitioner*

Samstag

11. März

19.00 - 21.00 Uhr

Ganz-Da-Abend

mit Schattenarbeits-Meditation: Raum für alle Dunkelheit

„Wir müssen sowohl mit unserer eigenen Finsternis als auch mit unserem Licht ringen, um voll und ganz Kinder Gottes zu werden.“
Richard Rohr

In der Spiritualität der Passionszeit sind wir eingeladen, unverstellt und ehrlich uns selbst zu begegnen und das Dunkle anzunehmen. So entdecken wir diesen Ort in uns ►

► selbst, an dem alles sein darf: unsere Dunkelheit, Schattenanteile, Traurigkeiten, alles Misslingen, Ängste und Zweifel. Einen Raum, in den wir auch die Dunkelheit dieser Welt hineinhalten können, mit unserer Hilflosigkeit und Ratlosigkeit, unserem Misstrauen, das uns dabei immer wieder überkommt. Im Zentrum steht an diesem Abend eine wunderschöne Meditation, in der wir zurückfinden in ein tiefes Gottvertrauen und in diesen Ort des inneren Friedens an dem alles sein darf, was gerade da ist.

*Dr. Anne Pumperla
Theologin, Coach für Stille und spirituelle Persönlichkeitsentwicklung,
<https://ganzda.de>
Instagram:@anne.ganzda*

Samstag

1. April

19.00 - 21.00 Uhr

Ganz-Da-Abend

mit Schattenarbeits-Meditation: Raum für Integration

„Unser Leben ist oft genug beschädigtes Leben, Leben, das sich von den Verletzungen bestimmen lässt. In der Fastenzeit sollen wir unsere Verletzungen beobachten und sie Gott hinhalten. Dadurch können sie geheilt werden.“ *Anselm Grün*

Die Dunkelheit annehmen und ihr Raum geben – darum geht es in den sieben Wochen vor Ostern, in der Passions- und Fastenzeit. Es ist eine Zeit, in der wir eingeladen sind, unverstellt das Dunkle anzunehmen und Schattenanteile zu integrieren:

Besondere Veranstaltungen

➤ All das, was wir wegdrängen, was wir nicht fühlen wollen, nicht sein und verstecken wollen vor anderen, vor uns selbst. Im Zentrum steht an diesem Abend eine wunderschöne, intensive Meditation, in der wir uns unseren eigenen Schattenanteilen zuwenden und beginnen, sie liebevoll zu integrieren.

*Dr. Anne Pumperla
Theologin, Coach für Stille und spirituelle Persönlichkeitsentwicklung,
<https://ganzda.de>
Instagram: @anne.ganzda*

Karfreitag
7. April
19.00 Uhr

Spende erbeten

„Aus Liebe“

Musik und Wort zum Karfreitag

Karfreitag, erinnert an das Sterben und den Tod Jesu und gleichzeitig an unser Sterben und unsere eigene Verwundbarkeit. Giannina Wedde wird die zeitlose Erzählung der Passionsgeschichte betrachten und über die Wunde als Ort der Gotteserfahrung sprechen.

Mystiker*innen aller Zeiten geben eine Ahnung davon, welche Kraft darin für unser Leben liegt, wenn wir durch Leid und Dunkelheiten hindurchgehen. Das Unsagbare kann Musik zum Ausdruck bringen, besonders eindringlich die Passionen von Johann Sebastian Bach.

*Giannina Wedde, Ansprache
Irmgard Nauck, Lesungen
Marianne Bruhn und
Manon Raphaelis, Gesang
Samuel Raphaelis, Orgel*

Samstag
8. April
19.00 - 21.00 Uhr

Feier der Osternacht

„Ich habe Sehnsucht nach dem Leben, das seidenart 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 Auf-erstehen 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-mystischen Weg*

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 2. Sonntag
15.00 - 17.00 Uhr

8. Januar
12. Februar
12. März
14. Mai
11. Juni

Kosten
12 | 10 Euro

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 Friedentänze 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

8. Januar
12. Februar
12. März

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

26. Februar
23. April

KlangRaum am Abend

Abendgebet mit Wort und Musik
„Geliebter Psalm“

Ein Abendgebet zum Innehalten am Sonntagabend mit einem Lieblingspsalm. Durch die Jahrhunderte hindurch betten Menschen sich in uralte Psalmworte ein und werden durch sie getröstet, ermutigt und gestärkt.

Immer ist ein Gast eingeladen, der uns seinen Lieblingspsalm vorstellt und wie er ihn im Leben begleitet. Alte Worte werden aktuell und lebendig, auch durch verschiedene Vertonungen dieses Psalms, die die Capella Peregrina singt.

*Pastorin Irmgard Nauck
Capella Peregrina,
Leitung Ute Weitkämper*

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

22. Januar
26. März
28. Mai

KlangRaum am Abend

Abendgebet nach Taizé

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

*Mit KlangRäume e.V.
Pastorin Irmgard Nauck*

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 1. Freitag
18.00 - 18.30 Uhr

3. Februar
3. März
5. Mai
2. Juni
7. 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

Einmal im Monat
Freitag
19.00 - 21.45 Uhr

13. Januar
10. Februar
10. März
14. April
12. Mai
9. Juni
7. Juli

Kosten
10 | 7 Euro

Voraussetzung:
Einführungskurs
im Handauflegen
nach der Open
Hands Schule

Anmeldung:
trixi.dora@
gemeinde-altona-
ost.de oder
040 - 38 39 86

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*

27. Januar
24. Februar
24. März
21. April
26. Mai
23. Juni
14. Juli

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 hinein-zuspüren 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 im Monat

Am Freitagabend
19.30 - 20.45 Uhr

3. Februar
31. März
5. Mai
2. Juni

Kosten
10 - 20 Euro nach
Selbsteinschätzung

Anmeldung:
FeldenkraisZeit@
posteo.de

siehe auch
FeldenkraisZeit
Intensiv
am Sonntag
19. März
Seite 39

FELDENKRAIS®Zeit

Bewußtheit durch Bewegung –
Ein Raum für Frauen

Hinlauschen was werden möchte,
was uns Halt gibt und in uns leicht
und lebendig ist. Feldenkrais findet
vor allem sitzend oder liegend auf
der Matte statt. In Bewegungs-
sequenzen können Gewohnheiten
aufgespürt und neue Möglichkeiten
entdeckt werden. Immer ausgehend
von dem, wo du herkommst, hinein
in dein Potential.

Achtsam, sanft, leicht und kraftvoll.
Die FeldenkraisReise wird begleitet
von MusikPausen zum freien Nach-
klingen und Schwingen.

Es braucht keine Vorerfahrung,
nur deine Neugierde.

Begleitung: *Iris Löblein*
FELDENKRAIS® Practitionerin

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.

Meditation am Morgen

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

Begin again: Achtsam in die neue Woche tanzen

Seite 21

Jeden Dienstag

Meditation
der vier Himmelsrichtungen

Seite 22

Jeden Freitag

Soul Motion
Körpergebet am Morgen

Seite 22

Meditation am Abend

Jeden Montag

Kontemplation
Einkehr in Stille

Seite 23

Jeden Dienstag

Zen
Sitzen in Kraft und Stille

Seite 24

Jeden Donnerstag

Herzensgebet
ein Meditationsweg

Seite 25

Zwei Mal im Monat
Montag
10.00 - 11.30 Uhr

9. | 23. Januar
6. | 20. Februar
20. März
3. | 17. April
1. | 15. Mai
5. | 19. Juni
3. | 17. Juli

Kosten
15 | 10 Euro

Begin again: Achtsam in die neue Woche tanzen

Am Montagmorgen sich wieder neu ausrichten und mit wachen, offenen Sinnen wahrnehmen, was sich in uns und um uns herumbewegen möchte. Wir verbinden uns mit der Energie des Anfängergeistes sowohl in der stillen Meditation als auch im Tanz. Wir tauchen bewusst ein in den Moment des Jetzt.

Inspiriert werden wir von Musik unterschiedlichster Stilrichtungen, Rhythmen, Energien und Klangfarben. Wir hören in uns hinein und folgen unseren ganz eigenen und authentischen Bewegungsimpulsen.

Je mehr wir mit dem Augenblick in Resonanz gehen, umso mehr verbinden wir uns mit unserer ureigenen Lebensenergie und unserer spirituellen Kraftquelle. So gestärkt gehen wir in die neue Woche: Begin again!

*Begleitung: Tanja Hotes
autorisierte Soul Motion-Lehrerin
www.tanjahotes.de*

Jeden Dienstag
10.00 - 11.30 Uhr

Einführung
für Neue
um 9.45 Uhr

Kosten
10 | 7 Euro

Siehe Workshop
3. und 4. Juni
mit J. Sebnat

Jeden Freitag
10.00 - 11.30 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Meditation der Himmelsrichtungen

In dieser dynamischen Meditation sind Bewegungen aus verschiedenen Traditionen vereint. Es sind einfache, sich wiederholende Übungen in neun Phasen, die von meditativer Musik begleitet werden. Orientierung, Gleichgewicht, körperliches Wohlbefinden und Offenheit sind das Geschenk.

Die Meditation wurde von Jabrane Sebnat aus Marokko entwickelt und verbreitete sich schnell in der Welt.

*Begleitung: Joachim Reinig,
Hildegard Sabine Schröder*

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

Anmeldung bitte per
SMS 0163-73 31 211

Siehe auch

Kontemplation – Einkehr in Stille

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
20. Januar | 3. März
19.00 - 24.00 Uhr

Kosten
30 | 15 Euro

siehe auch
**Zen-Meditation für
Einsteiger*innen**
am 15. Januar
Seite 28

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, Achtsamkeitsübungen, Rezitation und eine japanische Teezeremonie.

*Begleitung: Elmar Kirchmann,
Britta Abel, 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 21. Januar
25. März
10. 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: Wolfgang Lenk
Kontemplationslehrer Via Cordis®,
Irmgard Nauck
Kontemplationslehrerin Via Cordis®
Margarita Himmelstoß*

Tages Seminare

Samstag
7. Januar
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten
60 Euro

Anmeldung bis
4. Januar

Dein Glanz all Finsternis verzehrt Tanztag zum Weihnachtsoratorium von J. S. Bach

Das Weihnachtsoratorium von Johann Sebastian Bach begleitet viele von uns durch die Adventszeit. Ursprünglich wurde es in sechs Teilen aufgeführt, nämlich von den Weihnachtstagen über Neujahr bis hin zu Epiphaniäs am 6. Januar. Der letzte Teil verbindet sich in seiner instrumentalen Fülle mit dem Anfang des Werkes – zentral ist allen Teilen die Freude über die Geburt Christi. Musik und Texte des gesamten Werks sind voll innerer Bewegung; sie stellen Fragen, sie geben unserer Sehnsucht Ausdruck und schenken uns Momente des Erkennens, so bieten sie uns eine Brücke zu unserem eigenen Erleben im Tanz. An diesem Tanztag lassen wir uns von der wunderbaren Musik und den leicht erlernbaren Kreistanz-Choreographien von Wilma Vesseur leiten. Wir tanzen ausgewählte Choräle und Arien, füllen Schritte und Gebärden der Tänze mit dem, was in uns lebendig ist und lassen uns in unserer körperlich-seelischen Ganzheit berühren. Musik- und Tanzkenntnisse sind nicht vorausgesetzt.

*Begleitung: Ulrike Röfer-Wehnert,
seit vielen Jahren unterwegs
mit Kontemplativem Tanz,
Meditationslehrerin Via Cordis*

Samstag
14. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
70 | 60 Euro

Anmeldung bis
10. Januar

Suchend bleibe ich ein Leben lang

Besinnungstag mit Pierre Stutz

Mit seinen 150 neuen Meditationen lädt Pierre Stutz ein, das Leben in all seinen Facetten anzunehmen und zu würdigen. Seine Texte ermutigen zur Weite und Tiefe des Lebens: zum dankbaren Staunen ebenso wie zum kritischen Fragen, zum Aufatmen ebenso wie zu Widerstand und Engagement. In allen Spannungen und vielfältigen Gesichtern des Lebens geht es darum, den göttlichen Segen zu realisieren, in dem wir leben: „Ein liebend – göttliches DU, das mich zu mir selbst führt und über mich hinausweist, zur Kraft in Beziehungen, zur Ermutigung zum Engagement, zur Liebe.“

*Pierre Stutz,
spiritueller Autor vieler Bücher zu
einer engagierten Spiritualität,
lebt in Osnabrück.
Buchtipp: Pierre Stutz. Suchend
bleibe ich ein Leben. 150 Meditation
(Patmos 2022)*

Tages Seminare

Samstag
15. Januar
12.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 | 35 Euro

Anmeldung bis
10. Januar

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
21. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
17. Januar

siehe jeden
Donnerstagabend:
Herzensgebet
Seite 25

Vertiefungstag im Herzensgebet

„Verwurzelt in der Liebe“ *Epheser 3,17*

Die große, alles einende Kraft ist verborgen wie das Grundwasser, von dem die Bäume leben und zu dem hin sich ihre Wurzeln strecken. Aus der Kraft göttlicher Liebe kommen wir selbst; aus ihr ist alles geworden; sie trägt uns, auch wenn wir es meist nicht merken. „Man muss weggehen können und sein wie ein Baum,“ sagt Hilde Domin. An diesem Tag wenden wir uns den Wurzeln zu, die unser Leben tragen und uns Halt geben in allem, was uns bewegt.

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*

Sonntag
22. Januar
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
17. 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 kraftvolle 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*

HAGIOS

Gesungenes und getanztes Gebet Seminar mit Nanni Kloke und Helge Burggrave

Mit Gesang und Tanz wollen wir das neue Jahr begrüßen, frei nach Augustinus: „Singt und tanzt, sonst wissen die Engel im Himmel nichts mit euch anzufangen!“ Im Mittelpunkt steht dabei der Lieder-Zyklus HAGIOS (*altgriechisch: heilig*) von Helge Burggrave, zu dem die holländische Tänzerin und Choreographin Nanni Kloke Tänze entwickelt hat. Aufbauend auf Körperarbeit nach der Harmonie Methode werden wir an diesem Tag die inspirierende Verbindung ►

► von Gesang und Tanz erleben, die in einen Raum führen kann, den wir Menschen als heilig und heilend empfinden. Wir betreten dann den Raum unserer tiefsten Zugehörigkeit mit allem Lebendigen, mit der Schöpfung. Musikalische und tänzerische Voraussetzungen sind nicht notwendig, jede und jeder ist herzlich eingeladen.

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

Kontemplationstag zum Jahresbeginn

„Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die im Ungeborgenen sich geborgen wissen.“ *Pablo Picasso*
Wagen wir uns an diesem Einkehrtag im Schweigen, ungewiss was da kommen mag – ungeborgen zu tiefst gehalten! 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 ►

Samstag
28. Januar
10.00 - 17.00 Uhr
oder

Sonntag
29. Januar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 100 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
24. Januar

Samstag
4. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
31. Januar

siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation –
Einkehr in Stille
Seite 23

Tages Seminare

- ▶ 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 – Töne
- 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

Qi Gong-Tag „Einführung“

Die eigene Mitte finden mit Qi Gong.

Einfache Qi Gong-Übungen zum Wohlfühlen und zum „Mitnehmen“ für zuhause. Qi Gong stärkt Haltung, Beweglichkeit und Körperbewusstsein. Der natürliche Atem und die Lebenskraft kommen in Fluss. ▶

- ▶ Die meditativen Bewegungen beruhigen und zentrieren den Geist, neue Klarheit erwächst. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

*Begleitung: Hans Martin Lorentzen
Qi Gong-Lehrer
www.hanslorentzen.de*

MBSR – „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“

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

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

Samstag

11. Februar

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten

60 | 50 Euro

Anmeldung bis

7. Februar

Sonntag
5. Februar
10.30 - 16.30 Uhr

Kosten 50 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
1. Februar

Tages Seminare

Freitag

17. Februar
19.30 - 21.30 Uhr

Samstag

18. Februar
10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag

19. Februar
12.00 - 17.30 Uhr

ab 15.00 Uhr Probe
und Abschluss-
gottesdienst in der
Russischen Kirche

Kosten

120 Euro

Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
14. Februar

Sonntag

19. Februar
14.30 - 18.00 Uhr

Kosten

40 | 35 Euro

Anmeldung:
sabrina.rodgers@
t-online.de

Anmeldung bis
1. Februar

siehe auch 21. Mai
Seite 48

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-orthodoxe-kirche-hamburg.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 Bercefi*) 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*

Samstag

25. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten

60 | 50 Euro

Anmeldung bis
21. Februar

ReSource – Zurück zur Quelle Du kannst dir selber eine Quelle sein, aus der du schöpfen kannst

Dieser Tag ist für dich: um Kraft zu finden, dich zu stärken, zu lernen und dich mit deiner Lebensfreude und Energie zu verbinden. Auf dem Weg zu deinen Ressourcen nutzen wir die Weisheit von altem und neuem Wissen, die Kraft der Rituale, die Magie von Geschichten, Körperarbeit und praktische Inputs. In Übungen hast du die Möglichkeit, deine Quelle aufzuspüren und dein tiefes Wissen über Selbstheilung zu entdecken. Gemeinsam lernen wir an diesem Tag wie Stress und Belastungen unsere Gesundheit und unser Immunsystem beeinflussen und wie durch Selbstfürsorge ▶

Tages Seminare

► unsere Lebenskraft gestärkt werden kann. Wir erforschen deinen Zugang zu Gesundheit, um dich darüber mit deiner ReSource zu verbinden, aus der du kraftvoll schöpfen kannst. Wir entwickeln gemeinsame und individuelle Wege, um die Verbindung zu uns selbst sowie zu anderen und unsere Verbundenheit mit dem Leben zu stärken und nehmen Tools mit, die dich in deinem Alltag unterstützen.

*Begleitung: Anne Beer
Gesundheits- und systemischer
Coach, Friedens- und Konflikt-
beratung, energetisches und
schamanisches Heilen*

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, wenn du welche mitbringst, ist das auch wunderbar. Der Tag findet im Schweigen statt. Die ►

Sonntag
26. Februar
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten
70 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
21. Februar

► 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*

Vertiefungstag im Handauflegen nach der Open Hands Schule Handauflegen und Nicht-Wissen

„Auf die wichtigsten Fragen scheint es keine vorgefertigten Antworten zu geben. Doch die Fragen selbst entwickeln heilende Kräfte, wenn ihnen genügend Beachtung geschenkt wird. Antworten hingegen laden dazu ein, mit dem Nachdenken und Staunen über die Dinge aufzuhören.“ *Rachel Naomi Remen*
An diesem Vertiefungstag geht es darum, welche Bedeutung eine der Grundhaltungen der Kontemplation, das Nicht-Wissen, für das Handauflegen hat. In der Stille und im Austausch miteinander, in der Erforschung unserer Seele und unseres Körpers schauen wir achtsam hin und erspüren, wie wir Nicht-Wissen erfahren. Es geht nicht darum, Antworten zu finden oder das Leben zu verstehen, sondern darum, ►

Samstag
4. März
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
28. Februar

Vorraussetzung:
Einführungskurs
nach der Open
Hands Schule

Tages Seminare

► unsere innewohnenden Qualitäten wie Offenheit, Freude, Geduld, Stille und Dankbarkeit zu entdecken. Aus dieser Haltung legen wir die Hände auf. Begleitet von einer zarten Verbindung zu unserer inneren Weisheit lassen wir uns führen und üben den uns schon bekannten vorgegebenen Ablauf im Handauflegen.

*Begleitung: Gerlinde Kapp,
Lehrerin der Open Hands Schule
des Handauflegens,
Trixi Dora, Open Hands Schule*

Sonntag
5. März

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
28. Februar

Wege ins Herz des Lebens

Ein Stiller Tag im Frühjahr mit Meditation, Klang und Bewegung
Spirituelle Übungen verbinden uns mit dem Herz des Lebens. Dieses Herz ist die Quelle von Kraft und Lebendigkeit und verweist auf den inneren Menschen oder auf unseren göttlichen Seelenfunken, wie die Mystiker*innen sagen. Das Herz des Lebens ist immer da, nur vergessen wir es wieder und machen die Erfahrung, dass eine schon mal geübte spirituelle Praxis sich verflüchtigt. Das gemeinsame Erleben öffnet Wege, die dieses Herz des Lebens mit seinen heilsamen Kräften für unseren Alltag neu aktiviert. ►

Sonntag
19. März
14.00 - 17.00 Uhr

Kosten
30 | 60 Euro
nach Selbsteinschätzung

Anmeldung bei
Iris Löblein:
FeldenkraisZeit@
posteo.de

Siehe auch
Feldenkraisabende
am 31. März
5. Mai
2. Juni

► Elemente des Schweigetages: Grundhaltungen und -schritte der Kontemplation im stillen Sitzen (6 Einheiten à 25 Minuten) und das meditative Gehen, Erfahrungsräume mit Stimme und Klang, Körper- und Atemwahrnehmung, kurze Impulse.

*Begleitung: Stephan Hachtmann,
Kontemplationslehrer Via Cordis®*

FELDENKRAIS®Zeit intensiv Bewusstheit durch Bewegung. Ein Raum für Frauen.

Hinlauschen was werden möchte, was uns Halt gibt und in uns leicht und lebendig ist. Feldenkrais findet vor allem sitzend oder liegend auf der Matte statt. In Bewegungssequenzen können Gewohnheiten aufgespürt und neue Möglichkeiten entdeckt werden. Immer ausgehend von dem, wo du herkommst, hinein in dein Potential. Achtsam, sanft, leicht und kraftvoll.

Die FeldenkraisReise wird begleitet von MusikPausen zum freien Nachklingen und Schwingen.

Es braucht keine Vorerfahrung, nur deine Neugierde.

*Begleitung: Iris Löblein
FELDENKRAIS® Practitionerin*

Tages Seminare

Samstag
25. März

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
21. März

siehe jeden
Donnerstagabend:
Herzensgebet
Seite 25

Vertiefungstag im Herzensgebet Vom Staunen und heilsamen Erschütterungen

Der Suchende soll nicht aufhören zu suchen, bis er findet. Und wenn er findet, wird er in Erschütterung geraten; und wenn er erschüttert ist, wird er in Verwunderung geraten und er wird König über das All werden.

Thomas Evangelium Logion 2

Die mystischen Sprüche des Thomas-evangeliums inspirieren seit ihrer Entdeckung 1945. In ihrer universalen Botschaft können sie heutzutage dem spirituell suchenden Menschen Wege ins Herz des Lebens öffnen und die Weisheit des Christentums in seiner Tiefe neu ausleuchten. In unsere Suche sind wir immer auch Findende. Manchmal stoßen wir in der Tiefe unseres Lebens auf eine Wahrheit, die uns heilsam in Erschütterung versetzt. Da, wo wir uns ein Herz fassen und mutig dieser Spur folgen, kann Heilung geschehen und uns ins Staunen versetzen. Das Thomasevangelium spricht von diesem Staunen und einem Blick in eine Welt, die uns verwandeln kann. Elemente des Schweigetages, siehe Seite 30.

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

Sonntag
26. März

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
50 | 40 Euro

Anmeldung bis
21. März

Lebendige Stille

Ein Tag mit Jin Shin Jyutsu

Dieser Tag ist eine Einladung, einzutauchen in den Raum der Stille. Sich in den Arm zu nehmen – mit allem was jetzt da ist. Dem Pulsieren des Lebendigen unter den eigenen Händen zu lauschen und sich dabei ein Stück neu – oder wieder – zu entdecken. In der Jin Shin Jyutsu-Selbsthilfe legen wir die Hände auf ausgewählte Orte am bekleideten Körper, die für unsere Lebensthemen stehen. Dabei hören wir mit den Händen zu: vorbehaltlos und mit ungeteilter Aufmerksamkeit.

Jin Shin Jyutsu ist ein Weg, sich selbst kennen zu lernen und sich tiefer mit der ureigenen Lebendigkeit zu verbinden. Es macht Mut, sich von ungesunden Mustern zu lösen. Jin Shin Jyutsu ist alltags-tauglich: jede/r kann aus diesem Tag die eine oder andere Handposition mitnehmen und sich damit zu Hause einen Raum des Hinspürens und Wahrnehmens eröffnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bewegte Übungen ergänzen das stille Sitzen bzw. Liegen.

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

Tages Seminare

Sonntag
2. April
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
26. März

MOMO – Von der Zeit, die dir gehört

„Zeit ist Leben und das Leben wohnt im Herzen. Je mehr die Menschen daran sparen, desto ärmer wird ihr Dasein und desto fremder werden sie sich selbst.“ *MOMO* von *Michael Ende*

Mit Tanz und Bewegung, Innehalten und Lauschen, Austausch und Selbsterfahrung kommen wir dem Geheimnis der Zeit auf die Spur. Tänze von Nanni Kloke u.a. sowie Textauszüge aus dem Buch voller Weisheit „MOMO“ begleiten uns dabei. Je mehr wir uns mit dem Herzen verbinden, umso erfüllter und wahrhaftiger wird unser Leben wieder.

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

Ostermontag
10. April
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
4. April

Siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation –
Einkehr in Stille
Seite 23

Kontemplationstag Einkehr in Stille zu Ostern

„Wir Auferstandene vor unserer Geburt.“ *Rose Ausländer*
Geboren werden und Sterben macht unser eigentliches Dasein nicht aus. Halten wir uns an diesem Tag dieser österlichen Wirklichkeit offen und still hin. Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 4. Februar, Seite 31

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

Samstag
15. April
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten 15 Euro

Anmeldung bis
11. April

„Wege in die Stille für Klassen 1-6“

Fortbildung für Lehrer und
Lehrerinnen der Klassen 1-6

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

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

Sonntag
16. April
13.00 - 17.00 Uhr

Kosten 40 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
11. April

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 ►

Tages Seminare

► 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
22. April

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
18. April

„Ich will Dich segnen und Du sollst ein Segen sein“

Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis

Segenspraxis hat in allen großen spirituellen Lehren eine lange Tradition. In ihr trifft unsere tiefste Sehnsucht auf die Quelle aller Lebenskraft. Segen ist das gute und wohlmeinende Wort, ist Trost angesichts des Untragbaren, ist Verheißung, in der immer etwas Uneingelöstes verbleibt. Doch was ist Segen noch? In diesem Tagesseminar vertiefen wir uns in die zwei Kräfte, die im Segen gegenwärtig sind: zum einen das voraussetzungslose Beschenkt-sein, unter dem wir nur loslassen und empfangen können, zum anderen die Ermächtigung, die uns als verantwortlich und gestaltungsfähig in die Welt entsendet. Wir spüren der entgrenzenden und ►

Sonntag
23. April

10.00 - 17.30 Uhr

Kosten 90 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
18. April

► verwandelnden Kraft nach, die darin liegt, Segen anzunehmen, zu verkörpern und weiter zu schenken. Mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen von Segensmantren.

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

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 bewusst werden. Wir üben anhand eigener Beispiele, uns authentisch und wertschätzend auszudrücken und zu verstehen, was unser Gegenüber bewegt.

*Begleitung: Simran K. Wester,
zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie
Kommunikation. Begründerin des
Hamburger Instituts für Gewaltfreie
Kommunikation, www.higfk.de*

Tages Seminare

Samstag
29. April

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
25. April

siehe auch Vortrag
am 28. April

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. 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

Samstag
6. Mai

und | oder

Sonntag 7. Mai
jeweils

10.00 - 17.30 Uhr

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 ▶

Kosten

160 | 85 Euro

*Ermäßigung
möglich*

Es kann auch nur
Samstag oder
Sonntag gebucht
werden

Anmeldung bis
2. Mai

▶ 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*

Samstag
13. Mai

10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag

14. Mai

10.00 - 13.00 Uhr

Kosten

130 | 110 Euro

Anmeldung bis
9. Mai

Rückkehr zur Reife nach der Wanderung

Gesang, Bewegung und kontemplatives
Gebet mit dem aramäischen Jesus

Angesichts all der Weltereignisse, die in den letzten drei Jahren dazwischengekommen sind, werden wir uns erneut mit der ewigen Weisheit des aramäischen Jesus beschäftigen und damit, was sie für unser Leben heute bedeutet. ▶

► Die Rückzugsatmosphäre der Kirche der Stille ist das perfekte Zuhause für eine tiefere Kontemplation über unsere Vergänglichkeit und unsere Beständigkeit, die Jeschuanaphsha bzw. ruha nennt. Neil wird einige der heilenden Seligpreisungen aus Matthäus und Lukas sowie eine Reihe neuerer Gesänge und Kontemplationen vortragen, die bei der Arbeit an seinem neuen Buch Revelations of the Aramaic Jesus entstanden sind. Unabhängig davon, ob Sie bereits an diesen aramäischen Exerzitien teilgenommen haben oder nicht, ist dies ein wunderbarer Einstieg in die ursprüngliche Spiritualität und Meditationsweise Jesu.

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

Sonntag
21. Mai
14.00 - 18.00 Uhr

Kosten
40 | 35 Euro

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 ►

siehe auch
10. September
10 - 14 Uhr
und
19. November
14 - 18 Uhr

► verlernte Fähigkeit der intuitiven Entladung können wir wieder aktivieren. Das sogenannte autonome oder neurogene Zittern (*TRE/Tension & Trauma-Releasing-Exercises nach David Bercei*) 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*

Unsere Herzen heilen

Ein Wochenende mit Jabrane Sebnat

Unsere Herzen heilen, unsere Umwelt heilen – zwei Seiten derselben Lebenspraxis. Wir können lernen, diese beiden Aspekte zu verbinden und so Zufriedenheit, Lebenskraft und Frieden mit uns und der Welt zu finden. Dieser Workshop will ganz praxisnah Wege aufzeigen, Herz und Umwelt in Einklang zu bringen. Erkenntnisse aus den Lehren der Sufis, der christlichen Mystik, zen-buddhistischen Traditionen und moderner Psychologie helfen uns, unserem Leben Kraft und Bedeutung zu geben.

Samstag
3. Juni
10.00 - 17.00 Uhr
Sonntag
4. Juni
10.00 - 14.00 Uhr

Kosten 130 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
30. Mai

Tages Seminare



Elemente des Workshops: Wege zur körperlichen und geistigen Gesundheit, Bewegung, Meditation, Atemarbeit und Erdung, die Verwirklichung von Schönheit im Herzen und in unserer Umwelt, Essenz und Präsenz.

Begleitung: Dr. Jabrane Sebnat ist Sozialpsychologin, die in den 70er Jahren die international bekannte „Meditation der vier Himmelsrichtungen“ entwickelte. Sie wird auch in der Kirche der Stille praktiziert. Seit 20 Jahren pflanzt er Bäume in der marokkanischen Wüste und sucht nach Wegen, die Umwelt und unsere Herzen zu stärken.

Samstag

10. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

**Anmeldung bis
6. Juni**

siehe jeden
**Donnerstagabend:
Herzensgebet
Seite 25**

Vertiefungstag im Herzensgebet

Alles ist da: Schöpfe aus meiner Quelle, denn du bist ein wohlbewässerter Garten, *nach Jesaja 58,11*

Wir machen uns auf die Suche nach der Quelle in uns, die immer schon da ist. Das Herzensgebet ermöglicht uns einen Zugang dazu.

Im Schweigen üben wir zu lassen, was uns sonst ausfüllt. Wir sammeln unsere Aufmerksamkeit im Herzen, wenden uns mit unserem Herzenswort dieser Quelle zu und entdecken ihre Kraft. „Es gibt in mir einen tiefen Brunnen, und darin ist Gott. Manchmal erreiche ich ihn. Aber öfter liegen Steine und Schutt vor dem Brunnen, dann ist Gott verga-

ben. Dann muss er wieder aufgegraben werden.“ *Etty Hillesum*

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®

Samstag

17. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

**Anmeldung bis
13. Juni**

siehe auch jeden
**Montagabend:
Kontemplation –
Einkehr in Stille
Seite 23**

Kontemplationstag

Einkehr in Stille

„Ich drehe mich nicht mehr nach jedem Trugbild um. Geradeaus sehe ich und schweige – und gönne meinem Nacken Ruhe.“ *John Mbiti*
Kosten wir ganz die Ruhe dieses Tages und lassen unser vielfältiges Wünschen & Nicht-Wollen nach und nach verblassen.

Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 4. Februar Seite 31

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

Tages Seminare

Sonntag

18. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten

70 | 50 Euro

Anmeldung bis

13. Juni

Ars Vivendi

Ein Tag für ein gut gelebtes Leben

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

Der Gong führt danach durch eine profunde Rebirthing-Erfahrung, die alles integriert und einen Neustart setzt. Erlebe diesen Tag, um dein Leben zu feiern und seine Geheimnisse nicht nur zu erforschen, sondern zu genießen. Lerne dich besser kennen, akzeptieren, lieben. Kläre dich, wachse und werde jetzt ganz du selbst.

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

Samstag

1. Juli

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 60 Euro

*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis

27. Juni

Wohlwollen und Akzeptanz

Metta-Meditation im Alltag

Übungstag im Schweigen mit
Marie Mannschatz

In stiller Meditation atmen wir auf und hören in uns hinein. Der Lärm des Alltags tritt in den Hintergrund und wir schenken unseren Herzensbedürfnissen die lang ersehnte Aufmerksamkeit. So stellt sich auf einfache und wirksame Weise inneres Gleichgewicht wieder her. Die buddhistische Herz (Metta)-Meditation lehrt uns, auf Selbstfürsorge zu achten und gleichzeitig unser Verbundensein mit anderen zu würdigen. Wir üben Metta-Meditation im Sitzen und Gehen. Es gibt Gruppengespräche, Vorträge und Körper-Achtsamkeitsübungen. Anfänger*innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

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

Tages Seminare

Sonntag

2. Juli

11.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
27. Juni

Herzenslieder und Harmonic Temple Gesänge

Wir singen gemeinsam spirituelle Lieder, die das Herz öffnen und die die Kraft einer wohlwollenden Gemeinschaft spüren lassen. Die Herzenslieder sind einfache Lieder aus der ganzen Welt, die man schnell lernen kann. Die Harmonic Temple Gesänge sind Heilungslieder für die Erde und für unser Miteinander. Mit mehrstimmigen Melodien schaffen wir dabei einen harmonischen Klangtempel. Heilige Worte aus verschiedenen Kulturen verbinden uns mit deren Botschaft und unserem spirituellen Wesen.

*Begleitung: Raaja Hakim Fischer
Musiker, Chorleiter,
Friedenstanzleiter*

Forum Spiritualität

Freitag

28. April

19.00 - 20.30 Uhr

Kosten
12 | 10 Euro

siehe Seminartag
am 29. April

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*

Stille Konzerte

Samstag
21. Januar
19.00 - 20.30 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

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
17. März
19.30 - 20.30 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Einfach genießen Solokonzert mit Handpan

An diesem Abend dürfen Sie sich von den magischen Klängen der Handpan verzaubern lassen und genießen. Dieses noch sehr junge Instrument, ursprünglich als Hang bezeichnet, hat in kurzer Zeit die ganze Welt erobert. Es lässt uns entspannen oder bringt uns in Bewegung. Es lädt zum Mitsummen ein und regt die Fantasie an. Petra Kleinecke spielt mit verschiedenen Handpans, Percussion und anderen Instrumenten. Es erklingen Improvisationen und Mantren.

*Petra Kleinecke, Musikerin
<https://www.handpandance.de/>*

Samstag
25. März
19.00 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Mitsingkonzert mit der Mantraband SOULGATE

Soulgate bedeutet „Seelentor“. Mit zarten, meditativen und kraftvollen, mitreißenden Arrangements erschafft die MantraBand SOULGATE einen Raum für Singen und Begegnung. Von Schönheit und Tiefe durchwoben wecken die Mantra, Chants und Eigenkompositionen Freude, Liebe und Mitgefühl in uns, ebnen uns den Weg durch das Tor unserer Seele.

Singerfahrene und Menschen, die glauben, dass sie nicht singen können, stimmen in den „Großen Gesang“ ein. Sich in einen Raum frei von Kritik erleben zu dürfen, beschreiben die Teilnehmenden als anhaltend kraftvolles, heilsames Erlebnis. Die kunstvoll verbundenen Elemente aus Weltmusik, Jazz, Folk, Reggae, Tango und anderen Musikrichtungen machen die Mitsingkonzerte seit 2011 zu einem Erlebnis, bei dem das Herz aufgeht.

*Michael Schumann, Harfe, Kontrabass, Gesang
Thomas Jüchter, Gitarre, Sopran-Saxophon, Gesang
Sybille Küster, Gesang
Willi Schlage, Percussion, Handpan, Gesang
www.soulgate.jimdofree.com*

Stille Konzerte

Karfreitag
7. April
19.00 Uhr

Spende erbeten

„Aus Liebe“

Musik und Wort zum Karfreitag

Karfreitag, erinnert an das Sterben und den Tod Jesu und gleichzeitig an unser Sterben und unsere eigene Verwundbarkeit. Giannina Wedde wird die zeitlose Erzählung der Passionsgeschichte betrachten und über die Wunde als Ort der Gotteserfahrung sprechen.

Mystiker*innen aller Zeiten geben eine Ahnung davon, welche Kraft darin für unser Leben liegt, wenn wir durch Leid und Dunkelheiten hindurchgehen. Das Unsagbare kann Musik zum Ausdruck bringen, besonders eindringlich die Passionen von Johann Sebastian Bach.

*Giannina Wedde, Ansprache
Irmgard Nauck, Lesungen
Marianne Bruhn und
Manon Raphaelis, Gesang
Samuel Raphaelis, Orgel*

Samstag
6. Mai
19.30 - 22.00 Uhr

Kosten
20 | 15 Euro

ChantWave

Mitsingkonzert mit Michael Stillwater

Gemeinsam werden spirituelle Lieder gesungen, die Lebensfreude, Vertrauen und Kreativität wecken und stärken. Jede und jeder, der gerne singt oder die inspirierende Kraft des Gesanges kennenlernen möchte, ist herzlich willkommen. Es geht an diesem Abend darum, einen positiven Bezug zur eigenen Stimme aufzubauen. Auch wer ►

Sonntag
18. Juni
19.00 Uhr

Spende erbeten

► 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*

May the road rise

Abschiedskonzert für Irmgard Nauck

Seit dreizehn Jahren ist die Capella Peregrina regelmäßig zu Gast in der Kirche der Stille. Das Vokalensemble unter der Leitung von Ute Weitkämper gestaltet alle zwei Monate einen KlangRaum am Abend mit Pastorin Irmgard Nauck und Gästen. Außerdem hat die Capella im Laufe der Jahre mehrere Konzerte in der Kirche der Stille mit unterschiedlichen Programmen aufgeführt. ►

Samstag
1. Juli
19.30 - 23.30 Uhr
Kosten 15 Euro

► Zum Abschied von Irmgard Nauck wird die Capella Peregrina in diesem Konzert eine musikalische Auswahl aus den vergangenen Jahren präsentieren: Bach-Choräle, Psalm-Vertonungen und Abendlieder. Irmgard Nauck liest hierzu Texte.

*Capella Peregrina,
Leitung Ute Weitkämper
Irmgard Nauck, Lesungen*

Hamburger Nacht der spirituellen Lieder

Wir singen gemeinsam einfache Lieder des Herzens aus der Vielfalt der spirituellen Traditionen der Erde und schaffen einen Raum der Andacht mit Verbundenheit, Gemeinschaft und Lebensfreude.

*Raaja Fischer (Herzenslieder)
und Gäste leiten das gemeinsame
Singen an.
www.spirituelle-liedernacht.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](mailto:pastorin.nauck@gemeinde-altona-ost.de)**

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

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

Für pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten und Schulen haben wir eine Weiterbildung entwickelt, die sie qualifiziert, eigene Angebote zu machen. Sie ist darauf ausgerichtet, verschiedene Wege in die Stille selbst zu erfahren, die im Alltag von Kindertageseinrichtungen und Schulen integrierbar sind.

**Mittwoch
22. März
9.30 - 14.00 Uhr**

**Kosten 15 Euro
[anmeldung@
kirche-der-stille.de](mailto:anmeldung@kirche-der-stille.de)**

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

*Leitung: Angelika Hüffell,
Spiel- und Religionspädagogin*

Angebote für Kinder und Jugendliche und pädagogische Fachkräfte

Samstag
15. April
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten 15 Euro

anmeldung@
kirche-der-stille.de

Die „Nacht der Stille“ dauert ca. zwei Stunden und kann vorzugsweise für einen Freitagabend oder alternativ als „Einführung in die Stille“ mit ähnlichem Ablauf am Donnerstagvormittag gebucht werden

Das Angebot ist kostenfrei

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

Kinder und Jugendliche

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

„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 Wahrheits-suchende 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. ►

Rhythmus

Es wird regelmäßige Friedensgebete für die eine Welt geben.

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

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

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

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

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

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



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: 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



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 einzulösen. Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Diese Ermächtigung kann jederzeit ohne Angaben von Gründen widerrufen werden.

.....
 Name

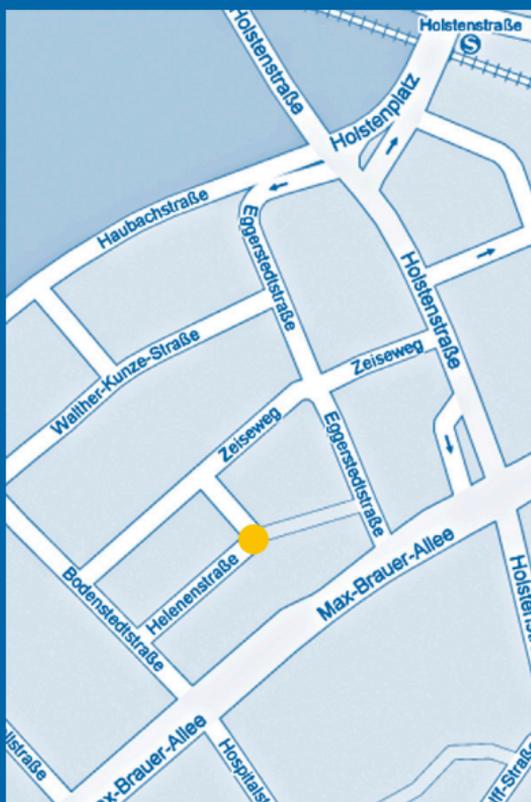
.....
 Adresse

.....
 BIC

.....
 IBAN

.....
 Datum | Unterschrift

Wegbeschreibung



Kirche der Stille
Altona

Evangelisch-Lutherische
Kirchengemeinde
Altona-Ost

Die Kirche der Stille Altona liegt in der Helenenstraße 14 A. Sie ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen: S-Bahn Holstenstraße (10 Minuten Fußweg), Bus 15, 20, 25, 183, 283 bis Max-Brauer-Allee Mitte

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