

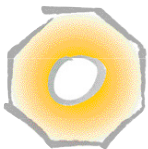
Kirche der Stille *Altona*

Stille
Weite
Rhythmus

Programm **1.2024**
Januar bis August

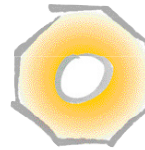
Inhaltsverzeichnis

5 - 10	Terminübersicht
11 - 14	Regelmäßige Veranstaltungen im Monat
15 - 18	Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche
19 - 20	Meditation am Morgen
21 - 23	Meditation am Abend
24 - 28	Besondere Veranstaltungen
29 - 30	Forum Spiritualität
31 - 52	Tagesseminare
53 - 56	Konzerte
57 - 58	Projekt für Kinder, Jugendliche und pädagogische Fachkräfte
59 - 60	Das Profil der Kirche der Stille
61 - 62	Förderverein
63	Anmeldung Tagesseminare
64	Wegbeschreibung



Bis auf die Tagesseminare sind alle Angebote offen und Sie brauchen sich dafür nicht anzumelden, sofern dies nicht ausdrücklich angegeben ist

Liebe Leserin, lieber Leser,



die Kirche der Stille ist eine der drei Kirchen der evangelischen-lutherischen Gemeinde Altona-Ost. Seit gut 15 Jahren nutzen wir sie als Ort für Stille und Meditation mitten in der Stadt.

Sie halten das Programm für die erste Jahreshälfte 2024 in Händen. Sie finden darin viele bewährte Angebote wie Ganz-Da-Abende, Feldenkrais, Clarity Breathing und „Arbeit mit heilenden Energien“ mit Peter Wild.

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 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- 43 43 34 Mo +Di+Do von 10 bis 13 Uhr. ►



Pastorin
Christiane Melchior
040 - 21 08 84 68
oder
pastorin.melchior
@gemeinde-
altona-ost.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 über diesen 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 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 Programm

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

Mit herzlichen Grüßen

Christiane Melchior

Terminübersicht

Dezember 2023 | Januar 2024

Ab 26.12.	18.00 - 18.45	Die Zwölf Heiligen Nächte	
Mo 1.1.	18.00 - 18.45	Segnung zum neuen Jahr	
So 7.	10.00 - 17.00	Was ist, wenn Frieden ist? mit Anne Beer	24
Mo 8.	10.00 - 11.30 - 14.00 - 16.00 19.30 - 21.00	Begin again Handauflegen in Stille Kontemplation	19 15 21
Di 9.	10.00 - 11.30 19.15 - 21.15	Meditation der vier Himmelsrichtungen Zen – Sitzen in Kraft und Stille	20 22
Mi 10.	19.30 - 21.00	Soul Motion: Offener Abend	16
Do 11.	19.30 - 21.00	Herzensgebet	23
Fr 12.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	13
So 14.	10.30 - 17.30 19.00 - 20.00	Qi Gong – Tag „Einführung“ Sternenstaub überall – Abendgottes- dienst mit Pastorin Melchior	31 11
Mo 15.	10.00 - 11.30	Begin again	19
Fr 19.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
So 21.	19.30 - 21.00	Aufstandsgebete & Gottespoesie, Lesung mit Bärbel Fünfsinn	29
Fr 26.	19.00 - 24.00	Nachtsitzen: Zen – Sitzen in Kraft	22
So 28.	19.00 - 20.00	KlangRaum – Abendgebet nach Taizé	12

Terminübersicht

Mo 29.	10.00 - 11.30	Begin again	19
Februar			
Fr 2.	18.00 - 18.30 19.00 - 21.45	Friedensgebet für die eine Welt Übungskreis Handauflegen	13 13
Sa 3.	10.00 - 17.00 19.00 - 20.30	Kontemplationstag Mitsingkonzert mit Gloria Thom & Djembe-Jan Lütgen	31 53
Fr.9.	19.30 - 21.30	Wochenendseminar: Gesänge aus der russischen-orthodoxen Liturgie mit Irina Gerassimez Lieder des Herzens <i>geänderte Anfangszeit!</i> Sternenstaub überall – Abendgottes- dienst mit Patorin Melchiors	33
Sa.10.	10.00 - 18.00		
So.11.	12.00 - 14.00 15.30 - 17.30 19.00 - 20.00		11 11
Mo 12.	10.00 - 11.30	Begin again	19
Fr 16.	18.00 - 21.00	Einführung swochenende im Handauflegen Handauflegen mit Anne Höfler und Team	33
Sa 17.	10.00 - 17.00		
So 18.	09.00 - 17.00		34
Fr. 23.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Sa. 24.	10.00 - 17.00 19.00 - 21.00	Vertiefungstag Herzensgebet „Ein neues Ohr“ Christiane Melchiors und Stephan Hachtmann Clarity Breathwork – Atemreise zu dir selbst	35 25
So 25.	12.30 - 16.00 19.00 - 20.00	Heilkraft der Stimme KlangRaum – Abendgebet	36 12
Mo 26.	10.00 - 11.30	Begin again	19

März			
Fr 1.	18.00 - 18.30 19.00 - 24.00	Friedensgebet für die eine Welt Nachtsitzen: Zen-Sitzen in Kraft	13 22
So 3.	10.30 - 17.30	Wurzeln & Flügel Tanztage mit Iria Otto	37
Fr 8.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	13
Sa 9.	10.30 - 16.30 20.00 - 21.00	Nach Hause kommen Siddhartha Gitarrenkonzert mit Johannes Tonio Kreusch	38 53
So 10.	15.00 - 17.00 19.00 - 20.00	Lieder des Herzens Sternenstaub überall – Abendgottes- dienst mit Pastorin Melchiors	11 11
Mo 11.	10.00 - 11.30	Begin again	19
Fr 15.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Sa 16.	19.30 - 21.00	Soulgate-Mantra-Konzert	54
Sa 23.	10.00 - 17.00 19.00 - 20.30	MBSR – Stressbewältigung Ganz-Da-Abend mit A. Pumperla	39 25
So 24.	19.00 - 20.00	Abendgebet nach Taizé	12
Fr 29.	19.00 - 20.00	„Aus Liebe“ – Einblicke ins Herz der Welt – den Karfreitag begehen	26
Sa 30.	18.00 - 21.00	Feier der Osternacht Pastorin Christiane Melchiors und Giannina Wedde	27
April			
Fr 5.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	13

Terminübersicht

Sa 6.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag in der Osterzeit	40
So 7.	13.00 - 17.00	Mal ganz anders entspannen und Stress reduzieren	40
	18.00 - 20.00	Handauflegen in Stille	15
Mo 8.	10.00 - 11.30	Begin again	19
Mi 10.	9.30 - 14.00	Lehrerworkshop „Wege in die Stille“ für Kitas	58
Fr 12.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	13
Sa 13.	10.00 - 17.00	Vertiefungstag im Herzensgebet „Dankbarkeit“, Stephan Hachtmann	41
	19.30 - 23.00	Hamburger Nacht der spirituellen Lieder	55
So 14.	11.00 - 17.00	Singen für die Erde mit Gila Antara	42
	19.00 - 20.00	Sternenstaub überall – Abendgottes- dienst mit Pastorin Melchior	11
So 21.	10.00 - 17.00	Die Kraft lebendiger Segenspraxis mit Giannina Wedde	43
	19.00 - 21.00	Clarity Breathwork – Atemreise zu dir selbst	25
Mo 22.	10.00 - 11.30	Begin again	19
Fr 26.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Sa 27.	11.00 - 17.00	Lehrerworkshop „Wege in die Stille“	44
	20.00 - 22.00	Campanula Solo – Cello-Konzert mit Stefanie John	55
So 28.	19.00 - 20.00	Klangraum-Abendgebet	12
Mai			
Fr 3.	18.00 - 18.30	Friedensgebet für die eine Welt	13

Sa 4.	10.00 - 17.00	Wochenendseminar mit Jabrane Sebnat – Unsere Herzen heilen	44
So 5.	10.00 - 14.00		45
Mo 6.	10.00 - 11.30	Begin again	19
Fr 10.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	13
Sa 11.	10.00 - 17.00	„Du bist der Werdenste, der wird“ Seminar mit Giannina Wedde	45
	19.00 - 20.30	Mitsingkonzert mit Gloria Thom	56
So 12.	15.00 - 17.00	Lieder des Herzens	11
	19.00 - 20.00	Sternenstaub überall – Abendgottes- dienst mit Pastorin Melchior	11
Sa 25.	13.00 - 18.15	Psalmensingen mit Susanne Wiznerowicz	46
So 26.	19.00 - 20.00	Abendgebet nach Taizé zu Pfingsten	12
Mo 27.	10.00 - 11.30	Begin again	19
Fr 31.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Juni			
Sa 1.	19.00 - 20.30	Ganz-Da-Abend mit A. Pumperla	27
So 2.	14.00 - 17.00	FeldenkraisZeit – Bewusstheit durch Bewegung	28
Fr 7.	19.30 - 21.00	FeldenkraisZeit – Bewusstheit durch Bewegung	47
Sa 8.	16.00 - 21.00	„A song of love“ Lifekonzert und freier Tanz, Biodanza, Ahnenreise	47
So 9.	19.00 - 20.00	Sternenstaub überall – Abendgottes- dienst mit Pastorin Melchior	11
Mo 10.	10.00 - 11.30	Begin again	19

Terminübersicht

Fr 14.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	13
Sa 15.	10.00 - 17.00	Kontemplationstag	48
So 16.	13.00 - 17.00	Mal ganz anders entspannen und Stress abbauen	49
Fr 21.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Sa 22.	19.00 - 21.00	Clarity Breathwork – Atemreise zu Dir Selbst	25
So 23.	10.00 - 17.00	Der Weg, der wieder verbindet	50
	19.00 - 20.00	Einführungstag Tiefenökologie Klangraum – Abendgebet	12
Mo 24.	10.00 - 11.30	Begin again	19
Fr 28.	19.00 - 20.30	Von Herzen – Vortrag Peter Wild	30
Sa 29.	10.00 - 17.00	Im Fluss der Herzensenergie	51
So 30.	10.00 - 14.00	Wochenendseminar mit Peter Wild	
Juli			
Mo 8.	10.00 - 11.30	Begin again	19
Fr 12.	19.00 - 21.45	Übungskreis Handauflegen	13
So 14.	15.00 - 17.00	Lieder des Herzens	11
	19.00 - 20.00	Sternenstaub überall – Abendgottesdienst mit Pastorin Melchiors	11
Fr 19.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14
Mo 22.	10.00 - 11.30	Begin again	19
August			
Fr 30.	19.30 - 21.30	TanzRäume	14

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Jeden 2. Sonntag
15.00 - 17.00 Uhr

11. Februar
(Beginn 15.30!)
10. März
12. Mai

Kosten
12 | 10 Euro

Lieder des Herzens zum Mitsingen
Es tut 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

Jeden 2. Sonntag
19.00 - 20.00 Uhr

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

Sternenstaub überall
Abendgottesdienst mit Pastorin Christiane Melchiors
Am Sonntagabend zur Ruhe kommen. In die Stille gehen und wahrnehmen, was ist und werden will, einen biblischen Text bewegen, sich berühren lassen und Kraft holen bei dem, was uns heilig ist.

Pastorin Christiane Melchiors und Team

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

25. Februar
28. April
23. Juni

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 Christiane Melchior,
Capella Peregrina,
Leitung Ute Weitkämper*

Der 4. Sonntag
19.00 Uhr

28. Januar
24. März
26. 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 Christiane Melchior*

Jeden 1. Freitag
18.00 - 18.30 Uhr

2. Februar
1. März
5. April
3. Mai
7. Juni
5. 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.

*Pastorin Christiane Melchior
und Team*

Einmal im Monat
Freitag
19.00 - 21.45 Uhr

12. Januar
2. Februar
8. März
12. April
10. Mai
14. Juni
12. 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 Heilskraft 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*

Regelmäßige Veranstaltungen im Monat

Einmal im Monat
Freitag
19.30 - 21.30 Uhr

19. Januar
23. Februar
15. März
26. April
31. Mai
21. Juni
19. Juli
30. August

Einlass
19.10 - 19.30 Uhr
nach Beginn
schließt die Tür

Kosten
20 | 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 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

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

Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche

Mittwochs
19.30 - 21.00 Uhr

fast jeden
Mittwoch,
bitte die Website
einsehen!

Kosten
20 Euro,
ermässigt 15 Euro,
Fördererbeitrag
25 Euro
oder 6er Karte
110 Euro

Soul Motion – Offener Abend

Kaum etwas ist so kraftvoll wie die Wahrnehmung des eigenen Körpers. Die Gedanken werden still, wir treffen das Leben dort, wo es stattfindet: im Moment. Auch unsere kreative Quelle sprudelt nur in der Gegenwart. Das Fokussieren auf das was war oder vielleicht sein wird, lässt sie austrocknen. Wir können Kreativität, Lebendigkeit und Verbundenheit nicht denken, wir müssen sie mit unser Intuition erforschen und mit unseren Sinnen erfahren.

Genau das üben wir in Soul Motion. In geschützter Atmosphäre nehmen wir wieder Kontakt auf zu unseren Körperempfindungen, zu den Bewegungsimpulsen, die im Kontakt mit der Musik entstehen.

Wir erkennen, dass im mitfühlenden Wahrnehmen der anderen Tänzer:innen ein großer Schatz liegt. Wenn wir uns ohne Wertung begegnen, aufrichtig von Mensch zu Mensch, kann in uns etwas wachsen, dass uns tiefer in uns selbst und in der Welt zuhause sein lässt.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

*Leitung: Edgar Spieker,
autorisierter Soul Motion Lehrer,
Mitbegründer des Soul Motion
Instituts, Tanztherapeut und
Heilpraktiker für Psychotherapie
Infos und Anmeldung unter
www.edgarspieker.de*

Jeden Montag
bis Freitag
12.00 - 18.00 Uhr

außer an
Feiertagen
und in der
Sommerpause

Jeden Montag
bis Freitag
18.00 - 18.30 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.

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*

Regelmäßige Veranstaltungen in der Woche

Zwei Mal im Monat Montag	Meditation am Morgen Begin again: Achtsam in die neue Woche tanzen <i>Seite 19</i>
Jeden Dienstag	Meditation der vier Himmelsrichtungen <i>Seite 20</i>
Jeden Freitag	Soul Motion Körpergebet am Morgen <i>Seite 20</i>
	Meditation am Abend
Jeden Montag	Kontemplation Einkehr in Stille <i>Seite 21</i>
Jeden Dienstag	Zen Sitzen in Kraft und Stille <i>Seite 22</i>
Jeden Donnerstag	Herzensgebet ein Meditationsweg <i>Seite 23</i>

Meditation am Morgen

Zwei Mal im Monat
Montag
10.00 - 11.30 Uhr

8. | 15. | 29. Januar
12. | 26. Februar
11. März
8. | 22. April
6. | 27. Mai
10. | 24. Juni
8. | 22. Juli
26. August

Kosten
20 | 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*

Meditation am Morgen

Jeden Dienstag
10.00 - 11.30 Uhr

Einführung
für Neue
um 9.45 Uhr

Kosten
10 | 7 Euro

Meditation der Himmelsrichtungen

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

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

*Begleitung: Joachim Reinig,
Hildegard Sabine Schröder*

Jeden Freitag
10.00 - 11.30 Uhr

Kosten
15 | 10 Euro

Soul Motion – Körpergebet

An diesem Morgen verbinden wir stille Meditation und Tanz. Zu Anfang und am Ende sitzen wir einige Zeit in Stille. In der Bewegung erforschen wir die Lebendigkeit in uns, lassen uns von der Musik inspirieren, finden unseren eigenen authentischen Ausdruck im Tanz. Das Hauptaugenmerk liegt beim eigenen Tanz, ganz für sich. Von Achtsamkeit und Präsenz begleitet, werden unsere Gesten, Schritte und Körperbewegungen zu einem persönlichen Gebet im Tanz. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

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

Meditation am Abend

Jeden Montag
19.30 - 21.00 Uhr

außer an
Feiertagen und
in den
Sommerferien

Kurzeinführung
für Neue
um 19.00 Uhr

Kosten
11 | 7 Euro

Anmeldung bitte
per SMS
0163 - 73 31 211

Siehe auch
Kontemplations-
tage am
3. Februar
6. April
15. Juni

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
Vereins-
mitglieder frei

Zen-Nacht
26. Januar

1. März
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, Ulrike Kruschel,
Bettina Lundelius*

Jeden Donnerstag
19.30 - 21.00 Uhr

außer an
Feiertagen und
in den
Sommerferien

Kosten
10 | 6 Euro

siehe auch
Herzens-
gebetstage am
24. Februar
13. April
(Stephan
Hachtmann)

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 und Team*

Besondere Veranstaltungen

Sonntag
7. Januar
10.00 - 17.00 Uhr
Kosten 70 | 60 Euro

Anmeldung
bis 2. Januar

Was ist, wenn Frieden ist?

Ein Forschungstag auf dem Weg
zu Frieden und Wandel

Ja, was ist dann? Was werden wir tun,
jede/r für sich und wir miteinander?

Was werden wir gemeinsam er-
schaffen? Diese Fragen leiten uns
durch den Tag.

Frieden leben ist ein Weg in die
Selbstermächtigung und braucht
Kompetenzen, Austausch, Lernen
und eine innere Bereitschaft, denn:
Frieden ist kein Zustand vielmehr
ein Prozess und ein Weg, den wir
immer wieder neu gehen und erfor-
schen müssen. Wir lernen aus der
Friedens- und Konfliktforschung,
erforschen unsere individuellen
Zugänge zum Thema, gehen in
erfahrungsbasierte Übungen und
folgen der Idee einer eigenen
Friedenspraxis, in der wir es uns
erlauben Frieden zu erträumen und
in uns wahr werden zu lassen.

Ich halte an diesem Tag einen
Raum und einen Rahmen, in dem
du Kraft finden kannst, Zeit hast,
dir und anderen zu begegnen und
ein lebendiges Bewusstsein dafür
zu schaffen, wie Frieden als Fähig-
keit und praktisches Miteinander
erfahren, gelebt, gefühlt werden
kann. Wenn in uns Frieden ist, ist
Frieden.

*Begleitung: Anne Beer
vom „Friedensraum Altona“,
Friedens- und Konfliktberaterin,
Coach, Tiefenökologie Trainerin*

Samstag
24. Februar

Sonntag
21. April

Samstag
22. Juni

19.00 - 21.00 Uhr

Kosten 25 Euro

Anmeldung bei
stefanie@miracle-
ofbreath.net

Samstag
23. März
19.00 - 20.30 Uhr

siehe auch
Ganz-Da-Abend
am 1. Juni
Seite 27

Clarity Breathwork Atemreise zu Dir Selbst

Clarity Breathwork ist ein sehr
sanfter Atemprozess für spirituelle
und persönliche Entwicklung, der
physisches, mentales und emotiona-
les 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 Weis-
heiten werden angesprochen und
gestärkt, Energieblockaden gelöst
und das Nervensystem beruhigt sich.

*Begleitung: Leela Rae,
www.soulofbreath.com
und Dr. Stefanie Horgos,
www.miracleofbreath.net*

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, das
Dunkle anzunehmen, Schattenan-
teile zu integrieren. So entdecken
wir hier mehr und mehr diesen Ort
in uns selbst, an dem alles sein darf,
alle Dunkelheit, alle unsere ►

Besondere Veranstaltungen

Karfreitag
29. März
19.00 Uhr

► Schattenanteile, unsere Ängste und Zweifel. Einen Raum, in den wir auch die Dunkelheit dieser Welt hineinhalten können, mit all 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 Frieden, an dem alles sein darf, was gerade da ist.

*Dr. Anne Pumperla, Theologin,
Coach für Stille und spirituelle
Persönlichkeitsentwicklung,
www.ganzda.de
Instagram:@anne.ganzda*

„Aus Liebe“ – Einblicke ins Herz der Welt

Karfreitag erinnert an das Sterben und den Tod Jesu und gleichzeitig an unser eigenes Sterben und unsere eigene Verletzbarkeit. Die zeitlose Erzählung der Passionsgeschichte spricht auch in unsere Leidensgeschichten hinein und lehrt uns hinzusehen, damit wir eine Ahnung davon bekommen, welche Kraft für uns und unser Leben darin liegen kann, durch Leid und Dunkelheiten hindurchzugehen. Texte aus der Passionsgeschichte. Stille. Musik. Poesie.

*Pastorin Christiane Melchior
und Team*

Samstag
30. März
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*
Eintauchen in die große Erzählung der Wandlung, der Alchemie des Lebens. Wir lassen uns darauf ein, unsere schmerzlichen Lebenswirklichkeiten wahrzunehmen und anzunehmen und brechen gemeinsam auf zur österlichen Kraft, die sich darin verschenken möchte. Impulse, die in die Stille führen, Rituale, Gedichte von Giannina Wedde, gemeinsames Singen.

*Pastorin Christiane Melchior,
Giannina Wedde,
spirituelle Begleiterin auf dem
christlich-mystischen Weg*

Samstag
1. Juni
19.00 - 20.30 Uhr

Ganz-Da-Abend mit Meditation Leben inmitten von Leben

„Ich bin Leben, das leben will, inmitten von Leben, das leben will.“ *Albert Schweitzer*
Am 19. Mai haben wir Pfingsten gefeiert, in christlicher Tradition ist das der Tag des göttlichen, heiligen Geistes, den wir alle in uns haben, durch den wir geführt und geleitet sind und durch den wir mit Gott und untereinander verbunden und eins sind. So sehr wir uns auch immer wieder als getrennt erfahren, im Kern kommen wir alle aus ►

Besondere Veranstaltungen

► dieser einen Quelle, dieser Quelle allen Lebens, der Quelle aller Liebe, von der wir alle je ein einzigartiger Ausdruck sind. Im Zentrum des Abends steht eine Meditation, in der es darum geht, uns an dieser Wahrheit des Einsseins wieder neu auszurichten und daraus neue Kraft für den Alltag zu schöpfen.

*Dr. Anne Pumperla, Theologin, Coach für Stille und spirituelle Persönlichkeitsentwicklung, www.ganzda.de
Instagram: @anne.ganzda*

Sonntag
2. Juni

14.00 - 17.00 Uhr

Einlass
13.45 - 14.00 Uhr
danach ist die Tür
geschlossen

Kosten
30 - 60 Euro
nach
Selbsteinschätzung

Anmeldung bei
[irisloeblein@
posteo.de](mailto:irisloeblein@posteo.de)

siehe auch
*Feldenkrais®Zeit
am 7. Juni
Seite 47*

FELDENKRAIS®Zeit intensiv

Bewusstheit durch Bewegung

Ein Raum für Frauen

Zeit anzukommen im Körper, in dem was ist, eintauchen in sanfte Bewegungen. Hinlauschend, was werden möchte, was uns trägt und Halt gibt. Die sanften Bewegungsexperimente sind 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. Sei herzlich willkommen.

*Begleitung: Iris Löblein
FELDENKRAIS® Practitionerin*

Forum Spiritualität

Sonntag
21. Januar
19.30 - 21.00 Uhr

Eintritt frei

Aufstandsgebete und Gottespoesie

Moderne Psalmen in Wort und Musik

Die Gedichte von Carola Moosbach sind mitreißend und von großer Intensität. Die Namen für Gott, die sie erfindet, öffnen den Horizont und haben eine heilende Wirkung. Ihr Ringen mit Gott rührt an, denn sie schreibt frei und ohne Phrasen. Sie klagt zu Gott, schreit und formuliert ihre Wut angesichts von politischer und sexueller Gewalt. Die Theologin und Musikerin Bärbel Fünfsinn stellt moderne Psalmen von Carola Moosbach vor. Die Lesung wird von solistischem Gesang und gemeinsamen Liedern umrahmt.

Literaturhinweis: „Ins leuchtende Du, Aufstandsgebete und Gottespoesie“ von Carola Moosbach, Bärbel Fünfsinn und Aurica Jax (Hrsg.), Berlin 2021

*Begleitung: Bärbel Fünfsinn,
Theologin und Musikerin
und Pastorin Christiane Melchior,
mit freundlicher Unterstützung
des Ev. Frauenwerks Hamburg-
West/Südholstein*

Forum Spiritualität

Freitag
28. Juni
19.00 Uhr

Kosten
12 | 10 Euro

*siehe auch
Seminar-
wochenende mit
Peter Wild am
29. und 30. Juni
Seite 51*

Von Herzen – ein heutiger Blick auf das Herz-Chakra

Vortrag

Die Herzensenergie gilt im Rahmen der Energiearbeit (bspw. Chakren) als eine Form der Liebe, in der das eigene Bemühen und die göttlich geschenkte Energie zu einer heilenden Kraft zusammenfließen. Diese heilende Kraft kann sich als Selbstheilungskräfte der eigenen Gesundheit mitteilen, sie kann aber auch anderen Menschen vermittelt werden, sei es in einer direkten Berührung, sei es in einer Weitergabe von Herz zu Herz. Der Vortrag stellt die Möglichkeiten dieser Energiearbeit vor.

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

Tages Seminare

Sonntag
14. Januar
10.30 - 16.30 Uhr

Kosten
50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

**Anmeldung bis
10. Januar**

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*

Samstag
3. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
60 Euro
*Ermäßigung
möglich*

**Anmeldung bis
30. Januar**

*Siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation –
Einkehr in Stille
Seite 21*

Kontemplationstag zu Jahresbeginn

„Geh in die Stille, und du wirst dich dort finden. Geh zu dir, und du wirst Gott dort finden. Geh zu Gott, und du wirst dich mitten in der Welt wiederfinden.“ (Verf. unbekannt)
Gehen wir zu Beginn des neuen Jahres in die Stille: Lauschen wir, erfahren wir uns, Gott, die Welt von der Wurzel her.

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.

- Sitzen in der Stille 10 x 20 Minuten
- gegenwärtiges Gehen
- Leibübungen zur inneren Sammlung
- spiritueller Impulsvortrag
- Rezitation, Tönen
- Einzelgespräch
- Segensritual zum Abschluss durchgehendes 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

Freitag
9. Februar
19.30 - 21.30 Uhr

Samstag
10. Februar
10.00 - 18.00 Uhr

Sonntag
11. Februar
12.00 - 17.30 Uhr
(ab 15.00 Uhr Probe und Abschlussgottesdienst in der Russischen Kirche)

Kosten
120 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
7. Februar

Freitag
16. Februar
18.00 - 21.00 Uhr

Samstag
17. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

110 | 90 Euro

Anmeldung bis
13. Februar

*Siehe auch
Seite 15*

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

Handauflegen – Einführung nach der Open Hands Schule

Das Handauflegen ist seit Jahrtausenden in verschiedenen Traditionen zu finden. Menschen wissen intuitiv von einer heilenden Kraft und legen ihre Hände dorthin wo es ihnen und anderen guttut. In der christlichen Tradition wird sie als heilsame Segenskraft Gottes verstanden. Sich öffnen, geschehen lassen und danken sind dabei zentrale innere Haltungen. Im Einführungskurs der Open Hands Schule bieten wir Zeiten ►

Tages Seminare

► der Stille, Theorie und Praxis an. Wir laden Sie herzlich ein, die Kostbarkeit des Handauflegens in der Anwendung bei sich selbst und im Miteinander kennen zu lernen. Skripte werden zur Verfügung gestellt.

*Begleitung: Anne Höfler, Gründerin und Lehrerin der Open Hands Schule
Gerlinde Kapp, Lehrerin der Open Hands Schule
Trixi Dora, Assistentin / Open Hands Schule*

Vertiefungstag im Handauflegen „Hingabe“

Wer alles auf den Dienst Gottes richtet, für den ist alles Gebet. *Ignatius von Loyola*
Die innere Haltung im Gebet, die wir beim Handauflegen üben, kann uns in die Hingabe bei den alltäglichen Dingen führen. An diesem Vertiefungstag wollen wir uns mit diesem Thema beschäftigen. Zeiten des Handauflegens, Zeiten der Stille und Übungen mit der Möglichkeit zur Selbsterkenntnis werden an diesem Tag angeboten. Alle sind dazu herzlich eingeladen, die einen Einführungskurs der Open Hands Schule besucht haben.

*Begleitung: Anne Höfler, Gründerin und Lehrerin der Open Hands Schule
Gerlinde Kapp, Lehrerin der Open Hands Schule
Trixi Dora, Assistentin / Open Hands Schule*

Sonntag
18. Februar
9.00 - 17.00 Uhr
70 | 50 Euro

Anmeldung bis
13. Februar

Samstag
24. Februar
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
20. Februar

Vertiefungstag im Herzensgebet Ein neues Ohr – Vom Gehorsam und anderen Wundern des Hörens

Eine andere Welt ist nicht nur möglich, sie ist schon im Entstehen. An einem stillen Tag höre ich sie atmen. *Arundhati Roy*
Der Wirtschaftswissenschaftler Otto Scharmer beschreibt in seinem bahnbrechenden Werk „Die U-Theorie“ eine Vision, wie sich der Mensch und seine Kultur von „der Zukunft her führen“ lässt. Er lädt zu einer Haltung ein, die einen Blick für einen Weg öffnet, der zu einer neuen Erde und einem neuen Himmel führt.

Seine Bilder von halbvollen Gläsern und Möglichkeiten der Wandlung sind ganzheitliche Einsichten und heilsame Informationen, die aus einem Raum der Stille und einem neuen Hören erscheinen und ermutigende Schritte und neue Perspektiven öffnen können. Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen

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

Tages Seminare

Sonntag

25. Februar
12.30 - 16.00 Uhr

Kosten 45

Anmeldung bis
28. Januar

per Mail
wernerbeutler@
gmx.de
oder
0177 - 65 35 872

Heilkraft der Stimme

Meridian-und andere Heilungs-Lieder
Qigong – Nieren-Meridian-Themen
in diesem Seminar werden die Themen des Nieren-Meridians (Mut, Kreativität, Vision, sich ganz auf's Leben und auf Beziehungen einlassen...), das dazugehörige Lied und die dazu kreierten QiGong-Bewegungsabläufe gesungen, bewegt, durchgeatmet, gefühlt und bewußt gemacht. Dies fördert die Heilung des Ungelösten, aktiviert die Selbstheilungskräfte und harmonisiert das Qi=die Lebensenergie. Heilungslieder, QiGong nach den 5 Elementen, Phasen der Stille und Besinnung, Sich-Selbst-Genießen, Klängen und Tönen von Instrumenten lauschen. Es sind absolut keine „Singkenntnisse“ erforderlich, ebenso keine Kenntnisse in QiGong. Es gilt die Weisheitsaussage: Wer sprechen kann, kann auch Singen. Wer gehen kann, kann auch Tanzen.

*Begleitung: Werner Beutler
Diplom-Pädagoge, Heilpraktiker,
Gestalttherapeut, Körpertherapeut,
24 Jahre Anleitung der Meridian-
Lieder und den dazugehörigen
QiGong-Bewegungsabläufen in
Psychosomatischen Kliniken;
Buddhistische Meditations- und
Achtsamkeitspraxis;
Weitere Infos: www.wernerbeutler.eu*

Sonntag

3. März
10.30 - 17.30 Uhr

Kosten
60 | 50 Euro

Anmeldung bis
26. Februar

Wurzeln & Flügel

Ja, lebendiger jedes Mal!
Noch tiefer und noch höher!
Zäher verkrallt die Wurzeln
und gelöster die Flügel!
Freiheit des fest Verwurzelten
und Sicherheit des unendlichen
Fluges! *Juan Ramon Jimenez*
Mit kraftvoll-dynamischen und
besinnlichen Kreistänzen wollen
wir uns verwurzeln in unserer
Seelenheimat, um Flügel wachsen
zu lassen. Meditation in Bewegung
öffnet das Herz, in dem Erde und
Himmel sich verbinden. Musik und
Tanz nehmen uns mit auf die Reise
zu uns selbst.
Elemente des Tages: Kreistänze
und Gebärden, achtsame Begegnung
in Tanz und freier Bewegung,
Selbsterfahrung, Partnerübungen,
Austausch.

Dieser Tag ist für Kreistanz-
Beginner und Fortgeschrittene
geeignet.

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

Tages Seminare

Samstag
9. März
10.30 - 16.30 Uhr

Kosten
70 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
1. März

Nach Hause kommen. Zu meiner bunten Quelle. Mit Stille, Lachen und Saxophon-Klang

Tief in der Seele entspringt unsere bunte Quelle der Lebensfreude. Der verspielten Leichtigkeit und Unschuld. Da ist unser leuchtendes Zuhause, das oft verschüttet ist. Aber in jedem Menschen wohnt und wartet...

An diesem Tag möchte ich mich mit Euch auf den Weg zu diesem heilen Stückchen Himmel auf Erden in unserem inneren Raum machen. Das freie innere Kind locken, hervorzulügen. Mit Klang und Stille, Imagination, verspieltem Lach-Yoga und leichtem Qigong. Und einer besonderen Klang-Meditation mit meinem Saxophon. Seine gefühlvollen Töne berühren mit seiner Sehnsucht, Kraft und Melancholie. Innen die Lauschenden und außen den Raum. Es geht immer darum, den Genuss des Augenblicks zu suchen und klitzekleine Goldmomente zu sammeln. So nähern wir uns unserer ureigenen bunten Quelle, erahnen das funkelnde Leuchten in uns, und kommen: nach Hause!

*Begleitung : Kristina Mohr,
Diplom-Psychologin, Clownin (TuT),
Saxophonistin, Achtsamkeitspraxis
nach Thich Nhat Hanh
www.kristinamohr.de
www.saxofool.de*

Samstag
23. März
10.00 - 17.00 Uhr

70 | 50 Euro

Anmeldung bis
20. März

MBSR – „Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ Übungstag

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 achtsamkeitsbasier-
ten Verfahren (MBSR, MBCT, MSC,
ACT) und Stressbewältigung.
Psychosynthese-Begleitung, Dialog-
prozess-Moderation, Vermittlung
frühbuddhistischer Übungsweisen
(Satipatthana, Samatha-Vipassana,
Brahmaviharas etc.)*

Tages Seminare

**Samstag
6. April**

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 60 Euro
*Ermäßigung
möglich*

**Anmeldung bis
2. April**

*siehe auch jeden
Montagabend
Kontemplationstag
– Einkehr in Stille
Seite 18*

Kontemplationstag in der Osterzeit

„Da sah ich, dass es die Mauer nie gegeben hat, dass das „Unerhörte“ hier und dieses ist, nicht ein anderes.“ *Dag Hammarskjöld*
Schweigen wir und lassen alle unsere Vorstellungen von uns, Gott und der Welt vorüberziehen. Dann beginnt unsere innere Ego-Mauer zu bröckeln und wir werden empfänglich für das Göttliche. Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 3. Februar, Seite 00

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

**Sonntag
7. April**

13.00 - 17.00 Uhr

Kosten
40 | 35 Euro

Anmeldung bei
sabrina.rodgers@t-online.de

Autonomes Zittern

**Mal ganz anders entspannen
und Stress abbauen**

Stress kann in unserem Körper tiefe Verspannungen, innere Unruhe und Muskelverkrampfungen auslösen. Der menschliche Körper verfügt über eine angeborene Fähigkeit, Stressenergie zu entladen – auch lange gespeicherte Stressenergie, z.B. verursacht durch ein traumatisches Erleben. Diese meist verlernte Fähigkeit der intuitiven Entladung können wir wieder aktivieren. Das sogenannte autonome oder neurogene Zittern ►

► (TRE/Tension & Trauma-Releasing Exercises – nach David Berceli) kann diese Verspannungen lösen. Der Körper bestimmt selbst das Tempo der Vibration und Bewegung und entlädt gespeicherte Stressenergie, um anschließend eine tiefe Entspannung zu erfahren. In diesem Kurs werden leicht zu erlernende Übungen hierzu vorgestellt und in der Praxis geübt. TRE kann jederzeit als Selbsthilfestrategie und Prävention genutzt werden.

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

**Samstag
13. April**

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten 50 Euro
*Ermäßigung
möglich*

**Anmeldung bis
10. April**

*siehe auch
Vertiefungstag im
Herzensgebet
Seite 35*

Vertiefungstag im Herzensgebet Dankbarkeit

„Ein spiritueller Weg in die Tiefe und zur Quelle des Lebens
Dankbarkeit ist ein göttliches Gefühl, sie erfüllet das Herz, aber nicht bis zum Zerspringen, sie erwärmt es, aber nicht bis zum Fieber wie andere Gefühle.“
Charlotte Brontë
Dankbarkeit hat viele Facetten: Wissenschaftlichen Studien zufolge stärkt sie das Immunsystem, fördert die Gesundheit und macht uns glücklich. Darüber hinaus hat Dankbarkeit eine tiefere Dimension und wird in allen Weltreligionen als Tugend geschätzt. In bewusst gelebter Form kann sie sogar ►

Tages Seminare

► zum spirituellen Weg und zu Lebenskunst werden. Die bewusste Hinwendung zu unserer Fähigkeit zu Dankbarkeit, kann zu einer befreienden Sinnhaftigkeit und Tiefe in unserem Leben führen. Dankbarkeit ist dabei eine uns innewohnende Grundhaltung, die zunächst durch leere Räume und zeitfreie Zonen in eine Neuausrichtung des Bewusstseins führt. Besonders in Zeiten der Stille, können wir ein dankbares und wohlwollendes Schauen in uns kultivieren und einüben. Elemente des Schweigetags: stilles Sitzen, bewusster Atem, achtsames Gehen, einfache Übungen zur Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse und gemeinsames Singen

Begleitung: Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis®, www.stephanhachtmann.de

Sonntag
14. April

11.00 - 17.00 Uhr

Kosten 75 | 50 Euro
nach Selbsteinschätzung

Anmeldung bis
10. April

Singen für die Erde mit Gila Antara

Im Singen für die Erde tauchen wir tiefer ein in das Jetzt und Hier. Singend und tönend üben wir uns so anzunehmen wie wir sind. Liebevoll hörend wollen wir uns selbst, einander und damit auch Mutter Erde begegnen und wahrnehmen.

Begleitung: Gila Antara, Sängerin, www.gila-antara.co.uk

Sonntag
21. April

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
70 | 60 Euro

Anmeldung bis
15. April

Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis

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

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 Seminar vertiefen wir uns in die zwei Kräfte, die im Segen gegenwärtig sind: zum einen das voraussetzungslose Beschenktsein, unter dem wir nur loslassen und empfangen können, zum anderen die Ermächtigung, die uns als verantwortlich und gestaltungsfähig in die Welt entsendet.

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

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

Tages Seminare

Samstag
27. April
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten 20 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*

Samstag
4. Mai
10.00 - 17.00 Uhr

Sonntag
5. Mai
10.00 - 14.00 Uhr

Kosten
130 Euro
*Ermäßigung
möglich*

Anmeldung bis
29. April

Unsere Herzen heilen

Ein Wochenende mit Jabrane Sebnat

An diesen beiden Tagen werden wir Methoden sowohl aus der Sufi- als auch aus der schamanischen Tradition kennenlernen. Über Jahrhunderte hinweg entwickelten diese spirituellen Traditionen wirkungsvolle Methoden für persönliche sowie soziale und spirituelle Veränderungen.

Methoden wie Atemübungen, stille und aktive Meditationstechniken, Visualisierungs- und aktive ►

Samstag
11. Mai
10.00 - 17.00 Uhr

Kosten
70 | 60 Euro

Anmeldung bis
6. Mai

► Vorstellungsübungen, Bewegungen und Trancetechniken, schamanisches Schütteln und Reisen und mehrere andere Methoden werden uns helfen zu lernen, wie wir unsere Lebenskraft stärken können, wie wir uns erden, unsere Beziehungen gestalten, Körper, Geist und Herz ins Gleichgewicht bringen – und viel Spaß beim Tanzen und Lachen haben. Entspann Dich und genieße den Moment!

Begleitung: Dr. Jabrane Sebnat ist Sozialpsychologe, der 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.

Begegnungen mit einem Welt gewordenen Gott

„Du bist der Werdenste, der wird“
Rainer Maria Rilke
Manches überlieferte Gottesbild ist in Krise geraten oder erreicht gar sein natürliches Ende. Wir brauchen denkbare, sagbare und praktizierbare Aufbrüche, um der Welt in ihrer menschenverursachten Beschädigung anders zu begegnen und um das Heilige unter uns und uns im Heiligen neu zu (er)finden. ►

Tages Seminare

► An der Schwelle zwischen mentalem und integrealem Bewusstsein hilft uns vor allem die Erfahrung Gottes als werdende Welt aus der alten Haut.

In diesem Seminar tauchen wir in Motive ein, die die Idee von Gott als Welt entfalten. Wir üben, diese im Westen wenig vertraute Vorstellung in unsere spirituelle Praxis zu integrieren.

Mit Impulsen, Meditation, gemeinsamem Singen und Austausch.

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

Samstag

25. Mai

13.00 - 18.15 Uhr

Kosten 50 Euro

Anmeldung bis

22. Mai

Psalmensingen

Übung in einer christlichen Meditationsform

Die Psalmen gelten aufgrund ihres geistlichen und poetischen Reichtums als Bibel im Kleinen. Mit Hilfe gregorianischer Melodiemodelle werden wir sie uns singend erschließen.

Dabei führen uns das Zusammenwirken von Text, Klang, Atemfluss und Stille in lauschende Meditation. Teilnahmevoraussetzung ist das sichere Nachsingen einer einfachen Melodie.

Begleitung: Susanne Wiznerowicz, Diplom-Kirchenmusikerin und Gesangssolistin/Sopran

Sonntag

2. Juni

14.00 - 17.00 Uhr

Einlass

13.45 - 14.00 Uhr

danach ist die Tür geschlossen

Kosten 30 - 60 Euro
nach Selbsteinschätzung

Anmeldung bei
irisloeblein@posteo.de

FELDENKRAIS® Zeit intensiv

Bewusstheit durch Bewegung

Ein Raum für Frauen

Zeit anzukommen im Körper, in dem was ist, eintauchen in sanfte Bewegungen. Hinlauschend, was werden möchte, was uns trägt und Halt gibt. Die sanften Bewegungsexperimente sind 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.

Sei herzlich Willkommen.

Begleitung: Iris Löblein,

FELDENKRAIS® Practitionerin

Sonntag

8. Juni

16.00 - 21.00 Uhr

Kosten 80 Euro

Anmeldung bis
1. Juni

Birgit Elisabeth Geis
lisa_basis@yahoo.com oder
0176 - 84 12 91 79

“a song of love“

Lifekonzert und freier Tanz,

Biodanza, Ahnenreise

Wir feiern das Leben ein Fest der Dankbarkeit und Freude für die Gaben der Natur der Heilung und des Segen die Kraft und die Fülle Alleine und miteinander singen und tanzen sich begegnen unter dem Motto: „Ich bin ein Lied der Liebe“ Mit diesem Event feiern wir uns, die Geschenke des Lebens und die unserer Ahnen.

Das LifeKonzert lädt ein zum Lauschen, Mitsingen und Tanzen. ►

Tages Seminare

► Klang und Stille inspirieren uns in dieser musikalischen meditativen Einstimmung auf die Ahnenreise. Die Ahnenreise bietet Raum für die Lösung undienlicher Verstrickungen und Knoten, das Finden stimmiger Überzeugungen, die uns in unserer vollen Ausdruckskraft sein lassen. So können wir in unserem Lied erblühen, wissend um die Geschenke der Ahnen.

Der Tanz des Lebens (Biodanza) ist eine Einladung sich dem „Jetzt“ zu öffnen, der Schönheit des Lebens. Wir tanzen mal alleine, zu zweit oder auch gemeinsam und tauchen ein ins Erleben und Empfinden von wundervollen Momenten und Begegnungen.

*Oli Meer, Daniel Cupièd – Lifekonzert
Birgit Elisabeth Geis – Ahnenreise
und Biodanza*

Samstag
15. Juni

10.00- 17.00 Uhr

Kosten 60 Euro
Ermäßigung
möglich

Anmeldung bis
11. Juni

*Siehe auch jeden
Montagabend:
Kontemplation –
Einkehr in Stille*

Kontemplationstag Einkehr in Stille

„Die entscheidende Frage für den Menschen ist: Bist Du auf das Unendliche bezogen oder nicht?“
C.G. Jung

Richten wir uns an diesem Tag gänzlich dem Unendlichen, Unsagbaren hin aus – in Stille und heiterer Gelassenheit. Elemente des Einkehrtages etc.: siehe Kontemplationstag am 3. Februar

*Begleitung: Jens Kretschmer,
siehe Seite 00
www.einkehr-in-stille.de*

Sonntag

16. Juni

13.00- 17.00 Uhr

Kosten
40 | 35 Euro

Anmeldung bei
[sabrina.rodgers@
t-online.de](mailto:sabrina.rodgers@t-online.de)

Autonomes Zittern

Mal ganz anders entspannen und Stress abbauen

Stress kann in unserem Körper tiefe Verspannungen, innere Unruhe und Muskelverkrampfungen auslösen. Der menschliche Körper verfügt über eine angeborene Fähigkeit, Stressenergie zu entladen – auch lange gespeicherte Stressenergie, z.B. verursacht durch ein traumatisches Erleben.

Diese meist verlernte Fähigkeit der intuitiven Entladung können wir wieder aktivieren. Das sogenannte autonome oder neurogene Zittern (TRE/Tension & Trauma-Releasing Exercises – nach David Berceli) kann diese Verspannungen lösen. Der Körper bestimmt selbst das Tempo der Vibration und Bewegung und entlädt gespeicherte Stressenergie, um anschließend eine tiefe Entspannung zu erfahren.

In diesem Kurs werden leicht zu erlernende Übungen hierzu vorgestellt und in der Praxis geübt. TRE kann jederzeit als Selbsthilfestrategie und Prävention genutzt werden.

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

Tages Seminare

Sonntag

23. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

Kosten

70 | 60 Euro

Der Weg, der wieder verbindet

Ein Einführungstag in die Tiefenökologie

Künftige Generationen werden auf die Zeit zurückblicken, in der wir leben. Welche Geschichten sie über uns und unsere Zeit erzählen, wird davon abhängen welche Wege wir einschlagen, wie wir uns ausrichten: innerlich und in dem was wir tun. An diesem Tag bist du eingeladen, dich auszurichten – was wird dich leiten?

In der Tiefenökologie begegnen wir dieser Frage in einem geschützten Raum, in dem wir unsere innersten Reaktionen auf den Zustand der Welt wahrnehmen und erforschen und damit unsere Fähigkeit Antworten und Handlungsoptionen zu finden, schulen. Einen Raum, in den wir unsere Verbundenheit mit uns selbst, mit der Erde und mit anderen stärken; in dem wir unser Denken, unsere Geschichte/n hinterfragen und umschreiben und dann Raum für Neues schaffen.

Wir gehen in vier Stufen durch einen gemeinsamen Prozess, in dem wir das Fühlen, Wissen und unsere Fähigkeit sich für das Leben einzusetzen, üben und weiterentwickeln. Wir beginnen mit Dankbarkeit als Basis und Grundpfeiler unseres Handelns. Auf dieser Basis kommen wir in Berührung mit unserem ►

Samstag

29. Juni

10.00 - 17.00 Uhr

und Sonntag

30. Juni

10.00 - 14.00 Uhr

Kosten 130 Euro

Ermäßigung
möglich

Gesamtpaket
Seminarwochen-
ende und Vortrag
135 Euro

► Schmerz um die Welt, den wir nicht mehr allein tragen, sondern mit anderen teilen, um dann die Welt „mit neuen Augen“, in einer weiteren und tieferen Dimension wahrzunehmen.

Durch diese Schritte entwickeln wir neue Perspektiven und finden unsere Stärke und Entschlossenheit zum Handeln.

Wenn wir uns selber als Teil dieses großen Systems erleben, fühlen und wahrnehmen, was uns umgibt, können wir aktiv an Veränderung und Wandel teilnehmen und unsere Lebendigkeit feiern.

Mehr zu meinem Zugang zur Tiefenökologie findest du hier: „Für das Leben ohne Warum“ *Joanna Macy*

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

Im Fluss der Herzensenergie

Die Herzensenergie gilt im Rahmen der Energiearbeit (bspw. Chakren) als eine Form der Liebe, in der das eigene Bemühen und die göttlich geschenkte Energie zu einer heilenden Kraft zusammenfließen.

Diese heilende Kraft kann sich als Selbstheilungskräfte der eigenen Gesundheit mitteilen, sie kann aber auch anderen Menschen vermittelt werden, sei es in einer direkten Berührung, sei es in einer Weitergabe von Herz zu Herz. ►

Tages Seminare

Anmeldung bis
21. Jun

*Siehe auch Vortrag
„Von Herzen – ein
heutiger Blick auf
das Herz-Chakra“
am 28. Juni
Seite 30*

► Die Seminartage widmen sich dieser Herzenergie. Der Vortrag am Freitagabend stellt die Möglichkeiten dieser Energiearbeit vor. Die beiden Übungstage widmen sich der Praxis: Am Samstag geht es in erster Linie darum, die Sensibilität für diese Herzensenergie zu vertiefen und diese Energie mit der eigenen Bedürftigkeit zu verbinden; am Sonntag wird auch die Vermittlung dieser Herzensenergie an andere eingeübt. Während des Seminars werden die praktischen Übungen immer auch verbunden mit der Bedeutung des Heilens in den christlichen und in den östlichen Spiritualitäten.

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

Konzerte

Samstag
3. Februar
19.00 - 20.30 Uhr
Eintritt
15 | 10 Euro

Stimme ein
Mitsingabend mit Gloria Thom
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 und Djembe-Jan Lütgen (Rhythmus)

Samstag
9. März
20.00 Uhr
Eintritt
20 | 18 Euro

Siddhartha
Gitarrenkonzert mit Johannes Tonio Kreusch
Johannes Tonio Kreusch aus München ist ein musikalischer Grenzgänger. Hermann Hesses Figur Siddhartha inspirierte ihn zu einer Suite mit ungewöhnlichen eigenen Kompositionen. Den Klang der Gitarre erweitert und verändert Kreusch, indem er die Saiten der Gitarre anders stimmt oder Stifte oder Büroklammern dazwischen steckt. Die Töne, die dabei entstehen, öffnen neue Klangräume, auf die der besondere Raum der Kirche der Stille auf seine Weise antwortet. Diese Verbindung lädt zu tiefem Lauschen ein.

www.johannestoniokreusch.com

Konzerte

Samstag

16. März

19.30 - 21.00 Uhr

Eintritt

15 | 10 Euro

SOULGATE MantraBand

Mitsingkonzert

Soulgate bedeutet „Seelentor“.

Mit zarten, meditativen und kraftvollen, mitreißenden Arrangements erschafft die MantraBand SOULGATE einen Raum für Singen und Begegnung.

Die kunstvoll verbundenen Elemente aus Weltmusik, Jazz, Folk, Reggae, Tango und anderen Musikrichtungen, machen die Mitsing-Konzerte bereits seit über zehn Jahren zu einem Erlebnis, bei dem das Herz aufgeht. Von Schönheit und Tiefe durchwoben wecken die meist selbst geschriebenen Mantren und Chants in uns Freude, Liebe und Mitgefühl. Jenseits von Bewertungen stimmen die Besucher*innen in den „Großen Gesang“ ein und kreieren ein kraftvolles und heilsames Erlebnis.

SOULGATE sind: Inga Frohne (Piano), Thomas Jüchter (Gitarre, Sopran-Saxophon), Fabiana Olsen (Handpan), Willi Schlage (Percussion), Michael Schumann (Kontrabass, Harfe), und ganz viel mehrstimmiger Gesang.

Samstag

13. April

19.30 - 23.30 Uhr

Kosten 20 Euro

*Ermäßigung
möglich*

Hamburger Nacht der Spirituellen Lieder

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

*Raaja Fischer und Gila Antara leiten das gemeinsame Singen an.
www.spirituelle-liedernacht.de*

Samstag

27. April

20.00 - 22.00 Uhr

mit Pause

Eintritt

20 Euro

„Early-Bird-Tickets“
über den
Newsletter von
Stefanie John
möglich

Campanula – Das Cello mit dem Glockenklang

Ein Solokonzert voller Überraschungen und Magie!

Klänge, die die Seele berühren. Die Berliner Cellistin Stefanie John lädt Musikliebende zu einem außergewöhnlichen Konzerterlebnis ein. Im Mittelpunkt dieses Abends steht ihre selbstgebaute Campanula, ein faszinierendes, celloähnliches Instrument mit 16 zusätzlichen Resonanzsaiten.

Stefanie John wird darauf Cello-klassiker zum Leben erwecken und eigens für dieses Instrument komponierte Stücke spielen, bei denen sich die entschleunigende Wirkung besonders gut entfalten kann. Auch Popsongs und Filmmusik erklingen aus dem vielseitigen Repertoire der Musikerin und Komponistin. ►

Konzerte

► Ein besonderes Highlight sind Stefanie Johns Improvisationen. Diese musikalischen Schöpfungen entstehen unmittelbar aus der Stimmung des Augenblicks und verwandeln jeden Konzertabend in ein kostbares und einzigartiges Hörerlebnis.

[www.stefaniejohn-cello.de/
campanula/solokonzert](http://www.stefaniejohn-cello.de/campanula/solokonzert)
[www.facebook.com/stefaniejohn.
cellomusik](https://www.facebook.com/stefaniejohn.cellomusik)
[www.youtube.com/user/Stefanie-
JohnCello](https://www.youtube.com/user/Stefanie-JohnCello)
[www.instagram.com/cellistin.stefanie.
john](https://www.instagram.com/cellistin.stefanie.john)

Mitsingabend 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*

Angebote für und päd

Kontakt und Information

Pastorin
Christiane Melchiors

040 - 21 08 84 68

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

Kinder und Jugendliche agogische Fachkräfte

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.

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

*Leitung: Angelika Hüffell,
Spiel- und Religionspädagogin*

Mittwoch
10. April
9.30 - 14.00 Uhr

Kosten 20 Euro

[anmeldung@
kirche-der-stille.de](mailto:anmeldung@kirche-der-stille.de)

Samstag
11. Mai
19.00 - 20.30 Uhr

Eintritt
15 | 10 Euro

Angebote für Kinder und Jugendliche und pädagogische Fachkräfte

Samstag
27. April
11.00 - 17.00 Uhr

Kosten 20 Euro

[anmeldung@
kirche-der-stille.de](mailto: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](mailto: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.

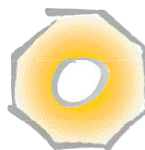
Meditation am Morgen
Offene Kirche
Atempause vor dem Abend
Meditationsangebote mit unterschiedlichen Wegen in die Stille

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

Förderverein



Ziele des Fördervereins Kirche der Stille e.V.

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

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

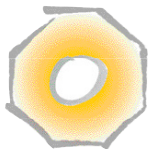
☐ Ich unterstütze den Förderverein Kirche der Stille Altona e.V. mit einer einmaligen Spende.

Als Betrag zahle ich

..... Euro.

Eine Spendenquittung senden wir Ihnen zu.

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



☐ Ich möchte dem Förderverein Kirche der Stille
Altona e.V. beitreten.

Als Jahresbeitrag möchte ich Euro zahlen.

Datum | Unterschrift

Bitte helfen Sie uns, die Vereinsverwaltung so einfach
und kostenparend wie möglich zu halten, indem Sie
uns eine Einzugsermächtigung erteilen.

SEPA-Lastschriftmandat

Gläubigeridentifikationsnummer:

DE53 ZZZ0 0001 3454 72

Mandatsreferenz: wird nachträglich bekannt gegeben

Ich ermächtige den oben genannten Zahlungsempfänger, wiederkehrende
Zahlungen von meinem Konto mittels SEPA-Basislastschrift einzuziehen.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von oben genanntem Zahlungs-
empfänger 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

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.**

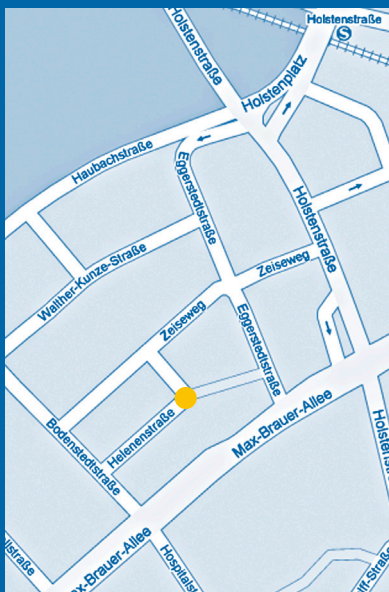
Impressum

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

Pastorin Christiane Melchiors
pastorin.melchiors@gemeinde-
altona-ost.de
www.kirche-der-stille.de

Bitte in Blockbuchstaben

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