

Projekt Spiritualität

Meditation Kontemplation Innere Orientierung

Programm Februar bis Juni 2021





Liebe Leserinnen und Leser,

ich freue mich, dass Sie jetzt wieder ein neues Programm des Projektes Spiritualität in den Händen halten. Es ist nicht selbstverständlich, dass in Zeiten von Covid-19 Veranstaltungen stattfinden können – das haben wir 2020 erlebt. Umso intensiver und beglückender waren die Seminare, die wir durchführen konnten.

Nun ist wieder ein neues Programm entstanden. Und da im Frühjahr 2020 alle Veranstaltungen ausfallen mussten, finden Sie in diesem Heft erneut einige dieser Seminare. Aber auch viel Neues ist dazugekommen.

Sie werden auch sehen, dass wir bei einigen Veranstaltungen die Teilnahmegebühr leider erhöhen mussten. Falls dies Ihre finanziellen Möglichkeiten übersteigt, schreiben Sie uns bitte vor dem Seminar wegen einer Ermäßigung.

Wir hoffen, dass unsere Angebote Sie inspirieren und durch diese besondere Zeit tragen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre und Eure
ANNEKATRIN HENNENHOFER

GESTALTUNG

THOMAS
BLACHNITZKY

FOTO

SUSANNE STÖCKLI
AUF PIXABAY

DRUCK

DRUCKEREI
ZOLLENSPIEKER
HAMBURG

Das Projekt **Spiritualität**

- Das Projekt Spiritualität des Kirchenkreises Hamburg-Ost sucht den Kontakt mit Menschen, die Sehnsucht nach Sinn und religiöser Erfahrung haben, den traditionellen Glaubensangeboten der Kirche jedoch eher distanziert gegenüberstehen.
- Wir bieten Erfahrungsräume und Methoden, die die Suche nach Sinn und Glaubenserfahrung unterstützen können. Den Weg, das Tempo und die Form bestimmt jede/r für sich.
- Grundlage unseres Handelns sind unsere christlichen Wurzeln, besonders der teilweise verschüttete Schatz der christlichen Mystik. Zugleich sind wir offen für die Erfahrungen und das Wissen anderer Religionen und beziehen diese in unsere Arbeit ein.
- Spiritualität bedeutet für uns nicht reine Innerlichkeit und Weltabgewandtheit. Der Weg zur eigenen Mitte ist eine wichtige Kraftquelle, um in der Welt verantwortlich und solidarisch handeln zu können.
- Unsere Kursleiterinnen und -leiter verstehen sich als Begleitende von spirituellen Prozessen, die nicht zu Abhängigkeit von festen Programmen und Personen führen. Sie unterstützen vielmehr dabei, den eigenen spirituellen Lebensweg zu gehen und im Alltag leben zu können.

Unsere Veranstaltungen im Überblick:

FEBRUAR

	Seite
6. Die Kraft der Stille Einführung in den Weg des Herzensgebetes	10
11. Das Herzensgebet Beginn der Meditationsgruppe	11
12.–14. Der Stille Raum geben – Übungen für den Alltag Wochenende mit Übernachtung	12
16. Wege zum inneren Menschen Beginn der Meditationsgruppe	13
19./20. Neue Wege gehen Workshop mit Meditation und Kreativität	14

MÄRZ

5./6./7. Vergebung – Befreiung zur Liebe Wochenende mit dem Aramäischen Jesus (ohne Übernachtung)	15
19./20. Und sie legten ihnen die Hände auf Einführungskurs im Handauflegen nach der Open Hands Schule	16

APRIL

5. Gebet mit Liedern aus Taizé Open Air am Ostermontag	17
10. Alles hat seine Zeit Spirituelles Körperlernen Tagesworkshop	18
20. Forum Spiritualität Dem ruhigen Geist ist alles möglich Mit Meister Eckhart lernen, im Hier und Jetzt zu sein Vortrag und Gespräch	19

	Seite
23.–25. Wo sich im Kleinsten das Tor zum Größten öffnet Wochenende mit dem Herzensgebet (mit Übernachtung)	20

MAI

6. AUSZEIT Stiller Meditationstag für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende in Hamburg	25
7./8. Der grüne Weg Einführung in eine kontemplative Schöpfungsspiritualität	21
18. Pfingsten – eine Chance für Neubeginn Abend mit Meditation und Bewegung	22
29. Aufruhr zur Liebe Stiller Tag in der Tradition des Herzensgebetes	23

JUNI

7. Weg der Meditation Umgang mit Schwierigkeiten und Hindernissen Beginn der Abendreihe	24
25. Gebet mit Liedern aus Taizé	17

ORGANISATORISCHES

Sprechstunde	25
Unterstützen Sie das Projekt Spiritualität	26
Wir haben einen Newsletter	29
Weitere Informationen	30

Die Kursleiterinnen und -leiter

KERSTIN DÖRING

Kulturwissenschaftlerin, Kreativtrainerin, Coach, Autorin, langjährige Erfahrung mit Meditation, systemische Teamentwicklerin

STEPHAN HACHTMANN

Kontemplationslehrer VIA CORDIS®, Diakon, Autor (u. a. „Berührt vom Klang der Liebe“), Seminare und Vorträge zu Herzensgebet, Integraler Spiritualität und zum Thema Spiritualität und Abhängigkeitserfahrungen, Musiker und Komponist spiritueller Lieder

ANNEKATRIN HENNENHOFER

Religionspädagogin, Leiterin des Projektes Spiritualität, Kontemplationslehrerin VIA CORDIS®, Atemtherapeutin des Erfahrbaren Atems nach Ilse Middendorf®

ANNETTE KAUFMANN-KNOPF

Diplom-Pädagogin, Krankengymnastin, Heilpraktikerin, Kursleiterin für Tai Chi, langjährige Erfahrung in Meditation

HARALD-ALEXANDER KORP

Studium der Religionswissenschaften, Weiterbildung zum Sterbebegleiter, Lach-Yoga- und Achtsamkeits-Trainer, Autor (u. a. „Dem ruhigen Geist ist alles möglich – Mit Meister Eckhart lernen, im Hier und Jetzt zu sein“)

ELLEN KUBITZA

Bewegungspädagogin, Bibliodrama-Leiterin, Begründerin des Konzeptes SPIRITUELLES KÖRPERLERNEN

GITA SOPHIA ONNEN

langjährige Schülerin und Übersetzerin des Theologen, Psychologen, Autors und Sufilehrers Dr. Neil Douglas-Klotz, Ausbilderin für die Tänze des Universellen Friedens, Gestalttherapeutin

SIGRID REBELLIUS

Diplom-Pädagogin, Heilpraktikerin in eigener Praxis mit dem Schwerpunkt spirituelles Handauflegen, ausgebildet in der Open Hands Schule des Handauflegens bei Anne Höfler (Würzburger Forum der Kontemplation)

ULRIKE RÖFER-WEHNERT

langjährige Erfahrung mit Sacred-Dance-Meditation in Bewegung, Meditationslehrerin VIA CORDIS®

MARIT SALVESEN

Religionspädagogin, Weiterbildung in Gestalttherapie und Transpersonaler Psychologie, Schülerin von Pater Willigis Jäger, Kontemplationslehrerin der Würzburger Schule der Kontemplation

PAUL STAMMEIER

Soziologe, Politologe, Psychotherapeut (HPG), Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, MSC, ACT) und Stressbewältigung (IFT), Psychosynthese-Begleitung, Dialogprozess-Moderation, Samatha-Vipassana-Meditation

JOERG URBSCHAT

Diplom-Betriebswirt und Theologe, Visionssuchenleiter, Wildnispädagoge

Samstag, 6. Februar, 10 – 17 Uhr

Die Kraft der Stille

Einführung in den Weg des Herzensgebetes

*Es liegt im Stillesein eine wunderbare Macht der Klärung,
der Reinigung, der Sammlung auf das Wesentliche.*

DIETRICH BONHOEFFER

Viele Menschen erleben ihren Alltag als hektisch und laut und sehnen sich nach Stille. Wenn sie dann äußerlich zur Ruhe finden, entdecken sie oft, dass äußere Stille nicht gleichbedeutend mit innerer Stille ist. Die Gedanken erscheinen besonders laut, die innere Unruhe wird deutlich. Wie aber kann sich in mir ein Raum der Stille entfalten, der auch im Alltag trägt? Im Christentum gibt es ein Erfahrungswissen, das zeigt, wie wir in die Ruhe des Herzens hineinfinden können.

An diesem Tag stellen wir den Übungsweg des Herzensgebetes vor. Nach einer Einführung werden wir das stille Sitzen mit einem Wort oder Satz üben.

Weitere Elemente sind Phasen des Schweigens, Körperarbeit und kurze Impulse.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und
STEPHAN HACHTMANN

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 40,-

Anmeldung bitte bis 3. Februar.

11. und 25. Februar, 11. März, 1., 15. und 29. April,
12. (Ausnahme Mittwoch) und 27. Mai, 10. Juni,
jeweils donnerstags, 19 – 21 Uhr

Das Herzensgebet

Meditationsgruppe

Viele Menschen finden in der Kontemplation mit dem Herzensgebet einen Weg, der bewährtes Erfahrungswissen mit zeitgemäßer Spiritualität kombiniert. Er baut Brücken für eine interreligiöse und integrale Spiritualität, die tief in der christlichen Tradition verwurzelt ist. Die Praxis geschieht mit einem kurzen Satz oder Wort, sie öffnen die Wahrnehmung für das Dasein in der Gegenwart. Einsichten können wachsen, die Klärung und Wandlung voranbringen.

Wir praktizieren das stille Sitzen und einfache Körperübungen. Achtsames Gehen, inhaltliche Impulse, Erfahrungen mit Stimme und Klang oder das mitteilende Gespräch sind wiederkehrende Gestaltungselemente.

Alle, denen das Herzensgebet vertraut ist oder die sich diesem Weg öffnen möchten, sind herzlich willkommen.
Die Einzelbegleitung ist Teil der Erfahrung.

Leitung: STEPHAN HACHTMANN

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 90,-

Anmeldung bitte bis 8. Februar.

Freitag, 12. Februar, 18.30 Uhr bis
Sonntag, 14. Februar, 13 Uhr

Der Stille Raum geben – Übungen für den Alltag

Wochenende mit Übernachtung

*Die Stille ist nicht auf den Gipfeln der Berge,
der Lärm nicht auf den Märkten der Städte;
beides ist in den Herzen der Menschen.*

AUS INDIEN

Dieses Wochenende bietet die Gelegenheit, von den Verpflichtungen und den Anforderungen des Alltags Abstand zu nehmen und Momente der Stille zu erfahren. Durch meditative Übungen aus der christlichen und der buddhistischen Tradition zeigen wir Wege auf, wie wir einen inneren Raum von Stille in uns schaffen und den Zugang dazu auch im Alltag bewahren können.

Das Seminar findet bis auf die Anleitung weitgehend im Schweigen statt, die Übung der Meditation wird unterstützt durch Körperübungen und kurze Vorträge.

Leitung: *MARIT SALVESEN* und *PAUL STAMMEIER*
Ort: Haus am Schüberg, Wulfsdorfer Weg 33,
22949 Ammersbek (U1, Station Hoisbüttel, dann Bus
bis Ortsmitte)
Teilnahmebeitrag: € 250,-
(inklusive Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung bitte bis 9. Februar.

16. Februar, 2., 16. und 30. März, 13. und 27. April,
11. und 25. Mai, 8. Juni, jeweils dienstags, 19.30 – 21 Uhr

Wege zum inneren Menschen

Meditationsgruppe

Christliche Meditation ist ein Weg, der uns wieder verbindet mit der inneren Quelle von Kraft und Lebendigkeit, mit dem inneren Menschen oder, wie die Mystikerinnen und Mystiker es ausdrücken: mit dem göttlichen Kern in uns. Diese Quelle ist immer da, nur spalten wir uns im Alltag oft von ihr ab.

Durch Meditation lernen wir, den unablässigen Gedankenstrom zu beruhigen, um wieder in die eigene Tiefe schauen zu können. Wir üben die Grundhaltungen und -schritte der Kontemplation im stillen Sitzen (2 x 25 Minuten) und meditativen Gehen. Erfahrungen mit Stimme und Klang, Texte, Körper- und Atemwahrnehmung und kurze Impulse unterstützen Wege in die Stille.

Aufgrund der großen Nachfrage ist es leider nur noch in Ausnahmefällen möglich, an beiden Meditationsgruppen (Herzensgebet und Wege zum inneren Menschen) teilzunehmen.

Leitung: *ANNEKATRIN HENNENHOFER*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 90,-

Anmeldung bitte bis 11. Februar.

Freitag, 19. Februar, 18 – 21 Uhr,
Samstag, 20. Februar, 10 – 17 Uhr

Neue Wege gehen

Workshop mit Meditation und Kreativität

Ich setzte den Fuß in die Luft, und sie trug... HILDE DOMIN

Immer wieder sind wir als Menschen mit Themen des Aufbruchs konfrontiert, manchmal, weil es notwendig ist oder weil wir uns Veränderung wünschen. Wenn wir uns in Lebensgewohnheiten eingerichtet haben, verlieren wir zuweilen den Kontakt zu unserem authentischen göttlichen Wesenskern, der Quelle unserer Kreativität und Lebendigkeit.

Daher überprüfen wir an diesem Wochenende spielerisch unsere Gewohnheiten und tieferen Bedürfnisse. Beim Schreiben, Malen und in Stille lauschen wir Zukunftsimpulsen. Behutsam öffnen wir uns Möglichkeiten des Wandels wie auch der Fülle der Gegenwart.

Vielleicht entdecken wir dabei ein Gott-Vertrauen, das uns durch Unsicherheiten dem Unbekannten entgegenzutragen vermag. Denn: „*Dem Gehenden schiebt sich der Weg unter die Füße*“ (Martin Walser).

Leitung: *KERSTIN DÖRING*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 60,-

Anmeldung bitte bis 16. Februar.

Andere Wege

Freitag, 5. März, 19.30 Uhr
Samstag, 6. März, 11 – 20 Uhr,
Sonntag, 7. März, 10 – 13 Uhr

Vergebung – Befreiung zur Liebe

*Wochenende mit dem Aramäischen Jesus
(ohne Übernachtung)*

In Jesu Lehre geht es um das tiefe Loslassen, die Vergebung, Herzschlag für Herzschlag, Atemzug für Atemzug. Unser ursprünglicher Zustand ist frei und unbelastet.

Uns selbst und anderen zu vergeben, führt uns zur ursprünglichen Liebe. So wie es die Mystikerin Mechthild von Magdeburg ausdrückt: „Ich habe Hoffnung für die Welt, wenn ich weiß, dass ich mich selbst verändern kann.“

Ein Wochenende mit Gesängen, Friedenstänzen, aramäischen ICH BIN-Tänzen, Atem-Meditationen, Seelenarbeit, Stille. Die Arbeit mit den aramäischen Jesusworten wurde von dem Sufi-Mystiker Dr. Neil Douglas-Klotz begründet.

Sollte coronabedingt Tanzen und Singen noch nicht möglich sein, nähern wir uns dem Thema auf andere Weise.

Leitung: *GITA SOPHIA ONNEN*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 120,-

Anmeldung bitte bis 1. März.

Freitag, 19. März, 17 – 20 Uhr,
Samstag, 20. März, 10 – 17 Uhr

Und sie legten ihnen die Hände auf

*Einführungskurs im Handauflegen
nach der Open Hands Schule*

Der Begriff Behandlung beinhaltet das Wort Hand und meint die Berührung eines anderen Menschen mit unseren Händen, um Heilung zu fördern. In der christlichen Tradition spielt das Handauflegen eine zentrale Rolle. Jesus Christus richtete kranke Menschen auf, er heilte und segnete, indem er ihnen die Hände auflegte.

Auch wir selbst werden aufgefordert, die Hände aufzulegen und Heilung zu unterstützen: „Auf Kranke werden sie die Hände legen, so wird's besser mit ihnen werden“ (Markus 16, 18).

Dieser Einführungskurs macht vertraut mit der spirituellen Heilgeste des Handauflegens. Beim Konzept der Open Hands Schule, das sich als interreligiös versteht, wird besonders unsere innere Haltung im Sinne von liebevoller Präsenz, Respekt, Geduld und Vertrauen geübt.

Leitung: *SIGRID REBELLIIUS*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 80,-

Anmeldung bitte bis 14. März.

Kooperation mit der Kirchengemeinde Farmsen-Berne
Ostermontag, 5. April, 18 Uhr und Freitag, 25. Juni, 20 Uhr

Gebet mit Liedern aus Taizé

Das Gebet mit Liedern aus Taizé ist inspiriert durch die internationale ökumenische Bewegung von Taizé, die sich der Versöhnung und der Verständigung verschrieben hat: durch einen einfachen Glauben und tiefe Spiritualität.

Wir wissen nicht, was im April bzw. Juni 2021 angesichts von Covid-19 möglich ist. Geplant sind Open-Air-Gebete mit Liedern aus Taizé am Ostermontag um 18 Uhr bei der **Erlöserkirche Farmsen** (Bramfelder Weg 23, 22159 Hamburg) und am 25. Juni ebenfalls dort oder – wenn möglich – in der **Friedenskirche Berne** (Berner Allee / Ecke LienustraÙe 6).

Für genaue Informationen – auch kurzfristig – bitte unter www.kirche-in-farbe.de/angebote/spiritualitaet.html schauen. Rückfragen unter: taize-in-farbe@web.de.

Die Teilnahme ist kostenlos,
es ist keine Anmeldung erforderlich.

Samstag, 10. April, 10 – 17 Uhr

Alles hat seine Zeit **Spirituelles Körperlernen**

Tagesworkshop

*Umarmen hat seine Zeit und
das Umarmen zu meiden hat seine Zeit.* PREDIGER 3, 5B

Sowohl auf der leiblichen als auch auf der verstandesmäßigen Ebene helfen uns Muster und Gewohnheiten, unseren Alltag zu bestehen. Momentan erfahren wir jedoch, dass viele unserer „Selbstverständlichkeiten“ nicht greifen. Das fordert von uns viel Achtsamkeit und ist oft anstrengend.

An diesem Samstag werden wir Gewohntes und Ungewohntes körperlich bewusst wahrnehmen. Wir wollen ausprobieren, wie wir Balance erreichen können. Balance ist kein dauerhafter Zustand, sondern muss stets neu erworben werden. Wie können wir unsere Orientierung gebende Mitte immer wieder suchen und finden?

Leitung: *ELLEN KUBITZA*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 45,-

Anmeldung bitte bis 6. April.

Forum Spiritualität

Dienstag, 20. April, 19 – 21 Uhr

Dem ruhigen Geist ist alles möglich **Mit Meister Eckhart lernen,** **im Hier und Jetzt zu sein**

Vortrag und Gespräch

Wie finden wir mehr Ruhe und Gelassenheit? *„Nimm dich selbst wahr; und wo du dich findest, da lass von dir ab. Das ist das allerbeste.“* Eckharts Rat passt hervorragend in unsere Zeit. Er empfiehlt, in das Hier und Jetzt zu finden, um dann in Verbindung mit einem Urgrund zu gelangen. Eine Kraft im Innern, die von äußeren Einflüssen unabhängig macht.

Eckhart legte die Bibel neu und provokant aus. Seine Worte sind voller Tiefe, manchmal rätselhaft, aber auch humorvoll: *„Gott ist immer in uns, nur wir sind so selten zu Hause!“*

In dem Vortrag beschäftigen wir uns mit seiner Lehre und erforschen seinen Übungsweg, um ihn im Alltag fortsetzen zu können.

Leitung: *HARALD-ALEXANDER KORP*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 20,-

Anmeldung bitte bis 16. April.

Freitag, 23. April, 18.30 Uhr bis Sonntag, 25. April, 13 Uhr

Wo sich im Kleinsten das Tor zum Größten öffnet

Wochenende mit dem Herzensgebet

Nicht eingeschlossen werden vom Größten.

Sich umfassen lassen vom Kleinsten.

Das ist göttlich.

IGNATIUS VON LOYOLA

In dieser Zeit entdecken viele Menschen, wie während des Einfachen und vermeintlich Unscheinbaren des Alltags sein kann. Unsere Hingabe an die scheinbar „kleinen“ Dinge kann zu einer verwandelnden Kraftquelle werden. Hierbei kann sich das Tor für die Größe unseres Werdens und Seins öffnen.

An diesem Schweigewochenende sammeln wir unser Bewusstsein in den Klang eines ganz kleinen und einfachen Herzensgebetes, in dem wir etwas von dem Geheimnis des Kleinsten im Größten erleben können. Die Tage haben einen einfachen Rhythmus von Stille Sitzen, spirituellen Impulsen, Erfahrungen mit Stimme und Klang.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und
STEPHAN HACHTMANN

Ort: Haus am Schüberg, Wulfsdorfer Weg 33,
22949 Ammersbek (U1, Station Hoisbüttel, dann Bus
bis Ortsmitte)

Teilnahmebeitrag: € 250,-

(inklusive Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung bitte bis 20. April.

*Kooperationsveranstaltung
mit dem Männerforum der Nordkirche*

Freitag, 7. Mai, 19 – 21.30 Uhr, Samstag, 8. Mai, 10 – 17 Uhr

Der grüne Weg Einführung in eine kontemplative Schöpfungspiritualität

Rede zur Erde, sie wird dich lehren.

HIOB 12, 8

Wir sehen die Natur nicht als eine unbelebte Kulisse, sondern als bewusstes Gegenüber und als Raum, in dem Begegnung mit der göttlichen Wirklichkeit möglich wird. Ziel des Seminars ist es, neue, achtsame Zugänge zur Natur als spirituelle Erfahrungswege kennenzulernen. Wir verbinden altes Wissen aus den indigenen Traditionen, der Visionsuche, der Wildnisbewegung sowie der schöpfungorientierten christlichen Tradition.

Die Methoden sind kurze Teachings zur Einstimmung ins Schweigen, achtsames Bewegen, Dialog mit der Natur, Erzählen der persönlichen Geschichten im Spiegel der Natur und Gestalten von eigenen Naturritualen. Am Samstagvormittag wird es eine ausführliche Natur-Auszeit geben.

Die Veranstaltung ist für Frauen und Männer.

Leitung: JOERG URBSCHAT

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 50,-

Anmeldung bitte bis 3. Mai.

Dienstag, 18. Mai, 19.30 – 21.30 Uhr

Pfingsten – eine Chance für Neubeginn

Abend mit Meditation und Bewegung

*Ruach, hebräisch für Geist, Wind, Atem, Lebenshauch;
Mutbringer, Tröster; schöpferische, belebende Kraft*

Nach Jesu Verschwinden zu Himmelfahrt waren die Jünger verunsichert, ängstlich. Dann geschah Unerwartetes. Es wird beschrieben als Herabkommen des Heiligen Geistes, der die Jünger und viele andere ergriff. Aus sprachlosen Menschen wurden Begeisterte, Mutige, die neue, nie zuvor gedachte Wege einschlugen.

Wie ist es, zu vertrauen, sich Neuem zu öffnen? Neue, vielleicht ungewohnte Schritte zu gehen? Seit vielen Monaten schon ist das von uns gefordert. Wir müssen Vorstellungen aufgeben, Ungewohntes ausprobieren. Wie stärken wir uns für das Unge-
wisse?

An diesem Abend spüren wir hinein in Gebärden und Worte. Zeiten der Stille wechseln sich ab mit leichter Bewegung. So können wir auch körperlich erfahren, was es bedeutet, Räume zu erweitern, inneren Wahrheiten eine Form zu geben.

Leitung: *ULRIKE RÖFER-WEHNERT*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 20,-

Anmeldung bitte bis 13. Mai.

Samstag, 29. Mai, 10 – 17 Uhr

Aufruhr zur Liebe

Stiller Tag in der Tradition des Herzensgebetes

*Eine andere Welt ist nicht nur möglich,
sie ist schon im Entstehen.
An einem stillen Tag höre ich sie atmen.* ARUNDHATI ROY

Die Krisen dieser Zeit bringen existenzielle Wahrheiten ans Licht und ersehnen radikale Wandlung. Doch wie geben wir Antwort? Mit alten Mustern von Gewalt und Zerstörung – oder mit einer „Aufruhr zur Liebe“, wie es der Titel eines bekannten Banksy-Graffitis anregt, in dem ein verummter Radikaler statt eines Molotowcocktails einen Blumenstrauß wirft.

Wie können wir in uns eine spirituelle Lebenshaltung kultivieren, bei der „Liebe in der Luft liegt“ und unser innerer Aufruhr heilsam und nachhaltig wirken kann? Wie erwacht in uns ein Bewusstsein, das zu Transformation einlädt und in die Welt ausstrahlt?

An diesem Tag nähern wir uns dem Thema mit Stille, Meditation, Körperwahrnehmung und Singen. Der Tag findet bis auf die Anleitung im Schweigen statt.

Leitung: *STEPHAN HACHTMANN* und
ANNEKATRIN HENNENHOFER
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 40,-

Anmeldung bitte bis 26. Mai.

7., 14. und 21. Juni, jeweils montags, 19 – 21.30 Uhr

Weg der Meditation

Umgang mit Schwierigkeiten und Hindernissen

Auf dem Weg der Meditation lernen wir uns immer mehr kennen und nehmen auch unsere Schattenseiten wahr. In diesem Seminar wollen wir uns mit dem Hochmut beschäftigen, der in der christlichen Mystik als ein wesentliches Hindernis auf dem spirituellen Weg angesehen wird. Hochmut ist eine typische menschliche Eigenschaft, deren Wurzel in einem Gefühl der Wertlosigkeit gründet. Sie hindert uns an der Erfahrung von Zugehörigkeit und Verbundenheit.

Ausgehend von den eigenen Erfahrungen wollen wir das Thema Hochmut genauer ergründen und nach Wegen suchen, wie wir in der Meditation damit umgehen können.

Elemente des Seminars sind Sitzen in der Stille, Information und Erfahrungsaustausch.

Leitung: ANNETTE KAUFMANN-KNOPF und
MARIT SALVESEN

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 60,-

Anmeldung bitte bis 3. Juni.

*Kooperation Projekt Spiritualität / Kirche der Stille /
Spirituelle Angebote Hamburg-West/Südholstein*
Donnerstag, 6. Mai, 10 – 17 Uhr

AUSZEIT

Stiller Meditationstag für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende in Hamburg

Diesmal im Haus am Schüberg, Ammersbek, mitten in
der Natur mit ANNEKATRIN HENNENHOFER und
STEPHAN HACHTMANN.

Teilnahmebeitrag: € 45,-

In den Kirchenkreisen Hamburg-Ost und Hamburg-West/
Südholstein ist eine Kostenübernahme durch den Arbeitgeber
möglich.

Infos und Anmeldung unter spirit@kirche-hamburg-ost.de

Sprechstunde

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Seminare.

Ein Angebot für alle, die in einem persönlichen Gespräch
Fragen nachgehen möchten, die sich aus einem unserer
Seminare oder aus dem eigenen spirituellen Weg ergeben.

Nach Vereinbarung mit ANNEKATRIN HENNENHOFER

Anmeldung bitte unter der Telefonnummer

040 / 51 90 00 - 877

Unterstützen Sie – das Projekt Spiritualität

Die Arbeit des Projektes Spiritualität finanziert sich aus Kirchensteuermitteln und aus Spenden.

So können Sie uns unterstützen:

- Durch einen **festen Förderbeitrag** von € 75,- im Jahr.
- Durch eine **einmalige Spende**, deren Höhe Sie selbst bestimmen.
- **Verteilen Sie unser Programm** an Interessierte, Freundinnen und Freunde oder legen Sie es an geeigneter Stelle aus. Wir schicken Ihnen gern Programmhefte dafür zu. Oder auch unser Plakat zum Aushängen.

Bankverbindung für Spenden:

Kontoinhaber Kirchenkreis Hamburg-Ost
IBAN DE83 5206 0410 2406 4460 00
BIC GENODEF1EK1

Verwendungszweck **(bitte auf jeden Fall angeben)**:
Spende Projekt Spiritualität (Kostenstelle: 520030)

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.
Sie erhalten von uns ab einer Summe von € 200,- eine Spendenbescheinigung, ansonsten gilt der Bankauszug.

JA, ich möchte Fördermitglied werden und das Projekt mit jährlich € 75,- unterstützen.*

NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ, ORT

TELEFON

UNTERSCHRIFT

E-MAIL

* Wenn gewünscht, bitte ankreuzen



Ja

Ich unterstütze das
Projekt Spiritualität

An den
Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

PROJEKT SPIRITUALITÄT

Rockenhof 1
22359 Hamburg



Wir haben einen Newsletter

Wir versenden Seminareinladungen auch über unseren Newsletter. Sie können sich auf unserer Internetseite dafür anmelden (natürlich auch wieder abmelden).

Außerdem können Sie auf unserer Internetseite das Programm herunterladen. Die gedruckte Version versenden wir natürlich wie bisher über den Postweg. Falls Sie das Heft per Post nicht mehr benötigen, melden Sie sich bitte.

www.projektspiritualitaet.de



Weitere Informationen

Wenn Sie mehr über das Projekt Spiritualität wissen möchten, informieren wir Sie gern.

Organisatorische Anfragen zu den Seminaren:

Telefon **040 / 51 90 00 - 915** (Geschäftsstelle)

Montag bis Donnerstag 9 – 15 Uhr, Freitag bis 13 Uhr

Unsere Anschrift:

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

Projekt Spiritualität

Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Fax: 040 / 51 90 00 - 899

E-Mail: spirit@kirche-hamburg-ost.de

Internet: www.projektspiritualitaet.de

Anmeldung: Bitte melden Sie sich ausschließlich schriftlich an (Karte, Fax, Internet oder E-Mail). Wenn nicht anders angegeben, bestätigen wir Ihre Anmeldung umgehend. Wenn kein Seminarplatz mehr frei ist oder die Veranstaltung nicht stattfinden kann, informieren wir Sie.

Teilnahmebeitrag: Wenn Sie aus finanziellen Gründen nicht an einem Angebot teilnehmen können, sprechen Sie uns bitte rechtzeitig an. Wir finden eine Lösung.

Ausfallgebühr: Falls Sie Ihre Teilnahme später als eine Woche vor Beginn der Veranstaltung absagen und kein Ersatz gefunden wird, müssen wir Ihnen leider den vollen Teilnahmebeitrag in Rechnung stellen.

Bei **Seminaren im Haus am Schüberg** müssen wir Ihnen leider bei einer Absage **ab vier Wochen vor Seminarbeginn** den vollen Teilnahmebetrag in Rechnung stellen, falls kein Ersatz gefunden werden kann.

Leitung des Projektes Spiritualität:

Annekatriin Hennenhofer

Telefon 040 / 51 90 00 - 877

E-Mail: a.hennenhofer@kirche-hamburg-ost.de

Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für das Seminar / den Vortrag

am

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Unterschrift

Datum

An

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

PROJEKT SPIRITUALITÄT

Rockenhof 1

22359 Hamburg





Eine andere Welt ist nicht
nur möglich,
sie ist schon im Entstehen.
An einem stillen Tag
höre ich sie atmen.

ARUNDHATI ROY