

Projekt Spiritualität

Meditation Kontemplation Innere Orientierung

Programm August 2022 bis
Januar 2023



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:

AUGUST		Seite
25.	Das Herzensgebet Beginn der Meditationsgruppe	10
27.	Dass uns ein Sanftes geschehe ... Stiller Tag in der Tradition des Herzensgebetes	11
30.	Wege zum inneren Menschen Beginn der Meditationsgruppe	12
SEPTEMBER		
9. / 10.	Selbstmitgefühl und Akzeptanz Meditationsseminar	13
21.	Klang aus der Stille Ein Abend mit spirituellen Liedern und Mantren	14
24.	Alles hat seine Zeit ... Spirituelles Körperlernen Tagesseminar	15
30.	Forum Spiritualität Heilerin, Prophetin, Gottesmutter Maria und ihre Bedeutung für eine integrale Spiritualität des 21. Jahrhunderts Vortrag und Gespräch	16
OKTOBER		
1.	Es werde, wie du gesagt hast ... Ein meditativer Tag mit Maria als Wegweiserin zu zeitgemäßer Spiritualität	17
21. / 22.	Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) Theorie-Inputs – Austausch – praktische Übungen	18

		Seite
26.	AUSZEIT Stiller Meditationstag Für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende in Hamburg	29
31.	Heilsames Singen – in der Ökumenischen Kapelle HafenCity Beginn der Abendreihe	19
NOVEMBER		
11. / 12.	Vergänglich und gegenwärtig Ein Wochenende mit Meditation und Kreativität	20
19.	Dem ruhigen Geist ist alles möglich Mit Meister Eckhart lernen, im Hier und Jetzt zu sein Studientag mit Übungen	21
26.	Da wohnt ein Sehnen tief in uns ... Stiller Tag im Advent in der Tradition des Herzensgebetes	22
DEZEMBER		
3.	Handauflegen in der „Open Hands“-Tradition Vertiefungstag	23
9. – 11.	Die leisen Kräfte sind es, die dich tragen ... Wochenende mit dem Herzensgebet in der Adventszeit (mit Übernachtung)	24
14.	Dein Glanz all Finsternis verzehrt Tanzabend zum Weihnachtsoratorium von J. S. Bach und zu adventlicher Musik	25

JANUAR

	Seite
16. Einfachheit ... auf dem Weg der Meditation Meditation – Kurzvorträge – Übungen – Austausch in der Gruppe Beginn der Abendreihe	26
19. Forum Spiritualität Demut. Hymne an eine Tugend. Vortrag, Lesung und Gespräch	27
21. Tango Argentino und Meditation – auch ohne Tanzpartner*in Tagesworkshop	28

ORGANISATORISCHES

Sprech-Stunde	29
Unterstützen Sie das Projekt Spiritualität	30
Wir haben einen Newsletter	33
Weitere Informationen (Anschrift, Anmeldung, Ausfallgebühr...)	34

Die Kursleiter*innen*MAUDE ANDREY*

Ballett- sowie Tangotänzerin und -lehrerin, zuletzt engagiert am Hamburg Ballett unter John Neumeier

ANNETTE BEHNKEN

evangelische Pastorin, Studienleiterin an der Evangelischen Akademie Loccum, Fernsehmoderatorin, Sprecherin vom „Wort zum Sonntag“ in der ARD und von Morgenandachten bei NDR-Kultur, Autorin (u.a. „Demut. Hymne an eine Tugend“)

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, systemische Teamentwicklerin, Autorin, langjährige Erfahrung mit Meditation

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

ELLEN KUBITZA

Bewegungspädagogin, Bibliodrama-Leiterin, Begründerin des Konzeptes „Spirituelles Körperlernen“

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“)

DÖRTE MASSOW

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

IRMGARD NAUCK

Pastorin, Kontemplationslehrerin VIA CORDIS®, Leiterin der Kirche der Stille

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

NORBERT STRUCK

Diplom-Kaufmann, Personaltrainer für Mitarbeiter*innen und Führungskräfte in der Wirtschaft, Coach, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Yogalehrer, Körpertherapeut, Meditationsschüler

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“, „In winterweißer Stille“, geistliche Liedermacherin

25. August, 8. und 22. September, 6. und 20. Oktober,
3., 17. und 30. November (ausnahmsweise Mittwoch),
15. Dezember, 12. und 26. Januar,
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: € 100,-

Anmeldung bitte bis 22. August.

Samstag, 27. August, 10 – 17 Uhr

Dass uns ein Sanftes geschehe ...

Stiller Tag in der Tradition des Herzensgebetes

*Dass uns ein Sanftes geschehe, wenn uns der Himmel berührt,
und seine atmende Nähe uns ganz zum Hiersein verführt.*

JEAN GEBSER

Im Alltag müssen wir oft funktionieren. Es braucht Kraft, allen Aufgaben gerecht zu werden. Kraft kann sich unterschiedlich anfühlen. Es gibt eine Kraft, die uns die Zähne zusammenbeißen lässt und uns eher hart macht. Daneben gibt es eine sanfte Kraft, die wir spüren, wenn uns mitten am Tag etwas berührt: eine Blume, ein Blick, die Weite des Himmels. Eine andere tiefere Dimension von Leben leuchtet auf.

Mit dieser sanften Kraft können wir uns in der Meditation verbinden. In der Stille erspüren wir etwas, das nicht von dieser Welt zu sein scheint und dennoch ganz in ihr gegenwärtig ist.

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

Leitung: *ANNEKATRIN HENNENHOFER* und
STEPHAN HACHTMANN

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

Anmeldung bitte bis 24. August.

30. August, 13. und 27. September, 11. und 25. Oktober,
8. und 22. November, 6. und 20. Dezember, 10. und 24. Januar,
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 27. August.

Freitag, 9. September, 18 – 21 Uhr,
Samstag, 10. September, 10 – 18 Uhr

Selbstmitgefühl und Akzeptanz

Meditationsseminar

Habe Geduld mit allen Dingen. Aber zuallererst mit dir selbst.

FRANZ VON SALES

Je freundlicher und annehmender wir mit uns selbst und unserer eigenen inneren Vielfalt umgehen, desto näher und verbundener fühlen wir uns mit der Welt. Selbstakzeptanz und Selbstmitgefühl bilden das Fundament einer wertschätzenden und warmherzigen Bezogenheit auf die Menschen und Lebewesen, mit denen wir in Austausch sind. Diese Haltung einer wohlwollenden Achtsamkeit uns selbst und anderen gegenüber lässt sich auf dem Weg der Meditation einüben und vertiefen.

An diesem Wochenende bieten wir Übungen aus der christlichen und buddhistischen Tradition an, die das Thema der Selbstannahme mit dem Erfahrungsraum der Meditation verbinden. Die Seminartage finden weitgehend im Schweigen statt und bieten dadurch den Rahmen, tiefer in die Stille zu kommen.

Leitung: MARIT SALVESEN und PAUL STAMMEIER
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebetrag: € 70,-

Anmeldung bitte bis 6. September.

Mittwoch, 21. September, 19 – 21 Uhr

Klang aus der Stille

Ein Abend mit spirituellen Liedern und Mantrén

*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, erspüren wir manchmal etwas, 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, Mantrén 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 sind für einfache Erfahrungen von Klang und Stille!

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

Anmeldung bitte bis 18. September.

Samstag, 24. September, 10 – 17 Uhr

Alles hat seine Zeit ...

Spirituelles Körperlernen

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

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.

An diesem Samstag werden wir Gewohntes und Ungewohntes körperlich bewusst wahrnehmen und 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: € 50,-

Anmeldung bitte bis 21. September.

Forum Spiritualität

Freitag, 30. September, 19 – 21 Uhr

Heilerin, Prophetin, Gottesmutter Maria und ihre Bedeutung für eine integrale Spiritualität des 21. Jahrhunderts

Vortrag und Gespräch

Auch wenn Maria für alle Christ*innen von Bedeutung ist, so finden wir innerhalb der Konfessionen unterschiedliche Perspektiven auf die Mutter Jesu. Besondere Verehrung genießt Maria in Orthodoxie und Katholizismus. Doch offenbart ein tieferer Blick auf Mariendarstellungen durch die Jahrhunderte, dass die Vielfalt und Wandlungsfähigkeit Mariens immer auch von Interessen in Kirche und Gesellschaft reguliert wurden.

Während die biblischen Texte uns nur wenig über Maria verraten, bieten Kunst und Volksfrömmigkeit einen unerschöpflichen Reichtum an kraftvollen Mariendarstellungen, die aus vorchristlichen Vorstellungen schöpfen und archetypischen Charakter haben. Hier finden wir eine Weisheit, die uns viel über zeitgemäße Gottesbilder, weltfähige Spiritualität und widerständige Weiblichkeit zu erzählen weiß.

Referentin: *GIANNINA WEDDE*

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

Anmeldung bitte bis 27. September.

Samstag, 1. Oktober, 10 – 17 Uhr

Es werde, wie du gesagt hast ...

*Ein meditativer Tag mit Maria als Wegweiserin
zu zeitgemäßer Spiritualität*

Maria hat in der christlichen Heilsgeschichte einen ganz besonderen Platz. Wir begegnen ihr in Bibel und Tradition in vielen starken, faszinierenden Wortbildern und Darstellungen: als Gottesgebärerin, Schmerzensmutter, als Jungfrau, Himmelskönigin, Milchspenderin, als Sitz der Weisheit, Rosa Mystica oder Knotenlöserin. Viele dieser Darstellungen sind nahezu vergessen und einer Engführung der Bedeutung Mariens gewichen.

Wie sprechen diese alten mystischen Bilder heute zu uns? Welche Aspekte marianischer Spiritualität können wir heute für uns fruchtbar machen? Was ist die besondere Rolle Marias als Wegweiserin zu zeitgemäßen Gottesbildern und zu spiritueller Entwicklung in unserer Zeit?

Durch Bildmeditation, Stille, Impulse, Austausch und Singen folgen wir den Spuren Marias in Erfahrungsräume zeitgemäßer Spiritualität.

Leitung: *GIANNINA WEDDE*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 50,-

Anmeldung bitte bis 27. September.

Freitag, 21. Oktober, 18 – 20 Uhr,
Samstag, 22. Oktober, 10 – 18 Uhr

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Theorie-Inputs – Austausch – praktische Übungen

- Beobachten Sie, dass Sie sich Ihrer eigenen Interessen häufig gar nicht bewusst sind und Sie diese deshalb auch nicht klar kommunizieren?
- Bemerkten Sie in Konfliktsituationen, dass sich Ihre Widerstände erhöhen und Ihre Bereitschaft für ein kooperatives Miteinander nachlässt?
- Empfinden Sie es als schwierig, Kritik zu äußern bzw. annehmen zu können?

Häufig stehen wir ratlos vor Differenzen oder Konflikten. Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) erfüllt die Vision einer Sprache der Verständigung. GFK geht davon aus, dass Konflikte mit der Bewertung von Menschen beginnen. Sie hilft uns, hinter Bewertungen zu blicken und uns mit den dahinterstehenden Gefühlen und Bedürfnissen zu verbinden. Wir bleiben in Kontakt mit uns und anderen und verwandeln so Konflikte in bereichernde Begegnungen. Elemente dieses Wochenendes sind Theorie-Inputs, moderierter Erfahrungsaustausch sowie praktische Übungen.

Leitung: *NORBERT STRUCK*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 70,-

Anmeldung bitte bis 17. Oktober.

Kooperation mit der Brücke – Ökumenisches Forum HafenCity
31. Oktober, 7., 14. und 21. November,
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 27. Oktober.

Freitag, 11. November, 18 – 21 Uhr,
Samstag, 12. November, 10 – 17 Uhr

Vergänglich und gegenwärtig

Ein Wochenende mit Meditation und Kreativität

*In deinem Augensterne kreist die verwirrende Welt,
ruht das Himmelsherz, jede Minute* ROSE AUSLÄNDER

Unser Leben ist seit vielen Monaten von Ungewissheit geprägt. Corona, Klimawandel und ein Krieg in Europa konfrontieren uns permanent mit unserer Vergänglichkeit.

An diesem Wochenende schöpfen wir Kraft und halten beim Malen und Schreiben inmitten von alltäglichen und einschneidenden Lebensveränderungen inne. Wie können wir die Vergänglichkeit annehmen und so in eine neue Freiheit gelangen? Wie gelingt es, uns angesichts von Chaos und stetigem Wandel dem tiefsten Urgrund anzuvertrauen?

In Phasen der Stille und beim Austausch üben wir Gegenwärtigkeit ein, um im Auge des Sturms eine verlässliche Konstante zu entdecken.

Leitung: *KERSTIN DÖRING*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 70,-

Anmeldung bitte bis 8. November.

Samstag, 19. November, 10 – 18 Uhr

Dem ruhigen Geist ist alles möglich

Mit Meister Eckhart lernen, im Hier und Jetzt zu sein

Gott ist immer in uns, nur wir sind so selten zuhause!

MEISTER ECKHART

Wie finden wir mehr Ruhe und Gelassenheit? Wie können wir präsenter und glücklicher werden im Beruf, mit Familie und Freunden, in Freude und Trauer, Gesundheit und Krankheit? Meister Eckhart gibt folgenden Rat: „Nimm dich selbst wahr; und wo du dich findest, da lass von dir ab. Das ist das allerbeste.“

Eckharts Weg besteht aus einer Verbindung von Einsicht und Übungen. Dabei gilt es, in das Hier und Jetzt zu finden, um dann in Verbindung mit einem Urgrund zu gelangen. Als Dominikanermönch entwickelte er eine Theologie, die die Bibel neu und provokant auslegt. Seine Worte sind voller Tiefe, manchmal rätselhaft, aber auch humorvoll.

An diesem Tag beschäftigen wir uns mit seinen Texten und erforschen seinen praktischen Übungsweg, um ihn im Alltag fortsetzen zu können.

Leitung: *HARALD-ALEXANDER KORP*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 70,-

Anmeldung bitte bis 15. November.

Samstag, 26. November, 10 – 17 Uhr

Da wohnt ein Sehnen tief in uns ...

*Stiller Tag im Advent in der Tradition
des Herzensgebetes*

*Da wohnt ein Sehnen tief in uns,
o Gott, nach dir, dich zu sehn, dir nah zu sein.
Es ist ein Sehnen, ist ein Durst nach Glück,
nach Liebe, wie nur du sie gibst ...*

ANNE QUIGLEY

Zu Beginn der Adventszeit halten wir inne und kommen ganz bei uns an. In allem, was uns in dieser vorweihnachtlichen Zeit im Außen an Anforderungen begegnet, können wir in uns eine Stille erfahren, die Halt und Geborgenheit gibt. Vielleicht spüren wir ein tiefes Sehnen nach Frieden, Glück, Gerechtigkeit und nach einer Liebe, die nur in einem weiten Raum Erfüllung finden kann: in der Berührung mit der Geburt des Göttlichen in uns und um uns. Von dort möchte eine Kraft spürbar werden, die im Alltag immer wieder neu Spuren von Frieden und Liebe schenkt.

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

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

Anmeldung bitte bis 23. November.

Samstag, 3. Dezember, 10 – 17 Uhr

Handauflegen in der „Open Hands“-Tradition

Vertiefungstag

Advent – das heißt Ankunft und gleichzeitig ist es eine Zeit, die geprägt ist von Eile, von Anforderungen, die wir an uns selbst stellen oder die von außen an uns herangetragen werden. Das Handauflegen kann uns darin unterstützen, bei uns selbst und im Göttlichen anzukommen.

Das Handauflegen, die achtsame, respektvolle Berührung aus der Stille, ist eine natürliche Gabe, die in jedem Menschen angelegt ist. Sie öffnet uns für unsere Selbstheilungskräfte. Inzwischen findet „Open Hands“ auch Anwendung und Akzeptanz in öffentlichen Einrichtungen. Altes Wissen und moderne Wissenschaft finden dabei zueinander.

An diesem Vertiefungstag halten wir bewusst inne und erinnern uns an das, was in uns heil und unveränderlich ist. Stille, Impuls, Handauflegen und Austausch wechseln sich ab. Voraussetzung für die Teilnahme an dem Vertiefungstag ist ein Einführungskurs der „Open Hands“-Schule.

Leitung: LYDIA DEBUSMANN
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: 70,-

Anmeldung bitte bis 29. November.

Freitag, 9. Dezember, 18 Uhr bis
Sonntag, 11. Dezember, 13 Uhr

Die leisen Kräfte sind es, die dich tragen ...

*Wochenende mit dem Herzensgebet
in der Adventszeit*

*In der Stille geschehen die großen Dinge,
nicht im Lärm und Aufwand der äußeren Ereignisse,
sondern in der Klarheit des inneren Sehens,
die leisen Kräfte sind es, die das Leben tragen.*

ROMANO GUARDINI

Zum Ende eines Jahres mit all seinen Ereignissen und besonders in der Adventszeit spüren viele Menschen eine Sehnsucht nach Stille und Licht. Es ist ein Lauschen auf die leisen Kräfte, die das Leben – oft zunächst im Verborgenen – tragen.

An diesem Wochenende können wir unsere innere Wahrheit spüren und wachsen hinein in eine neue Verbundenheit mit uns selbst und dem Licht, das uns innewohnt. Es möchte in dieser besonderen Zeit in uns neu geboren werden.

Elemente: Meditation, Körper- und Atemwahrnehmung, spirituelle Impulse, spirituelles Singen und Schweigen. Einzelbegleitung wird angeboten.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und
STEPHAN HACHTMANN
Ort: Seminarhof Drawehn, Im alten Rundling 13,
29459 Clenze OT Kassau
Teilnahmebeitrag: € 270,-

Anmeldung bitte bis 23. November.

Mittwoch, 14. Dezember, 19 – 21.30 Uhr

Dein Glanz all Finsternis verzehrt

*Tanzabend zum Weihnachtsoratorium von J. S. Bach
und zu adventlicher Musik*

*Leit uns auf deinen Wegen,
Dass dein Gesicht
Und herrliches Licht
Wir ewig schauen mögen.*

AUS DEM WEIHNACHTSORATORIUM VON J. S. BACH

An vielen Stellen des Weihnachtsoratoriums ist die Rede vom Licht, das heilt, uns mit neuem Mut erfüllt, uns Zusammenhänge erkennen und verstehen lässt. Oft ist dies verbunden mit der Bitte, dass es im eigenen Herzen hell werde und wir Führung und Stärkung erfahren mögen.

Bachs wunderbare Musik und die leicht erlernbaren Kreistanz-Choreographien von Wilma Vesseur schenken uns lichte und leichte Lebendigkeit. Musik und Gebärden stellen uns Fragen, bieten aber auch Anregungen und können uns dorthin führen, wo „Himmel und Erde sich im Licht berühren“.

Leitung: ULRIKE RÖFER-WEHNERT
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 25,-

Anmeldung bitte bis 9. Dezember.

16., 23. und 30. Januar, jeweils montags, 19 – 21.30 Uhr

Einfachheit **... auf dem Weg der Meditation**

Meditation – Kurzvorträge – Übungen – Austausch in der Gruppe

Einfachheit heißt, die Wirklichkeit nicht in Beziehung auf uns zu erleben, sondern in ihrer heiligen Unabhängigkeit. Einfachheit heißt sehen, urteilen und handeln von dem Punkt her, in welchem wir in uns selber ruhen. Wie vieles fällt da weg!

DAG HAMMERSKJÖLD

Wir erleben gerade eine Zeit, in der uns die Komplexität der Krisen, die uns existenziell bedrohen, oft überfordern und hilflos fühlen lassen. Gerade jetzt könnte die innere Haltung der Einfachheit im Sinne von Dag Hammerskjöld eine erweiterte Perspektive ermöglichen.

In diesem Seminar suchen wir gemeinsam nach Möglichkeiten, wie wir Unnötiges loslassen können, um in und um uns mehr Einfachheit, auch im Alltag, zu verwirklichen. Dabei unterstützt uns die Praxis der Meditation, den Ruhepunkt in uns selbst zu finden.

Leitung: *ANNETTE KAUFMANN-KNOPF* und *MARIT SALVESEN*

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

Anmeldung bitte bis 13. Januar.

Forum Spiritualität

Donnerstag, 19. Januar, 19 – 21 Uhr

Demut **Hymne an eine Tugend**

Vortrag, Lesung und Gespräch

*Es ist nicht der Applaus, es ist die Demut,
die uns Mitgefühl für die brüchigen und unverfügbaren
Seiten des Lebens entwickeln lässt.* ANNETTE BEHNKEN

Demut: ein sprödes Wort. Es klingt nach dem veganen Aufstrich, der zwar lecker scheint, aber nur im Einkaufswagen landet, wenn er im Angebot ist. Gutmensch unter den Tugenden – in der Sache im Recht, aber zu nörgelig.

Eigentlich aber, so versteht Annette Behnken es, ist die Demut eine radikale Form der Ehrlichkeit. Sie ist der Humus, in dem wir alle wurzeln. Eine Beziehungstugend, die uns mit dem Leben in seinen wesentlichen Dimensionen verbindet. Sie ist die große Schwester der Hingabe und der Dankbarkeit.

An diesem Abend sucht Annette Behnken – wie auch in ihrem neuen Buch „Demut. Hymne an eine Tugend“ – nach Demutsspuren in Gesellschaft, Klöstern, Kunst und persönlichen Lebenserfahrungen.

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

Anmeldung bitte bis 16. Januar.

Samstag, 21. Januar, 10 – 17 Uhr

Tango Argentino und Meditation – auch ohne Tanzpartner*in

Tagesworkshop

Achtsamkeit ist die Kunst, ganz im Augenblick zu sein.

ANSELM GRÜN

Der Tango Argentino führt uns in einen inneren Raum der Achtsamkeit und Konzentration. Die „Meditation in Bewegung“ geschieht dabei nicht alleine, sondern mitten im nonverbalen Dialog mit einem Partner oder einer Partnerin. Wie im „richtigen Leben“ geht es um eine sensible Balance: um die Wahrnehmung des Eigenen und des Fremden, um Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe.

Im Tango inszenieren sich unsere Kommunikations- und Beziehungsmuster in vielfältigen Aspekten. Wir erleben und reflektieren sie in Selbst- und Fremdwahrnehmung. Die Haltung der Achtsamkeit in Begegnungen wird uns zur Übung im Sinne einer erfahrungsbezogenen Spiritualität. Im Wechsel von Phasen des Schweigens im Sitzen und Sequenzen der Begegnung spannen wir den Bogen von außen nach innen und umgekehrt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: *MAUDE ANDREY*

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

Teilnahmebeitrag: € 75,-

Anmeldung bitte bis 18. Januar.

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

Mittwoch, 26. Oktober, 10 – 17 Uhr

AUSZEIT

Stiller Meditationstag

Für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende in Hamburg

Diesmal in der Kirche der Stille in Altona
mit *IRMGARD NAUCK* und *STEPHAN HACHTMANN*.

Teilnahmebeitrag: € 45,- (inklusive Verpflegung)

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

Infos und Anmeldung: anmeldung@kirche-der-stille.de oder
Gemeindebüro Altona-Ost, Tel. 040 / 43 43 34

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

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



Achtsamkeit ist die Kunst,
ganz im Augenblick zu sein.

ANSELM GRÜN