

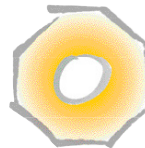
Kirche der Stille  
*Altona*

Stille  
Weite  
Rhythmus

Programm | 2.2023  
August bis Dezember

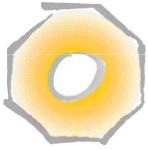
## Inhaltsverzeichnis

6-9	Terminübersicht
10-15	Regelmäßige Veranstaltungen im Monat
16-17	Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche
18-19	Meditation am Morgen
20-221	Meditation am Abend
23-44	Tagesseminare
45-46	MitsingKonzerte
47-48	Projekt für Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte
49-50	Das Profil der Kirche der Stille
51	Anmeldung Tagesseminare
52-53	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,



Mein herzlicher  
Dank dafür  
an dieser Stelle,  
Irmgard!

die Kirche der Stille ist eine der drei Kirchen der evangelischen-lutherischen Gemeinde Altona-Ost. Über nunmehr 14 Jahre ist sie zu einem besonderen Ort für Stille und Meditation mitten in der Stadt geworden.

Sie halten das Programm für die zweite Jahreshälfte 2023 in Händen.

Mit dem 1. Juli 2023 habe ich die Arbeit von Pastorin Irmgard Nauck (*die Ende Juni in den Ruhestand verabschiedet worden ist*) an der Kirche der Stille in der Gemeinde Altona-Ost übernommen, wunderbar vorbereitet und begleitet seit Mai.

Ich freue mich an dieser Kirche und ihren „durchbeteten Wänden“, an der Stille, die sie hütet und auf die Menschen, die sie „bewohnen“ und die hier „Heimat“ gefunden haben. „Vergesst nicht, wir reisen gemeinsam“, sagt Rose Ausländer in einem ihrer wunderbaren Gedichte („gemeinsam“). So ist es, glaube ich. Wir reisen gemeinsam, wenn wir suchen, was unser Leben trägt und heilt, weit macht und frei. Und wir finden es miteinander unter dem Segen einer Kraft, die größer ist als wir.

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. ►



Pastorin  
Christiane Melchiors  
[pastorin.melchiors@gemeinde-altona-ost.de](mailto:pastorin.melchiors@gemeinde-altona-ost.de)

► 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>.

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 (oder Sie nutzen den QR-Code). Der Förderverein unterstützt die Arbeit der Kirche der Stille, z.B. Honorarkosten für Pädagog\*innen, die die Kinderstille anleiten, für Referent\*innen, für die Pflege unseres Gartens, aus dem viele Monate 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!

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

Mit herzlichen Grüßen

## Terminübersicht

August			
Mo 14.	18.00	1. Atempause nach der Sommerpause	
Fr 18.	19.30-21.30	TanzRäume	14
Sa 26.	13.00-18.00	Sommerfest im Helenenviertel	
So 27.	19.00-	Abendgebet nach Taizé	12
September			
Fr 1.	18.00-18.30 19.30-20.45	Friedensgebet für die eine Welt FeldenkraisZeit	13 15
Sa 2.	10.00-17.00	Kontemplationstag	22
So 3.	10.30-17.30 19.00	Tanztag mit Iria Otto Einführung von Pastorin Christiane Melchior	23
Fr 8.	19.00-21.45	Übungskreis im Handauflegen	13
Sa 9.	10.00-17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	24
So 10.	10.00-14.00 15.00-17.00	Autonomes Zittern Lieder des Herzens zum Mitsingen	25 10
So 17.	19.00-21.00	Clarity Breathwork	10
Fr 22.	19.30-21.30	TanzRäume	14
Sa 23.	10.00-17.00	Seminartag: Achtsamkeit und Humor	26

So 24.	10.00-17.00 19.00	ReSource – zurück zur eigenen Quelle KlangRaum – Abendgebet	27 11
Sa 30.	14.00-20.00	Hochfrequente Klangschrwingungen	28
Oktober			
Di. 3.	10.00-16.00	Das Geheimnis des Wandels	29
Fr 6.	18.00-18.30 19.30-20.45	Friedensgebet für die eine Welt FeldenkraisZeit	13 15
Sa 7.	10.00-17.00 19.00-21.00	Kontemplationstag Ganz-Da-Abend mit A. Pumperla	30 12
So. 8.	15.00-17.00 19.00	Lieder des Herzens zum Mitsingen Sternstunde – Abendgebet	10 11
Fr. 13.	19.00-21.45	Übungskreis im Handauflegen	13
Sa 14.	10.00-17.00	Lebendige Stille mit Jin Shin Jyutsu	30
So 15.	10.00-18.00	Einführung: Gewaltfreie Kommunikation	31
Sa 21.	19.00	Mitsingkonzert Iria Schäfer	45
So 22.	10.00-17.00 19.00	Singworkshop mit Iria Schäfer Abendgebet nach Taizé	32 12
Fr 27.	19.30-21.30	TanzRäume	14
Sa 28. So 29.	10.00-18.00 10.00-13.00 18.00-20.00	Wochenende: Einführung ins Hand- auflegen nach der Open Hands Schule Offener Abend im Handauflegen	33

## Terminübersicht

Di 31.	10.00 - 17.00	Suffizienz – eine Reise zur Zufriedenheit	34
<b>November</b>			
Fr 3.	18.00 - 18.30 19.30 - 20.45	Friedensgebet für die eine Welt FeldenkraisZeit	13 15
Sa 4.	11.00 - 17.00	Lehrerworkshop „Wege in die Stille“	35
So 5.	10.00 - 16.30 19.00 - 21.00	Tango Argention – Ein Weg der Meditation Clarity Breathwork	36 10
Mi 8.	9.30 - 14.00	Wege in die Stille für Kitas	47
Fr 10.	19.00 - 21.45	Übungskreis im Handauflegen	13
Sa 11.	10.00 - 17.00	Ars Moriendi	37
So 12.	11.00 - 14.00 15.00 - 17.00 19.00	Feldenkrais Intensiv Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	38 10 11
Fr 17.	19.00 - 24.00	Zen – Nachtsitzen	21
So 19.	14.00 - 18.00	Autonomes Zittern	39
Fr 24.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Sa 25.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet	40
So 26.	11.00 - 17.00 19.00	Maria – Tag mit Giannina Wedde KlangRaum – Abendgebet	40 11

## Dezember

Fr 1.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	13
Sa 2.	10.00 - 16.00	Ein Tag in Achtsamkeit	41
So 3.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	42
Fr 8.	19.00 - 21.45	Übungskreis im Handauflegen	13
Sa 9.	10.30 - 17.30	Tantag mit Iria Otto	43
So 10.	15.00 - 17.00 19.00	Lieder des Herzens Sternstunde – Abendgebet	10 11
Fr 15.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Sa 16.	10.00 - 17.00 19.00	Adventsseminar mit H. Burggrave HAGIOS Friedenskonzert zum Mitsingen	43 45
So 17.	10.30 - 16.30	Qi Gong-Tag – „Einführung“	44
Sa 24.	15.00 + 17.00	Gottesdienst am Heiligen Abend	
Di 26. bis Sa. 6. Januar	18.00 - 18.45	Feier der Zwölf Heiligen Nächte	

## Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Sonntag  
19.00 - 21.00 Uhr

17. September  
5. November

Kosten 25 Euro

Anmeldung  
stefanie@  
miracleofbreath.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](http://www.miracleofbreath.net)  
in den USA ausgebildete  
Clarity Breathwork Practitioner*

Jeden 2. Sonntag  
15.00 - 17.00 Uhr

10. September  
8. Oktober  
12. November  
10. Dezember

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 ►

Sonntag  
19.00 Uhr

18.30 Uhr  
Ankommen  
und Einsingen  
der Lieder

8. Oktober  
12. November  
10. Dezember

Der 4. Sonntag  
19.00 Uhr

24. September  
26. November

► Michael Stillwater oder Friedenstänze mit Gesang im Kreis. Mal einstimmig, mal mehrstimmig, aber immer mit Herz.

*Begleitung: Raaja Fischer,  
Chorleiter, Friedenstanzleiter*

### Sternstunde

#### Abendgebet mit Stille und Segnungen

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

*Pastorin Melanie Kirschstein  
und Team*

### KlangRaum am Abend

#### Abendgebet mit Wort und Musik

##### „Geliebter Psalm“

Ein Abendgebet zum Innehalten am Sonntagabend mit einem 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 ►

## Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

- ▶ lebendig, auch durch verschiedene Vertonungen dieses Psalms, die die Capella Peregrina singt.

*Pastorin Christiane Melchiors,  
Capella Peregrina,  
Leitung Ute Weitkämper*

Der 4. Sonntag  
19.00 Uhr

### KlangRaum am Abend Abendgebet nach Taizé

27. August  
22. Oktober

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

*Pastorin Christiane Melchiors  
Mit KlangRäume e.V.*

Samstag  
7. Oktober  
19.00 - 21.00 Uhr

### Ganz-Da-Abend mit Meditation Der inneren göttlichen Führung folgen

Das Göttliche – wie auch immer unser Name dafür ist – ist immer da und kommuniziert die ganze Zeit mit uns. Wir sind zu jeder Zeit geführt und geleitet. An diesem Abend geht es darum, still zu werden, aus dem Tun und Machen zurück ins Zuhören und Empfangen zu finden, von hier aus unsere Fragen zu stellen und uns von den Antworten überraschen zu lassen, die unsere Seele für uns bereithält. Im Zentrum stehen an diesem Abend eine Reihe von Meditationen mit viel Raum, um die in der Stille empfangenen ▶

- ▶ Antworten zu reflektieren und aufzuschreiben. Mit musikalischer Begleitung durch Kara Albert.

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

Jeden 1. Freitag  
18.00 - 18.30 Uhr

### Friedensgebet für die eine Welt

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

*Pastorin Christiane Melchiors  
und Team*

Einmal im Monat  
Freitag  
19.00 - 21.45 Uhr

### Übungskreis Handauflegen nach der Open Hands Schule

8. September  
13. Oktober  
10. November  
8. Dezember

„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 ▶

Kosten  
10 | 7 Euro

## Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

*Voraussetzung:*  
Einführungskurs  
im Handauflegen  
nach der Open  
Hands Schule

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

Einmal im Monat  
Freitag  
19.30 - 21.30 Uhr

Einlass  
19.10 - 19.30 Uhr  
nach Beginn  
schließt die Tür

18. August  
22. September  
27. Oktober  
24. November  
15. Dezember

Kosten  
15 | 10 Euro

- ▶ 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*

### 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.

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

Einmal im Monat  
am Freitagabend  
19.30 - 20.45 Uhr

1. September  
6. Oktober  
3. November

Kosten  
10 - 20 Euro nach  
Selbsteinschätzung

Anmeldung:  
FeldenkraisZeit@  
posteo.de

siehe auch  
FeldenkraisZeit  
Intensiv  
am Sonntag  
12. November  
11.00 - 14.00 Uhr  
Seite 39

### Feldenkrais

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*



## 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.

*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

*Pastorin Christiane Melchior und Team*

Zwei Mal im Monat  
Montag

### Meditation am Morgen

Beginn again: Achtsam in die neue Woche tanzen

*Seite 18*

Jeden Dienstag

Meditation  
der vier Himmelsrichtungen

*Seite 19*

Jeden Freitag

Soul Motion  
Körpergebet am Morgen

*Seite 19*

Jeden Montag

Kontemplation  
Einkehr in Stille

*Seite 20*

Jeden Dienstag

Zen  
Sitzen in Kraft und Stille

*Seite 21*

Jeden Donnerstag

Herzensgebet  
ein Meditationsweg

*Seite 22*

## Meditation am Morgen

Zwei Mal im Monat  
Montag  
10.00 - 11.30 Uhr

17. | 31. Juli  
14. | 28. August  
11. | 25. September  
9. | 23. Oktober  
6. | 20. November  
4. | 18. Dezember

Kosten  
15 | 10 Euro

### Beginn 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.

Inspiziert 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: Beginn again!

*Begleitung: Tanja Hotes  
autorisierte Soul Motion-Lehrerin  
[www.tanjahotes.de](http://www.tanjahotes.de)*

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 Sebna 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  
2. September  
7. Oktober  
3. Dezember

### 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](http://www.einkehr-in-stille.de)*

Jeden Dienstag  
19.15 - 21.15 Uhr

Ankommen  
19.00 Uhr

Kosten  
12 | 6 Euro

Zehnerkarte  
100 Euro  
Vereins-  
mitglieder frei

Zen-Nacht  
17. November  
19.00 - 24.00 Uhr

Kosten  
30 | 15 Euro

### 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*

## Meditation am Abend

Jeden Donnerstag  
19.30 - 21.00 Uhr

außer an  
Feiertagen und  
in den  
Sommerferien

Kosten  
10 | 6 Euro

siehe auch  
Herzensgebetstage  
am 9. September  
25. 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: Pastorin Christiane Melchior, ausgebildet im Herzensgebet Via Cordis®, Margarita Himmelstoß*

## Tagesseminare

Samstag  
2. September  
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten  
50 Euro  
*Ermäßigung  
möglich*

Anmeldung bis  
29. August

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

### Kontemplationstag Einkehr in Stille

„Halte Dich nur an die Wurzel,  
sorge Dich nicht um die Zweige!“  
*Yoka Daishi*

Üben wir uns in Versenkung, lassen wir Gotteseinwurzelung geschehen. Mögen auch unsere Gedanken noch so wie wild hin und her schwanken! 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 – 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](http://www.einkehr-in-stille.de)*

### Liebesbrief an die Erde

„In diesem Augenblick ist die Erde über uns, unter uns, um uns herum und sogar in uns. Die Erde ist überall.“ *Thich Nhat Hanh*  
Der Tanz macht uns sensibel für diese enge Verbindung mit unserer großen Mutter. Welch große Kraftquelle fängt da an zu sprudeln, wenn ich mir ihrer bewusst werde. Das gleichnamige Buch von *Thich Nhat Hanh* ist uns ein Wegbegleiter.

Elemente des Tanztages:

- Kreistänze und freie Tanzelemente
- Textimpulse und kleine Einheiten der Stille
- Selbsterfahrung
- Partnerübungen

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

Sonntag  
3. September  
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten  
60 | 50 Euro

Anmeldung bis  
29. August

Samstag  
9. September  
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten  
50 Euro  
*Ermäßigung  
möglich*

Anmeldung bis  
5. September

siehe jeden  
Donnerstagabend:  
Herzensgebet  
Seite 22

### Vertiefungstag im Herzensgebet Du schaust mich an

Du schaust mich an. Still empfangen dich. Du – du, berührst mich. Heilst mich tief innen. Weckst mich ganz neu. Mein Herz strahlt voll Liebe. Ich bleib dir treu. Du bleibst mir treu. Alles ganz neu. *St. H8mann*  
So wie in der alttestamentlichen Weisheit die ägyptische Sklavinnen Hagar von Gott angeschaut wird und neuen Lebensmut und Befreiung erfährt, sind auch wir Angeschauten. Liebevoll und heilsam Angeschauten von einer lebendigen Gegenwart, die über alle unsere Vorstellungen und Bilder hinausweist. Wenn wir diesem Angeschautwerden unser Vertrauen schenken, können wir etwas von seiner heilsamen Kraft erfahren.

So gestärkt und aufgerichtet, können wir uns ein Herz fassen und mutig zurückschauen. Dann kann unser Blick auf einen anderen Menschen vielleicht plötzlich zu einem heilsamen Blick auf das Heilige im Anderen werden, das in Allem wohnt.

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

*Begleitung: Pastorin Christiane Melchior, ausgebildet im Herzensgebet Via Cordis®, Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis®*

## Tages Seminare

Sonntag  
10. September  
10.00 - 14.00 Uhr

Kosten  
40 | 35 Euro

Anmeldung  
sabrina.rodgers@  
t-online.de

siehe auch  
19. November  
Seite 39

### 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*

Samstag  
23. September  
10.00 - 17.00 Uhr

70 | 50 Euro

Anmeldung bis  
19. September

„Bitte ernst bleiben!“  
Achtsamkeit und Humor –  
ein heiteres Zusammenspiel

Wir haben Gewährsein praktiziert, unsere Reaktionen und Herz-Geist-Aktivitäten erforscht. Wir haben geübt, sowohl angenehme als auch unangenehme Erfahrungen in einer zugewandten Haltung achtsam wahrzunehmen.

Die Möglichkeit auch die eigene Unzulänglichkeit annehmen zu können, schien ab und zu auf. Auch das Umgehen mit schwierigen Gefühlen war/ist ein Übungsfeld. Das alles könnte nun auch noch Spaß machen, wenn wir Humor ins Spiel bringen.

Die/der innere Clown\*in mag entdeckt, genährt, mitgenommen werden, gerade dann, wenn wir einen guten Umgang mit Kränkungen, Gefühlen von Bedroht-Sein, Missachtungen... erproben. Bei anderen können wir deren Schrulligkeiten, Unzulänglichkeiten, Scheitern oft liebevoll begleiten – und bei uns kaum?

In diesem Workshop halten wir nach Weite Ausschau, wenn Ernsthaftigkeit vorherrscht und begegnen dem Anspruch „alles richtig“ zu machen mit lächelnder Freundlichkeit. Wir kommen in Kontakt mit einem Modus des einfachen Da-Seins. ►

## Tages Seminare

- ▶ Mit Achtsamkeitsmeditationen, Körperübungen, Elementen aus dem Lachyoga, spielen, tanzen, blödeln... verbringen wir zusammen Zeit.

*Begleitung: Annette Härtel, Vipassana und Brahma-Vihara-Praxis u.a. bei Carol Wilson, Joseph Goldstein, Fred von Allmen), außerdem mit Einsichtsdialog und Dialog nach David Bohm. Seit 2003 MBSR- und seit 2014 MBCL-Kursleiterin (Achtsamkeit basiertes mitfühlendes Leben), Clown – Praxis bei David Gilmore und Moshe Cohen. 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)*

- ▶ die Heilungskraft von Imaginationsreisen. Ich gestalte unseren gemeinsamen Weg mit praktischen Inputs, vielen Übungen und offenen Räumen für eigene Erfahrungen.

In einem kraftvollen Prozess öffnet sich dir die Möglichkeit, deine Ressourcen aufzuspüren, dein tiefes Wissen über Selbstheilung zu entdecken und Körper, Geist und Seele zu verbinden.

Gemeinsam lernen wir wie Stress und Belastungen unsere Gesundheit und unser Immunsystem beeinflussen und wie durch Selbstfürsorge unsere Lebenskraft und unsere Verbundenheit mit dem Leben gestärkt wird.

*Begleitung: Anne Beer, Friedens- und Konfliktberaterin, Gesundheits- und systemischer Coach*

Sonntag  
24. September  
10.00 - 17.00 Uhr

60 | 50 Euro

Anmeldung bis  
19. September

### ReSource zurück zur eigenen Quelle

Möchtest du mehr aus dem Herzen leben, deiner Freude und Verbundenheit mehr Raum geben und ganz mit deiner Kraft und deinen Potentialen verbunden sein?

Dann lade ich dich ein auf eine Reise zu deiner Kraftquelle. Auf dieser Reise nutzen wir die Weisheit von altem und neuem Wissen, die Energie der Körperarbeit, die Tiefe der Rituale, die Ruhe der Achtsamkeit, ▶

Samstag  
30. September  
14.00 - 20.00 Uhr

Kosten 60

Anmeldung bis  
26. September

### Hochfrequente Klangschwingungen lebendige Faszien!

Willkommen zu freiem Tönen, berührenden Stimm-Geburten, zu lustvoller Herausforderung, einem erfrischend anderen Körperbewusstsein, zu tiefer Freude!

Mit der Lichtenberger Methode werden stimmphysiologisch hochfrequente Schwingungen angeregt, die lebenslang ein energievolleres, müheloses Singerlebnis bescheren. Meine LebensLiebesLieder und Lieder aus Georgien vertiefen die ▶

## Tages Seminare

- ▶ 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*

Dienstag  
3. Oktober  
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten  
60 | 50 Euro

Anmeldung bis  
28. September

### Das Geheimnis des Wandels

#### Wie belastende Themen uns dienen

In all dem was Dich belastet, verbirgt sich ein Zauber, ein Katalysator für Deine Entwicklung. Sind wir bereit, interessiert auf Probleme und Herausforderungen zu schauen, entdecken wir die kraftvollen, liebevollen Hinweise, die in ihnen schlummern.

Im Seminar erlebst Du, wie Du eine Challenge in einen Segen verwandelst. Bringe gern Deine persönliche Herausforderung mit und erforsche für Dich selbst und im Austausch mit anderen wie genau dieses Thema Dich bereichert, schlummernde Potentiale weckt, Dein Leben leichter und freudvoller macht.

Bist Du bereit für einen Perspektivwechsel, der Dir die Richtung weist zu größerer Leichtigkeit, Liebe und Freude?

*Begleitung: Christina Lütgen, Ganzheitliches Coaching,  
www.christina-luetgen.de*

Samstag  
7. Oktober  
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten  
50 Euro  
Ermäßigung  
möglich

Anmeldung bis  
4. Oktober

siehe auch jeden  
Montagabend  
Kontemplationstag  
– Einkehr in Stille  
Seite 20

Samstag  
14. Oktober  
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten  
50 | 40 Euro

Anmeldung bis  
10. Oktober

### Kontemplationstag

#### Einkehr in Stille

„Man muss nur an den nächsten Schritt denken, den nächsten Atemzug, den nächsten Besenstrich. Dann macht es Freude.“

*Michael Ende in Momo*

Tiefe Freude braucht keinerlei Zutun von uns. Nur unser Dasein ist gefragt, im Schweigen wie Trubel des Alltäglichen. Üben wir uns an diesem Tag darin ein.

Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 2. September

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

### 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*

### **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 ►

Sonntag  
15. Oktober  
10.00 - 18.00 Uhr

90 Euro  
Ermäßigung  
möglich

Anmeldung bis  
10. Oktober

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

### **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*

Sonntag  
22. Oktober  
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten  
70 Euro  
Ermäßigung  
möglich

Anmeldung bis  
17. Oktober

Siehe auch  
Mitsingkonzert  
mit Iria am  
21. Oktober  
19 Uhr

## Tages Seminare

Samstag  
28. Oktober  
10.00 - 18.00 Uhr  
und  
Sonntag  
29. Oktober  
10.00 - 13.00 Uhr

Kosten  
110 | 90 Euro

Anmeldung bis  
24. Oktober

### Einführungswochenende im Handauflegen

nach der Open Hands Schule

Eine heilende Kraft fließt durch unsere Hände. Wenn wir berührt werden, spüren wir das Leben. Seit Jahrhunderten wissen Menschen von dieser Kraft und legen ihre Hände dorthin, wo es ihnen und anderen guttut.

Woher diese Kraft kommt, wird unterschiedlich aufgefasst. In der christlichen Tradition ist es die Segenskraft Gottes, die heilend wirkt. Sich öffnen und geschehen lassen sind dabei zentrale innere Haltungen.

Sie lernen in diesem Seminar innere und äußere Haltungen kennen und werden durch Vorträge, Zeiten der Stille und in praktischen Übungen zu eigenen Erfahrungen mit dem Handauflegen angeleitet. So erhalten Sie die Grundkompetenz, sich selber und anderen die Hände aufzulegen.

*Begleitung: Gerlinde Kapp,  
Lehrerin der Open Hands Schule,  
Trixi Ribbert-Dora,  
Assistentin Open Hands Schule*

Dienstag  
31. Oktober  
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten  
60 | 50 Euro

Anmeldung bis  
26. Oktober

### Suffizienz – Ein Intensivtag

Eine Reise zur Zufriedenheit.

Was brauche ich wirklich? Wie bin ich verbunden in einer Welt, in der Konsum immer wichtiger wird? Uns vom Mangel in die Fülle leiten zu lassen und das eigene Leben – mich selbst, meine Beziehungen nach innen und nach außen, meine Leidenschaft und meine Visionen – zu schätzen und aus wenig mehr zu machen: das ist der Weg der Suffizienz. Eine Fülle im Genug, Freude in Verbindung mit dem Wesentlichen und ein Weg zur Zufriedenheit.

An diesem Tag tauchen wir gemeinsam ein in das Feld der Suffizienz. Wir erforschen und lernen, was sich darin verbirgt, und bergen die Impulse, die für deinen weiteren Weg sinnvoll sind. In Stille und im Austausch, in Übungen und Impulsen aus der Tiefenökologie, dem Social Presencing, der Achtsamkeit und der Kraft von Geschichten. Wir gestalten einen Erfahrungsraum, der Dich einlädt, Dir Fragen zu stellen und Antworten zu finden, um Wege zu entwickeln, wie Du Dein Leben nach den Prinzipien der Suffizienz gestalten und deine innere Fülle stärken und nähren kannst.

*Begleitung: André Jäger,  
Ingenieur, Meditationsleiter,  
systemischer Berater und  
Anne Beer,  
Ethnologin, Tiefenökologie Trainerin,  
Friedens- und Konfliktberaterin,  
systemische Coach*

## Tages Seminare

Samstag  
4. 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 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  
5. November  
10.00 - 16.30 Uhr

Kosten  
75 | 50 Euro

Anmeldung bis  
1. November

### Tango Argentino ein Weg der Meditation auch ohne Tanzpartner:in

„Achtsamkeit ist die Kunst,  
ganz im Augenblick zu sein.“

*Anselm Grün*

Der Tango Argentino führt uns in einen inneren Raum der Achtsamkeit und Konzentration. Die „Meditation in Bewegung“ geschieht dabei ►

► nicht alleine, sondern mitten in der Interaktion, im nonverbalen Dialog mit einem Partner. Wie im „richtigen Leben“ geht es um eine sensible Balance: um die Wahrnehmung des Eigenen und des Fremden, um Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe. Im Tango inszenieren sich unsere Kommunikations- und Beziehungsmuster in vielfältigen Aspekten. Wir erleben und reflektieren sie in Selbst- und Fremdwahrnehmung. Die Haltung der Achtsamkeit in Begegnungen wird uns zur Übung im Sinne einer erfahrungsbezogenen Spiritualität.

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

*Begleitung: Christa Eichelbauer,  
Dipl.-Psych. Psychotherapeutin (TP),  
Yogalehrerin (BYV), Gründerin von  
Xperience Tango*

## Tages Seminare

Samstag  
11. November  
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten  
70 | 50 Euro

Anmeldung bis  
7. November

### Ars Moriendi

Sterben üben mit Meditation,  
Bewusstwerdung, Gong-Klang

Yoga ist immer auch eine Vorbereitung darauf, seinen Körper eines Tages gut zu verlassen. Meditation ist immer auch ein kleiner Tod des Egos. Wenn wir uns dem Gong-Klang hingeben, lassen wir für diesen Moment unser gewohntes Denken gehen, vereinen uns mit dem Ganzen. Dieser Tag fokussiert all diese Erfahrungen zu einem Erleben sehr nahe dem Übergang in den Tod. Um furchtloser zu werden, um besser zu verstehen, um das, was jenseits ist, zu erspüren. Und um das Leben, jeden Tag, der uns geschenkt wird, umso klarer und bewusster zu feiern. Hierzu erörtern, erfahren, erweitern wir unser Bewusstsein von Trauerprozessen, Gehen-Lassen und Sterblichkeit.

Spirituelle, heilerische und poetische Inspirationen eröffnen die Bandbreite dessen, wie Menschen Trauer erleben und bewältigen. Wir durchleben ein bewusst machendes Ritual zum eigenen Umgang und Erfahrungen mit dem Tod und eine spezielle Gongmeditation, die durch Körper- und Atemübungen vorbereitet wird. Besondere Vorkenntnisse oder Beweglichkeit werden nicht vorausgesetzt.

*Begleitung: Ada Stefanie Namani,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie,  
Yogalehrerin  
[www.adanamani.de](http://www.adanamani.de)*

Sonntag  
12. November  
11.00 - 14.00 Uhr

Kosten nach  
Selbsteinschätzung  
30 - 60 Euro

Anmeldung bei  
irisloeblein@  
posteo.de

Sonntag  
19. November  
14.00 - 18.00 Uhr

Kosten  
40 | 35 Euro

Anmeldung bis  
7. November

Anmeldung bei  
sabrina.rodgers@  
t-online.de

### FeldenkraisZeit

Bewusstheit durch Bewegung  
Ein Raum für Frauen

Wir tauchen ein in sanfte Bewegungen und nehmen uns Zeit anzukommen in unserem Körper, in dem was ist. Es ist eine Einladung tiefer hinzuzuschauen was werden möchte, was uns trägt und halt gibt. Eine Einladung dem leichten und lebendigen nachzuspüren. Immer ausgehend von dem, wo du herkommst, hinein in deine Möglichkeiten. Achtsam, sanft, leicht und kraftvoll. Die FeldenkraisReise wird begleitet von MusikPausen zum Nachschwingen. Es braucht keine Vorerfahrung, nur deine Neugier.

*Begleitung: Iris Löblein  
Feldenkrais® Practitionerin*

### 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) ►

## Tages Seminare

► *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*

### Vertiefungstag im Herzensgebet

„Stark am inneren Menschen – Christuskraft im Herzen“ *Epheser 3,16f.* In unserem Innersten will Gott zur Welt kommen – jedes Jahr neu; mit jedem Atemzug neu. Mit unserem Herzenswort üben wir, dem Kommen Gottes in unserem Leben Raum zu geben. Dieser Tag will die Kräfte in uns wachsen und reifen lassen, die uns stärken und eigenständig machen.

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

*Begleitung: Pastorin Christiane Melchior, ausgebildet im Herzensgebet Via Cordis® Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer Via Cordis®*

Sonntag  
26. November  
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten 60 Euro  
*Ermäßigung  
möglich*

Anmeldung bis  
21. 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 Gottesgebäuerin, 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](http://www.klanggebet.de)*

Samstag  
25. November  
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro  
*Ermäßigung  
möglich*

Anmeldung bis  
21. November

## Tages Seminare

Samstag  
2. Dezember  
10.00 - 16.00 Uhr

Kosten 70 Euro  
Ermäßigung  
möglich

Anmeldung bis  
28. 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, wenn du welche mitbringst, ist das auch wunderbar.

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*

Sonntag  
3. Dezember  
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro  
Ermäßigung  
möglich

Anmeldung bis  
29. November

siehe auch jeden  
Montagabend  
Kontemplation –  
Einkehr in Stille

### Kontemplationstag

#### Einkehr in Stille im Advent

„Verändere uns! Erschüttere uns! Denn nur so finden wir Frieden, den Frieden nicht von dieser Welt. Deinen Frieden.“ *Dom Hélder Câmara*  
Sehen wir zu Beginn des Advents von dem vergeblichen Versuch ab, uns selber befrieden zu wollen. Neigen wir unseres Herzen Ohr und öffnen uns im Schweigen dem Frieden, der uns schon vor unserer Geburt geschenkt worden ist. Elemente des Einkehrtages etc. siehe Kontemplationstag am 2. September Seite 23

*Begleitung: Jens Kretschmer, Kontemplationslehrer im Würzburger Forum der Kontemplation e.V., [www.einkehr-in-stille.de](http://www.einkehr-in-stille.de)*

Samstag  
9. Dezember  
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten  
60 | 50 Euro

Anmeldung bis  
5. Dezember

### „Wie das Licht in die Welt kam“ Tanzzyklus von Nanni Kloke

Eine alte Legende, neu erzählt von Ulrich Peters mit Tänzen von Nanni Kloke (u.a.) öffnet uns für das große Licht in der Dunkelheit. Elemente des Tanztages: Kreistänze und freie Tanzelemente – kleine Einheiten der Stille – Selbsterfahrung – Partnerübungen.

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

## Tages Seminare

Samstag  
16. Dezember  
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten  
60 | 50 Euro

Anmeldung bis  
12. Dezember

### Inmitten der Nacht

Musikalisch-spiritueller Adventstag  
mit Gesang, Ritual und Stille

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

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

Sonntag  
17. Dezember  
10.30 - 16.30 Uhr

Kosten 50 Euro  
*Ermäßigung  
möglich*

Anmeldung bis  
12. Dezember

### 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*

## Mitsing Konzerte

Samstag  
21. Oktober  
19.00 Uhr

Kosten  
15 | 10 Euro

### Lieder fürs Leben

Mitsingkonzert

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  
16. Dezember  
19.00 Uhr

Spende erbeten

### HAGIOS Friedenskonzert Liederabend zum Innehalten, Lauschen und Mitsingen

Das Friedenskonzert HAGIOS ist ein Mitsing-Projekt, das von kontemplativer Stille bis zu kraftvollem, vielstimmigem Gesang reicht. Es braucht dazu nur die eigene Stimme und die Vorfreude auf das Erlebnis, gemeinsam mit vielen anderen Menschen die Kirche der Stille in einen großen Klangraum zu verwandeln. Gesungen werden schnell zu erlernende geistliche Kanons und Friedensgesänge aus dem ▶

## Mitsing **Konzerte**

► HAGIOS-Liederzyklus, der die alte, kraftvolle Gesangs-Tradition von Klöstern und Gemeinschaften wie Taizé auf eine neue Weise fortführt, die große Resonanz auslöst. Es ist ein Abend zum Innehalten, Lauschen und Mitsingen, der Kraft geben kann und den inneren Frieden stärken möchte, ohne den kein äußerer Friede möglich sein wird. Im Mittelpunkt steht die Freude am gemeinsamen Gesang: Jede und jeder ist herzlich willkommen, es gibt an diesem Abend keine falschen Töne!

*Helge Burggrabe,  
Leitung, Flöten  
[www.burggrabe.de](http://www.burggrabe.de)*

## Angebote für **Kinder und Jugendliche** und pädagogische Fachkräfte

### Kontakt und Information

**Pastorin**  
**Christiane Melchior**  
[pastorin.melchior@gemeinde-altona-ost.de](mailto:pastorin.melchior@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**  
**8. November**  
**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  
4. November  
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 und pädagogische Fachkräfte

### 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.

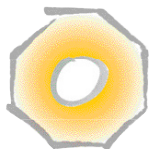
Diesen Rhythmus finden Sie in der „Kirche der Stille“ in einer verlässlichen Tages-, Wochen- und Monatsstruktur wieder.

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](http://www.kirche-der-stille.de)**



## Anmeldung Tagesseminare



Wenn nicht anders angegeben, melden Sie sich vorzugsweise über [www.kirche-der-stille.de](http://www.kirche-der-stille.de) an oder über [anmeldung@kirche-der-stille.de](mailto: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.

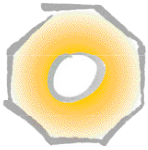
### Ermäßigung

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 Christiane Melchiors  
[pastorin.melchiors@gemeinde-altona-ost.de](mailto:pastorin.melchiors@gemeinde-altona-ost.de)  
[www.kirche-der-stille.de](http://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**

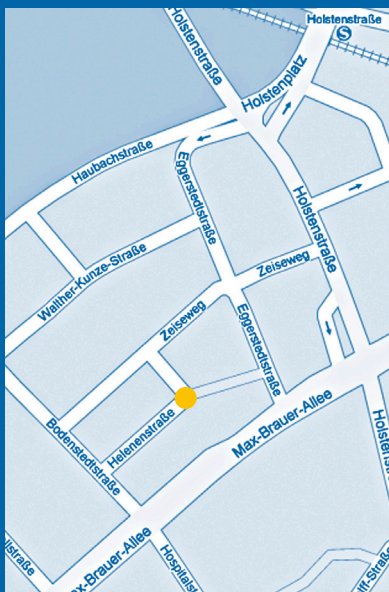
.....  
**Adresse**

.....  
**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](http://www.kirche-der-stille.de)