

Projekt Spiritualität

Meditation Kontemplation Innere Orientierung

Programm Februar bis Juni 2022



GESTALTUNG

THOMAS
BLACHNITZKY

FOTO

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.

Die Veranstaltungen im Überblick:

	Seite
FEBRUAR	
2. AUSZEIT Stiller Meditationstag Für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende in Hamburg	10
3. Das Herzensgebet Beginn der Meditationsgruppe	11
4. / 5. Die Kraft der Stille Einführung in den Weg des Herzensgebetes	12
8. Wege zum inneren Menschen Beginn der Meditationsgruppe	13
25. Forum Spiritualität Mein fliegender Teppich des Geistes Wie sich aus Kindheitsmomenten eine lebendige Spiritualität weben lässt Vortrag und Gespräch	14
26. Erzählen, was zählt Zurück zu den kreativen Anfängen unserer spirituellen Biografie Ein Tag mit Impulsen, Übungen und Austausch	15
MÄRZ	
4. – 6. Andere Wege Vergebung – Befreiung zur Liebe Wochenende mit dem Aramäischen Jesus (ohne Übernachtung)	16
21. Heilsames Singen in der Ökumenischen Kapelle HafenCity Beginn der Abendreihe	17

	Seite
25. Forum Spiritualität Die innere Führung – ein Gegenüber, eine Stimme, ein Horizont? Vortrag und Gespräch	18
26. Die innere Führung – der Horizont Gottes Die Meditationspraxis als Vertrauensübung Meditationstag	19
APRIL	
9. Vom spielerischen Gelingen Stiller Tag in der Tradition des Herzensgebetes	20
29. / 30. Der grüne Weg Einführung in eine kontemplative Schöpfungsspiritualität	21
29. / 30. / 1. Mai Handauflegen der „Open Hands“ Schule Einführungskurs	22
MAI	
9. Klang aus der Stille Ein Abend mit spirituellen Liedern und Mantren	23
13. Forum Spiritualität Erleuchtung – eine christliche Verheißung Vortrag und Gespräch	24
14. Wir sind zur Erleuchtung berufen Ein meditativer Tag	25
19. – 22. Wo sich im Kleinsten das Tor zum Größten öffnet Meditationstage mit dem Herzensgebet im Wendland	26

JUNI

1.	Pfingsten – eine Chance für Neubeginn Abend mit Tanz und Meditation	27
10. / 11.	Wie wollen wir leben? Ein Wochenende mit Meditation und Kreativität	28
13.	Suche nach Verbundenheit Meditation – Information – Austausch in der Gruppe Beginn der Abendreihe	29

ORGANISATORISCHES

Sprechstunde	9
Unterstützen Sie das Projekt Spiritualität	30
Wir haben einen Newsletter	33
Weitere Informationen (Anschrift, Anmeldung, Ausfallgebühr...)	34

Die Kursleiter*innen*LYDIA DEBUSMANN*

freiberufliche Lehrerin für Meditation und Handauflegen der „Open Hands“ Schule, Trauer-, Hospiz- und Demenzbegleiterin, Mentorin, Jahresgruppen im palliativen Handauflegen

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

MARION KÜSTENMACHER

Theologin und Germanistin, Autorin vieler spiritueller Bücher, u. a. „Mein fliegender Teppich des Geistes, Wie sich aus Kindheitsmomenten eine lebendige Spiritualität weben lässt“, Gütersloher Verlagshaus 2021, und Co-Autorin von „Gott 9.0 – Wohin unsere Gesellschaft spirituell wachsen wird“

DÖRTE MASSOW

Musikpädagogin für ganzheitliche Gesangs- und Stimmarbeit, spirituelle Wegbegleiterin, Clownin, Mitglied im Laurentiuskonvent des Ökumenischen Wohnprojektes HafenCity in Hamburg

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

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

JOERG URBSCHAT

Diplom-Betriebswirt und Theologe, Visionssuchenleiter, Wildnispädagoge, Referent im Männerforum der Nordkirche

GIANNINA WEDDE

Seminarleiterin und Einzelbegleitung auf dem christlich-mystischen Weg, Autorin von „In deiner Weite lass mich Atem holen – Segensworte“, „Es wächst ein Licht in deinem Fehlen“, „Dorn der Liebe“, geistliche Liedermacherin

PETER WILD

Studium der Theologie, Germanistik und Religionswissenschaft, Meditationslehrer aus der Schweiz, Autor u. a. von „Die äußeren Meister und der innere Meister. Führung auf dem spirituellen Weg“ (2001) und „Vor meinen Füßen. Spiritualität auf eigenen Wegen“ (2018)

Sprech-Stunde

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

*Kooperation Projekt Spiritualität / Kirche der Stille /
Spirituelle Angebote Hamburg-West/Südholstein*

Mittwoch, 2. Februar, 10 – 17 Uhr

AUSZEIT

Meditationstag mit Stille und Bewegung für kirchliche Mitarbeitende in Hamburg

In vielen kirchlichen Arbeitsfeldern nehmen Druck und Beschleunigung eher zu. Dann ist es besonders wichtig, mal auf Pause zu drücken, Stille auf sich wirken zu lassen und Abstand vom Alltag zu gewinnen. Meditation kann dabei sehr hilfreich sein.

Gestaltungselemente des Tages: Einführung in die Meditation, stille Meditationszeiten, meditatives Singen, Körper- und Atemwahrnehmung, inhaltliche Impulse, kurze Phasen des Austausches.

Kostenlos für Angestellte des Kirchenkreises Hamburg-Ost und für alle haupt- und nebenberuflichen kirchliche Mitarbeiter*innen innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein. Für Mitarbeitende aus Gemeinden des Kirchenkreises Hamburg-Ost: € 45,-. Bitte beantragen Sie Fortbildung bei Ihrem Arbeitgeber nach dem Fortbildungsgesetz.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und
STEPHAN HACHTMANN

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

Anmeldung bitte bis 27. Januar
unter spirit@kirche-hamburg-ost.de.

3. und 17. Februar, 3., 17. und 31. März,
14. und 27. April (Achtung: Mittwoch),
12. und 25. Mai (Achtung: Mittwoch), 9. 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. Sollten noch Plätze frei sein, ist eine Teilnahme auch ab dem 17. Februar möglich.

Leitung: STEPHAN HACHTMANN

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 100,-

Anmeldung bitte bis 1. Februar.

Freitag, 4. Februar, 18 – 21 Uhr,
Samstag, 5. 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 hineinflinden können.

An diesem Wochenende stellen wir den Übungsweg des Herzensgebetes vor. Nach einer Einführung am Freitag werden wir das stille Sitzen mit einem Wort oder Satz üben. Weitere Elemente sind Phasen des Schweigens, Körperarbeit und kurze Impulse.

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

Anmeldung bitte bis 1. Februar.

8. und 22. Februar, 8. und 22. März, 5. und 19. April,
3., 17. und 31. Mai, 7. 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: € 100,-

Anmeldung bitte bis 4. Februar.

Forum Spiritualität

Freitag, 25. Februar, 19 – 21 Uhr

Mein fliegender Teppich des Geistes **Wie sich aus Kindheitsmomenten** **eine lebendige Spiritualität weben lässt**

Vortrag und Gespräch

Gott ist uns überhaupt nicht fern, wir leben in ihm. Wir sind mit unserem ganzen Leben und Sein in ihn hinein verwoben.

NACH APOSTELGESCHICHTE 17.28

„Jeder Mensch ist ein Mystiker!“, postulierte der Psychologe Abraham Maslow. Aber wo liegen die Anfänge? Sind wir alle spirituell von Kindesbeinen an? Ist Spiritualität angeboren, während Religion erlernt wird? Welche Rolle spielt die spirituelle Entwicklungslinie beim „erfolgreichen Altern“? Was ist Selbsttranszendenz, was sind mystische Versenkungszustände?

Ein ressourcenorientierter Ansatz macht klar: Unser innerstes Wesen ging seit frühester Kindheit in Resonanz zum Ganzen und erprobte in kleinen kreativen Schritten seine spirituellen Möglichkeiten. Marion Küstenmacher hat ein wunderbares neues Buch zu diesem Thema geschrieben, unter anderem daraus wird sie an diesem Wochenende schöpfen.

Referentin: *MARION KÜSTENMACHER*
 Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
 22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
 Teilnahmebeitrag: € 20,-

Anmeldung bitte bis 21. Februar.

Samstag, 26. Februar, 10 – 16 Uhr

Erzählen, was zählt **Zurück zu den kreativen Anfängen** **unserer spirituellen Biografie**

*Ein Tag mit Impulsen, Übungen und Austausch**Jeder Augenblick und jeder Ort sagt:**Webe dieses Muster in deinen Teppich ein.*

RUMI

Wir gestalten den Tag als eine gemeinsame Spurensuche auf dem fliegenden Teppich des Geistes: Welche kleinen Szenen, welche besonderen Augenblicke können wir in unseren frühen Kindheitserinnerungen entdecken? Welche sind es besonders wert, erinnert, geteilt und gewürdigt zu werden?

Welche großen Lebens- und spirituellen Themen klingen darin an? Wo findet sich der spirituelle Faden, der uns von Anfang an mit dem „Himmelreich“ des Wahren, Guten und Schönen verbindet? Wie hat er sich mit unseren spirituellen Reifungsprozessen als Erwachsene verknüpft?

Wir wollen eigene Kindheitsmomente und persönliche Geschichten miteinander teilen. Zur Anregung dienen Imaginationsübungen und Einsichten aus Theologie, Psychologie und Mystik.

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

Anmeldung bitte bis 21. Februar.

Andere Wege

Freitag, 4. März, 19.30 – 21.30 Uhr,

Samstag, 5. März, 11 – 20 Uhr,

Sonntag, 6. 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.

Leitung: *GITA SOPHIA ONNEN*

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

Teilnahmebeitrag: € 120,-

Anmeldung bitte bis 1. März.

Kooperation mit der Brücke – Ökumenisches Forum HafenCity

21. und 28. März, 4. und 11. April,

jeweils montags, 18.15 – 19.45 Uhr

**Heilsames Singen
in der Ökumenischen Kapelle HafenCity**

Gesang ist die eigentliche Muttersprache des Menschen.

YEHUDI MENUHIN

Wir singen einfache Lieder, ohne Noten, lassen uns von Melodien tragen und finden Entspannung durch häufiges Wiederholen, mit leichten Bewegungen und meditativen Tänzen, begleitet von instrumentalen Klängen.

Mit Atemarbeit, Stimmbildung und selbst erzeugten Klangteppichen werden wir durchlässig für die Schwingungen des Gesangs im Körper. Wir bringen den Verstand zur Ruhe und öffnen uns für das allmähliche Fühlen der Verbundenheit mit allem, was ist.

Mehrstimmigkeit entsteht durch Begleitung mit Grundtönen und im Kanon. Wir singen Taizélieder, Mantren sowie spirituelle Gesänge verschiedener Kulturen.

Leitung: *DÖRTE MASSOW*

Ort: Ökumenische Kapelle HafenCity, Shanghaiallee 12–14,
20457 Hamburg (U1, Station Messberg; Bus 6, Haltestelle
Bei St. Annen; U4, Station HafenCity Universität;
Bus 111, Haltestelle Koreastraße)

Teilnahmebeitrag für alle vier Abende: € 40,-

Anmeldung bitte im Projekt Spiritualität bis 17. März.

Forum Spiritualität

Freitag, 25. März, 19 – 21 Uhr

**Die innere Führung – Ein Gegenüber,
eine Stimme, ein Horizont?***Vortrag und Gespräch**Welchen Namen du der Stimme gibst, die ruft, ist unwichtig.
Du kannst sie Gott, Gottheit, Leben, Licht nennen.*

MARIE-MADELEINE DAVY

Die christliche Spiritualität geht davon aus, dass wir auf unserem Weg geführt werden. Diese göttliche Führungsinstanz beseelt unser Herz, leitet uns, lässt uns die Geschehnisse und Begegnungen im richtigen Licht verstehen. Sind solche Vorstellungen heute noch stimmig und nachvollziehbar?

Peter Wild beschäftigt sich in der spirituellen Beratung und in der Leitung von Meditationsseminaren mit dem Phänomen der inneren Führung. Mit seinen Ausführungen sensibilisiert er für die Erfahrungen der inneren Führung im eigenen konkreten Leben. Er ermutigt zum bewussten Dialog mit ihr.

Referent: *PETER WILD*Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 20,-

Anmeldung bitte bis 18. März.

Samstag, 26. März, 10 – 17 Uhr

**Die innere Führung – der Horizont Gottes
Die Meditationspraxis als Vertrauensübung***Meditationstag**Die Kunst der Verinnerlichung besteht darin,
auf den GEIST zu hören,
der im Menschen wohnt und ihn
zur verborgenen Gottheit führt.*

MARIE-MADELEINE DAVY

Wer meditiert, kennt das: In uns sind viele Stimmen und viele Gewissheiten unterwegs. Wir können sie bedenkenlos loslassen. Sie gehören zur Alltagsunterhaltung unseres Bewusstseins. In uns kann aber auch eine Stimme – ein Klang, ein Licht, eine Berührung, eine Gewissheit – lebendig werden, die von einer anderen Qualität ist, von einer Herzensqualität. Sie weiß um unser Leben, unsere Schritte, unsere Entfaltung.

An diesem Meditationstag wird eingeführt in den Dialog mit der inneren Führung, in das Vertrauen gegenüber Gott und seiner/unserer Herzensstimme.

Leitung: *PETER WILD*Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 60,-

Anmeldung bitte bis 18. März.

Samstag, 9. April, 10 – 17 Uhr

Vom spielerischen Gelingen

Stiller Tag in der Tradition des Herzensgebetes

Das Spiel ist der Weg des Kindes zur Erkenntnis der Welt.

MAXIM GORKI

Die Fähigkeit eines Kindes, im Spiel seinen Erkenntnishorizont zu erweitern, ist uns aus eigenen Kindertagen sicherlich noch vertraut. Die Haltungen einer Erwartungsfreiheit und eines offenen Gewährseins scheinen die Voraussetzungen zu sein, um die Weisheit der spielerischen Kräfte in unser Leben einzuladen. Und vielleicht braucht es auch unsere kindliche Neugierde und Unschuld, um im gänzlich Neuen eines jeden Augenblickes das tanzende Spiel des Lebens zu entdecken.

Wo begegnet mir im Leben meine spielerische Seite? Wie entfalte ich das Potential des spielerischen Gelingens in mir und wie kann ich dieses in meinem spirituellen Weg sichtbar machen?

Elemente des Schweigetages: stilles Sitzen, achtsames Gehen, Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung, Impulse, mantrische Gesänge.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und
STEPHAN HACHTMANN

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

Teilnahmebeitrag: € 40,-

Anmeldung bitte bis 6. April.

Kooperationsveranstaltung mit dem Männerforum der Nordkirche

Freitag, 29. April, 19 – 21.30 Uhr,

Samstag, 30. April, 10 – 17 Uhr

Der grüne Weg

*Einführung in eine kontemplative
Schöpfungsspiritualität*

Rede zur Erde, sie wird dich lehren.

HIJOB 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 schöpferorientierten 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 26. April.

Freitag, 29. April, 17 – 20.30 Uhr, Samstag, 30. April, 10 – 17 Uhr, Sonntag, 1. Mai, 11 – 13.30 Uhr

Handauflegen der „Open Hands“ Schule

Einführungskurs

Heilen ist in allen Kulturen der Erde eine tief verwurzelte Weisheit. Das Handauflegen gehört dabei zu den ältesten Formen ganzheitlicher Zuwendung. In der Tradition der „Open Hands“ Schule findet das Handauflegen als Übungsweg mit einer klar definierten Ethik Anwendung, auch in öffentlichen Einrichtungen. „Öffnen – Geschehen lassen – Danken“ kennzeichnet die Grundhaltung, in deren Schlichtheit eine erstaunliche Tiefe liegt. Dieser Weg öffnet für das, was in uns heil und unveränderlich ist.

Der Kurs ist ein erster Einstieg. Er führt in die inneren Haltungen von „Open Hands“ ein, die sich als interreligiös und -kulturell verstehen, etwa Respekt, Geduld, Vertrauen.

Wir laden ein, Handauflegen in der Anwendung bei sich selbst und im Miteinander im Sitzen und Liegen zu erfahren. Zeiten der Stille, Theorie, Praxis und Austausch wechseln sich ab.

Leitung: *LYDIA DEBUSMANN*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 100,-

Anmeldung bitte bis 22. April.

Montag, 9. Mai, 19 – 21 Uhr

Klang aus der Stille

Ein Abend mit spirituellen Liedern und Mantren

*Ich bin entschlossen,
mich von den Tönen verwandeln zu lassen,
die aus der Stille meiner Seele aufsteigen.
Und mein Herz soll die Melodie finden,
zu der ich mein Leben tanze.*

SHELDON KOPP

Wenn ein Lied oder eine Melodie in der Atmosphäre eines Raumes ertönen und diesen Ort zum Klingen bringen, kann es geschehen, dass wir etwas erspüren, das größer ist als wir selbst. Klang und gemeinsamer Gesang können in der Tiefe unsere Seele und unser Herz berühren.

Bei diesem Mitsingkonzert wollen wir gemeinsam einfache spirituelle Lieder, Mantren und heilsame Klänge singen und kurze Zeiten der Stille erleben.

Es gibt keine Voraussetzungen für die Teilnahme. Alle sind eingeladen, die gern singen und offen für einfache Erfahrungen von Klang und Stille sind!

Leitung: *STEPHAN HACHTMANN*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 20,-

Anmeldung bitte bis 6. Mai.

Forum Spiritualität

Freitag, 13. Mai, 18 – 21 Uhr

Erleuchtung – eine christliche Verheißung

Vortrag und Gespräch

Gott erleuchte die Augen eures Herzens. EPHESER 1, 18

Wir erleben derzeit in verschiedenen spirituellen Milieus eine Renaissance des Begriffes „Erleuchtung“. Auch wenn wir dabei zuerst an die östlichen Weisheitslehren denken, sind wir in einer abendländisch-christlichen Tradition verwurzelt, die das Erleuchtungsgeschehen in den Lebensmittelpunkt rückte. Von den ersten Wüstenvätern und -müttern bis hin zu den digital vernetzten Großstadtmystiker*innen unserer Zeit entfaltet sich eine Sehnsucht, die gleichzeitig eine Frage ist: Was geschieht mit uns und allem, was wir berühren, wenn Gott in unserem Herzen die Augen aufschlägt?

Entlang poetischer Bilder aus dem Christentum und anderen Weisheitstraditionen begegnen wir einer zeitlosen Verheißung, die uns über unsere Grenzen ruft und nicht weniger will als eine verwandelte Welt.

Referentin: *GIANNINA WEDDE*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 20,-

Anmeldung bitte bis 9. Mai.

Samstag, 14. Mai, 10 – 17 Uhr

Wir sind zur Erleuchtung berufen

Ein meditativer Tag

Wenn sich das Auge des Herzens öffnet, sehen wir, dass wir in einem unendlichen fließenden Feld absoluten Mitgefühls leben.

CYNTHIA BOURGEAULT

Was, wenn unserer Welt mehr fehlte als Gerechtigkeit, Frieden und Heilung? Wenn ihr Menschen fehlten, die bereit sind, sich erleuchten zu lassen? Christliche Mystik erinnert uns daran, dass wir zur Erleuchtung berufen sind. Mitten im Alltag, in der Spannung zwischen Heillosigkeit und Unversehrtheit eröffnen sich uns Wege, tiefer ins Leben hinein- und aus begrenzten Perspektiven herauszuwachsen.

Eine Ausrichtung auf das Erleuchtungsgeschehen wirkt befreiend: Unser Leben wird weit, unser Blick mitfühlend und unsere Gestaltungskraft zukunftsfröh und lebendig.

In diesem Seminar tauchen wir ein in ausgewählte Texte der christlichen Tradition, in Meditation und Stille. Wir singen Mantren und nehmen kraftvolle Übungen mit in den Alltag.

Leitung: *GIANNINA WEDDE*

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

Anmeldung bitte bis 9. Mai.

Donnerstag, 19. Mai, 18 Uhr bis Sonntag, 22. Mai, 13.30 Uhr

Wo sich im Kleinsten das Tor zum Größten öffnet

Meditationstage mit dem Herzensgebet im Wendland

Nicht eingeschlossen werden vom Größten.

Sich umfassen lassen vom Kleinsten. Das ist göttlich.

IGNATIUS VON LOYOLA

In dieser Zeit entdecken viele Menschen, wie während das Einfache und vermeintlich Unscheinbare 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.

In diesen Schweigetagen sammeln wir unser Bewusstsein in den Klang eines ganz kleinen und einfachen Herzensgebetes. In ihm und in der bergenden Natur können wir etwas von dem Geheimnis des Kleinsten im Größten erleben.

Die Tage haben einen einfachen Rhythmus von stillem Sitzen, spirituellen Impulsen, Erfahrungen mit Stimme und Klang. Weitere Details zum Seminar finden Sie auf unserer Webseite.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und
STEPHAN HACHTMANN

Ort: Seminarhof Drawehn, Im alten Rundling 13,
29459 Clenze OT Kassau
Teilnahmebeitrag: € 420,-

Anmeldung bitte bis 1. Mai.

Mittwoch, 1. Juni, 19.30 – 21.30 Uhr

Pfingsten – eine Chance für Neubeginn

Abend mit Tanz und Meditation

*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.

Auch wir müssen immer wieder Vorstellungen aufgeben, Ungewohntes ausprobieren. Wie ist es, zu vertrauen, sich Neuem zu öffnen?

An diesem Abend spüren wir hinein in die Bewegung der Tänze, in Gebärden und Worte. Wir füllen die äußere Form der Tänze mit dem, was in uns lebendig ist, lassen uns zu neuen, vielleicht auch ungewohnten Schritten inspirieren. Tanz und Zeiten der Stille ergänzen einander.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

Anmeldung bitte bis 29. Mai.

Freitag, 10. Juni, 18 – 21 Uhr, Samstag, 11. Juni, 10 – 17 Uhr

Wie wollen wir leben?

Ein Wochenende mit Meditation und Kreativität

*Die Zukunft, die wir wollen, muss erfunden werden.
Sonst bekommen wir eine, die wir nicht wollen.*

JOSEPH BEUYS

Unsere Welt ist im Umbruch; Krisen und Herausforderungen sind an der Tagesordnung. Das alte „höher, schneller, weiter“ hat ausgedient. Und jetzt? Wie wollen wir leben?

Beim freien Schreiben und Malen, in Stille und beim Austausch wollen wir an diesem Wochenende unsere Zukunft „erfinden“. Während wir uns dem jetzigen Moment zuwenden, erfahren wir vielleicht die zeitlose Qualität des göttlichen Urgrunds, in dem wir geborgen und getragen sind. Aus dieser Stille lassen wir Zukunftsimpulse aufsteigen. Wir verbinden uns mit unseren Ressourcen und fragen, welche Werte uns so sehr am Herzen liegen, dass sie unsere Leitsterne für eine zukünftige lebenswerte Welt sein können.

In was für einer Welt wollen wir leben? Wer wollen wir sein und was ist unser Beitrag?

Leitung: *KERSTIN DÖRING*

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

Teilnahmebeitrag: € 60,-

Anmeldung bitte bis 7. Juni.

13., 20. und 27. Juni, jeweils montags, 19 – 21.30 Uhr

Suche nach Verbundenheit

Meditation – Information – Austausch in der Gruppe

*Wenn ich mich mit allem verbunden erfahre, ist da nur Liebe.
Ich erfahre im anderen und in mir das eine Wesen.*

WILLIGIS JÄGER

In unserem Alltag überwiegt oft der Eindruck, durch unsere Gedanken und Gefühle von den anderen getrennt zu sein und nur durch eigene Anstrengung und Leistung unser Leben bewältigen zu können. Damit verlieren wir leicht die Verbindung zu unserem eigenen tiefen Selbst.

Durch die Praxis der Meditation können wir wieder Vertrauen gewinnen in den Grund, der uns trägt jenseits unserer Ich-Bemühungen. Unsere grundlegende Verbundenheit und Zugehörigkeit können wir nie verlieren, auch wenn sie uns immer wieder aus dem Blick gerät. Diese tiefe Einsicht öffnet uns für die Achtsamkeit und das Mitgefühl gegenüber unseren Mitmenschen wie auch allem Lebendigen.

Elemente des Seminars sind Meditation, Kurzvorträge, kleine Übungen und Austausch.

Leitung: *ANNETTE KAUFMANN-KNOPF* und
MARIT SALVESEN

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

Teilnahmebeitrag: € 60,-

Anmeldung bitte bis 10. Juni.

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.
Auf Anfrage erhalten Sie gern von uns eine Spendenbescheinigung. Bis € 300,- erkennt das Finanzamt eine Kopie Ihres Kontoauszuges an.

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 selbst dafür anmelden (und auch wieder abmelden).

Außerdem können Sie auf unserer Internetseite das Programm herunterladen.

www.projektspiritualitaet.de

Die gedruckte Version versenden wir natürlich wie bisher über den Postweg. Falls Sie das Heft per Post nicht mehr benötigen, melden Sie sich bitte.

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 (auf unserer Homepage www.projektspiritualitaet.de auf der Seite der jeweiligen Veranstaltung oder per E-Mail bzw. Karte). Nach Ihrer Anmeldung schicken wir Ihnen einen Link in Ihr E-Mail-Postfach, bitte klicken Sie diesen an. Erst dann ist die Anmeldung gültig und wir können sie bearbeiten. Wenn nicht anders angegeben, bestätigen wir danach 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.

Bankverbindung für Teilnahmebeträge:

(bitte nur nach Erhalt unserer Teilnahmebestätigung überweisen)

Empfänger: Kirchenkreis Hamburg-Ost / Projekt Spiritualität

IBAN DE48 5206 0410 2106 4460 00, BIC GENODEF1EK1

Vermerk: 40200 / 520030 TITEL VERANSTALTUNG (bitte unbedingt angeben!)

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 in Tagungshäusern mit Übernachtung** 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



Gott ist uns überhaupt nicht fern,
wir leben in ihm.
Wir sind mit unserem ganzen
Leben und Sein in ihn
hinein verwoben.

NACH APOSTELGESCHICHTE 17.28



Evangelisch-Lutherischer
Kirchenkreis Hamburg-Ost
www.projektspiritualitaet.de