

Projekt Spiritualität

Meditation Kontemplation Innere Orientierung

Programm August 2021
bis Januar 2022





Liebe Leserinnen und Leser,

vor Euch und Ihnen liegt unser neues Herbstprogramm! Ich freue mich, viele der wegen Covid-19 abgesagten Seminare erneut anbieten zu können.

In den letzten 20 Jahren haben wir Seminare mit Übernachtung im Haus am Schüberg durchgeführt. Nun muss dieser heilsame Ort im Juni leider schließen.

Es ist etwas Besonderes, sich ein paar Tage zurückzuziehen und mit anderen Meditation einzuüben bzw. zu vertiefen. Deshalb freue ich mich, dass es gelungen ist, für Meditationsseminare mit Übernachtung im Seminarhof Drawehn im Wendland einen neuen Ort gefunden zu haben. Ein schönes Haus auf dem Land, mit einem runden großen Seminarraum und gut mit öffentlichen Verkehrsmittel zu erreichen.

Vom **19. – 22. Mai** und vom **9. – 11. Dezember 2022** bieten wir dort Meditationstage mit dem Herzensgebet mit Stephan Hachtmann und mir an. Eine verbindliche Anmeldung für diese Seminare ist ab jetzt schon möglich! Für Anmeldung und weitere Informationen: **www.projektspiritualitaet.de**

Ich hoffe, dass unsere Angebote Inspiration, Kraft und Freude schenken!

Ihre und Eure
ANNEKATRIN HENNENHOFER

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
19.	Das Herzensgebet Beginn der Meditationsgruppe	12
28.	Achtsames Selbst – Mitgefühl Ein Vertiefungstag für Pädagog*innen	13
31.	Wege zum inneren Menschen Beginn der Meditationsgruppe	14
SEPTEMBER		
4.	Ankommen im Garten der Seele Meditationstag in der Tradition des Herzensgebetes	15
9.	Lichtgesänge Ein Abend mit spirituellen Liedern	16
17./18.	Der Stille Raum geben – Übungen für den Alltag Wochenende ohne Übernachtung	17
24.	Gebet mit Liedern aus Taizé	18
24.	Forum Spiritualität Die innere Führung – Ein Gegenüber, eine Stimme, ein Horizont? Vortrag und Gespräch	19
25.	Die innere Führung – der Horizont Gottes Die Meditationspraxis als Vertrauensübung Meditationstag	20
OKTOBER		
20.	AUSZEIT Stiller Meditationstag Für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende in Hamburg	31

		Seite
29.	Forum Spiritualität Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung und Lebenskunst Vortrag und Gespräch	21
30.	Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung Vertiefungstag mit Impuls, Meditation, Singen und Austausch	22
NOVEMBER		
10.	Klang aus der Stille Ein Abend mit spirituellen Liedern und Mantrén	23
13.	Radikale Liebe Die Lebensethik Albert Schweitzers – Hoffnung für Mensch und Erde Ein Tag mit Vortrag und Austausch	24
DEZEMBER		
4.	Die heilende Kraft des Seg(n)ens Vertiefungstag im Handauflegen	25
11.	... wie eine leuchtende Stille Stiller Tag im Advent	26
15.	Dein Glanz all Finsternis verzehrt Tanzabend zum Weihnachtssoratorium von J. S. Bach und zu adventlicher Musik	27
17.	Gebet mit Liedern aus Taizé	18

JANUAR

7./8.	Neue Wege gehen Workshop mit Meditation und Kreativität	28
10.	Umgang mit Gefühlen – auf dem Weg der Meditation Meditation – Information – Austausch in der Gruppe Beginn der Abendreihe	29
22.	Tango Argentino und Meditation – auch ohne Tanzpartner*in Tagesworkshop	30

ORGANISATORISCHES

	Wir haben einen Newsletter	32
	Unterstützen Sie das Projekt Spiritualität	34
	Sprechstunde	37
	Weitere Informationen	38

Die Kursleiter*innen*KERSTIN DÖRING*

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

CHRISTA EICHELBAUER

Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, Fachkunde
Gruppenpsychotherapie, Klinische Organisationspsychologin,
Yogalehrerin, Begründerin von PSYTANGO, Tangolehrerin und
Leiterin der Tangoschule Xperience Tango

PROF. DR. CLAUS EURICH

Philosoph, Hochschullehrer für Kommunikation und
Ethik (i. R.), Kontemplationslehrer, Autor. Jüngste Bücher:
„Aufstand für das Leben“, „Über den eigenen Schatten
springen – Vom Ego in die Liebe zum Leben“ und „Radikale
Liebe. Die Lebensethik Albert Schweitzers – Hoffnung für
Mensch und Erde“

ANNETTE FAISST

Tanzpädagogin (Lola Rogge), Tangotänzerin, Buddhismus-
Studium und Meditationslehrerin (Tibet. Zentrum Hamburg e.V.)

RAAJA HAKIM FISCHER

Pianist, Komponist, Friedenstanzeiter (Tänze des Universellen
Friedens) und Leiter von spirituellen Wachstumsgruppen.
Als Chorleiter gilt seine Leidenschaft seit vielen Jahren dem
Gospelgesang und Herzensliedern aus aller Welt

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

JOHANNA POHLMANN

Lehrerin, Körperpsychotherapeutin, Achtsamkeitslehrerin nach Vera Kaltwasser

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

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)

19. August, 2., 16. und 30. September,
14. (Vertretung) und 28. Oktober, 18. November,
2. und 16. Dezember, 13. und 27. 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 16. August.

Samstag, 28. August, 10 – 17 Uhr

Achtsames Selbst – Mitgefühl

Ein Vertiefungstag für Pädagog*innen

*Wenn du vernünftig bist,
erweise dich als Schale und nicht als Kanal,
der fast gleichzeitig empfängt und weitergibt,
während jene wartet, bis sie gefüllt ist.*

BERNHARD VON CLAIRVAUX

Das vollständige Gedicht von Bernhard von Clairvaux wird uns an diesem Vertiefungstag begleiten, während wir uns Stufe um Stufe den eigenen inneren Quellen nähern, die uns nähren und erfüllen.

Diesen Schatz nehmen wir dann als stärkende Ressource mit in unseren Alltag hinein. Gerade im beginnenden Schuljahr kann uns dies tragen.

Gestaltungselemente des Tages sind verschiedene Methoden aus dem Achtsamkeitstraining, wie zum Beispiel das achtsame Schweigen, der achtsame Dialog oder das achtsame Schreiben. Die Pausen finden im Schweigen statt.

Leitung: *JOHANNA POHLMANN*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebetrag: € 50,-

Anmeldung bitte bis 25. August.

31. August, 14. und 28. September,
12. (Vertretung) und 26. Oktober, 9. und 23. November,
7. und 21. Dezember, 11. und 25. 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 28. August.

Samstag, 4. September, 10 – 17 Uhr

Ankommen im Garten der Seele

Meditationstag in der Tradition des Herzensgebetes

*Du sollst sein wie ein bewässerter Garten
und wie eine Quelle, die nie versiegt.*

JESAJA 58,11

Krisen von globaler Tragweite prägen zunehmend unser Leben. Die Auswirkungen gehen weit über die Corona-Pandemie hinaus und fordern die Menschheit als Ganzes heraus. In dieser Situation scheint es wichtiger denn je zu sein, unseren „inneren Garten“ gut zu bestellen. Ein Ort in uns, der uns mit dem Licht des Göttlichen verbindet. Der uns den Frieden und die Stabilität gibt, um mit Liebe und Mitgefühl diese Welt mitzugestalten. Sein Blühen öffnet uns für unsere eigene Schönheit und die der Schöpfung und lässt uns erkennen, was wirklich Wert in diesem Leben hat. Das Herzensgebet ist eine Weise, den inneren Garten gut zu „bewässern“.

Elemente des Tages: Meditation, Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse, spirituelles 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 1. September.

Donnerstag, 9. September, 19.30 – 21.30 Uhr

Lichtgesänge

Ein Abend mit spirituellen Liedern

*Wenn einer aus seiner Seele singt,
heilt er zugleich seine innere Welt.
Wenn viele aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik,
heilen sie zugleich auch die äußere Welt.*

YEHUDI MENUHIN

Inspirierte Lieder sind heilige Lieder, Sacred Songs, sie berühren uns tief und geben unserer Seele die Möglichkeit, etwas auszudrücken, was gesprochene Worte nicht vermögen. Sie bauen eine Brücke vom eigenen Herzen zum anderen und schaffen so einen Herzenskontakt, der uns als Sing-Gemeinschaft wohlwollend verbinden kann. Dies strahlt weit über die Anwesenden hinaus und kann Licht an dunkle Orte bringen und auch zu uns selbst.

Wir werden an diesem Abend das Licht feiern und die Liebe, die es vermag, Licht in unser Leben zu bringen. Wir singen Lieder, die leicht zu lernen sind, und werden gegebenenfalls auch einfache Friedenstänze tanzen.

Leitung: *RAAJA HAKIM FISCHER*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebetrag: € 20, –

Anmeldung bitte bis 6. September.

Freitag, 17. September, 18 – 21 Uhr,
Samstag, 18. September, 10 – 18 Uhr

Der Stille Raum geben – Übungen für den Alltag

Wochenende ohne 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: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebetrag: € 70, –

Anmeldung bitte bis 14. September.

Kooperation mit der Kirchengemeinde Farmsen-Berne

24. September und 17. Dezember, jeweils freitags, 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 September bzw. Dezember 2021 angesichts von Covid-19 möglich ist. Geplant ist das Gebet mit Liedern aus Taizé um 20 Uhr in der **Friedenskirche Berne**, Lienaustraße 6, 22159 Hamburg. Je nach Situation kann die Veranstaltung aber auch „Open Air“ stattfinden.

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.

Forum Spiritualität

Freitag, 24. September, 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 17. September.

Siehe auch Seite 20

Samstag, 25. September, 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 17. September.

Siehe auch Seite 19

Forum Spiritualität

Freitag, 29. Oktober, 19 – 21 Uhr

Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung und Lebenskunst

Vortrag und Gespräch

Heil und Heilung sind zentrale Zusagen oder Verheißungen religiöser Erzählungen. Sehnsuchtsvoll wenden wir uns gerade angesichts unserer eigenen Verwundungen Gottesbildern und spirituellen Wegen zu, die Heilsames und Heilvolles in Aussicht stellen.

In den christlichen Erzählungen aber begegnen wir einem verwundbaren Gott, der Trennung, Endlichkeit und Widerstand wie alle Menschen zwischen Ausgeliefertsein und Autonomie erfährt. In den biblischen Mysterien von Inkarnation – der Menschwerdung Gottes – Passion und Auferstehung – begegnet uns ein Gott, der sich inmitten dieser Ambivalenz als Werdender und Gestaltender zu erkennen gibt.

Für unseren Lebens- und spirituellen Übungsweg eröffnen sich hier kraftvolle Möglichkeiten, mit Verletzbarkeit als Weg des Werdens und der lebendigen Gestaltungskraft umzugehen.

Referentin: *GIANNINA WEDDE*

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

Anmeldung bitte bis 25. Oktober.

Siehe auch Seite 22

Samstag, 30. Oktober, 10 – 17 Uhr

Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung

*Vertiefungstag mit Impuls, Meditation,
Singen und Austausch*

Sammele meine Tränen in deinen Krug PSALM 56,9

Jeder Mensch ist verwundet. Wir alle machen Erfahrungen von Schmerz, Trauer, Angst und Scheitern. Oft finden wir keinen Raum für unsere Wunde und bewegen uns zwischen Ausgeliefertsein, Vermeidung und dem Wunsch nach Überwindung.

In diesem Seminar wenden wir uns bewusst unserer Verletzbarkeit zu. Wir nähern uns behutsam dem in uns liegenden Wissen, dass auch die Wunde der Ort ist, an dem wir Gott begegnen und zukunftsfröhlich Leben gestalten.

Mit Impulsen, Austausch, Meditation und gemeinsamem Singen.

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

Anmeldung bitte bis 25. Oktober.

Siehe auch Seite 21

Mittwoch, 10. November, 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 ertönt und diesen Ort zum Klingen bringt, kann es geschehen, dass wir etwas erspüren, das größer ist als wir selbst. Klang und gemeinsamer Gesang kann 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 5. November.

Samstag, 13. November, 10 – 17 Uhr

Radikale Liebe **Die Lebensethik Albert Schweitzers – Hoffnung für Mensch und Erde**

Ein Tag mit Vortrag und Austausch

Alles ist gesagt über Menschheit und Erde am Abgrund. Es fehlt das entschlossene und konsequente Tun. Die Lebensethik Albert Schweitzers bietet dafür eine grandiose Orientierung: Sie rückt die Würde und Schutzbedürftigkeit des Lebens an sich ins Zentrum.

Es ist eine Ethik, die alle Kulturen und Gesellschaften übergreift. Sie lebt von der bedingungslosen, radikalen Liebe zum Sein. Was neben vielem anderen an Albert Schweitzer fasziniert, ist die Harmonie von Ethik und Praxis. Der große Menschheitslehrer lebte selber, was er lehrte. So gab und gibt er Beispiel, vor allem für unsere Tage.

In Vortrag, gemeinsamem Austausch und in Themengruppen wollen wir versuchen, der Aktualität von Schweitzers Denken nachzuspüren. Dabei soll es vor allem um die Frage gehen, was das für unser persönliches Leben heißt und wie wir aus Resignation in eine Haltung des Aufbruchs und der Verbundenheit finden.

Leitung: *PROF. DR. CLAUD EURICH*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 40,-

Anmeldung bitte bis 10. November.

Samstag, 4. Dezember, 10 – 17 Uhr

Die heilende Kraft des Seg(n)ens

Vertiefungstag im Handauflegen

Du bist gesegnet, ein Segen bist Du! NACH 1. MOSE 12,2

Ein Segen ist etwas Besonderes, etwas Heiliges. Im Lateinischen heißt Segnen „benedicere“, was bedeutet: über jemanden Gutes (= bene) sagen (= dicere).

Ein Segen, der gesandt wird, ist die feinste und schönste Form gedanklicher Herzenergie. Ein Segen berührt das ursprünglich Vollkommene und Gute des anderen und ruft sein Geliebtsein und Angenommensein wach. Denn du bist in der Tiefe ganz, du bist heil und du bist vollkommen.

Jedes Handauflegen beschließen wir mit einem stillen Segen und umhüllen damit den empfangenden Menschen mit einem Schutzmantel aus Licht und Liebe.

In diesem Kurs wollen wir die heilende Kraft des Segnens erfahren. Voraussetzung ist ein Einführungskurs nach der Open Hands Schule.

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

Anmeldung bitte bis 1. Dezember.

Samstag, 11. Dezember, 10 – 17 Uhr

... wie eine leuchtende Stille

Stiller Tag im Advent

*Alles Lernen ist nur das Wegräumen von Ballast,
bis so etwas übrig bleibt wie eine leuchtende Stille.
Bis du merkst, dass du selber
der Ursprung von Frieden und Liebe bist.*

SOKRATES

Im Advent können wir uns an das Geheimnis einer „leuchtenden Stille“ in unseren Herzen erinnern. Die weihnachtliche Botschaft verheißt die spirituelle Geburt des Lichtes und des Friedens in der Mitte unseres Seins.

Der Philosoph Sokrates beschreibt diese Geburt als Entdeckung und Erinnerung der ursprünglichen Quelle, die schon längst in uns lebendig ist.

Elemente des Tages sind stilles Sitzen, spirituelles Singen, Körperwahrnehmung und inhaltliche Impulse. Bis auf die Übungsanleitungen findet der Tag im Schweigen statt.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und
STEPHAN HACHTMANN

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

Anmeldung bitte bis 8. Dezember.

Mittwoch, 15. 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“.

Wir machen uns auf den Weg in den Advent und lassen uns zur Krippe führen.

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

Anmeldung bitte bis 10. Dezember.

Freitag, 7. Januar, 18 – 21 Uhr, Samstag, 8. Januar, 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 – nicht nur zu Beginn eines neuen Jahres – 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 entgegentragen 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 4. Januar.

10., 17. und 24. Januar, jeweils montags, 19 – 21.30 Uhr

Umgang mit Gefühlen – auf dem Weg der Meditation

Meditation – Information – Austausch in der Gruppe

Von all den vielen Bereichen unserer Erfahrung sind es die Gefühle, die oft am schwersten zu verstehen sind und mit denen es am schwierigsten ist, frei umzugehen.

JOSEPH GOLDSTEIN

Die Übung der Meditation führt dazu, dass wir nicht nur Gedanken, sondern auch Gefühle verstärkt wahrnehmen. Deshalb gehört es zur Meditationspraxis, einen heilsamen Umgang mit den eigenen Gefühlen zu entwickeln.

Die Übungen in diesem Seminar leiten dazu an, die eigenen Gefühle zu erkennen, achtsam und akzeptierend mit ihnen umzugehen und ihre Kraft konstruktiv zu nutzen.

Leitung: *ANNETTE KAUFMANN-KNOPF* und
MARIT SALVESEN

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

Anmeldung bitte bis 6. Januar.

Samstag, 22. 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. 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: *CHRISTA EICHELBAUER* und *ANNETTE FAISST*

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

Teilnahmebeitrag: € 75,-

Anmeldung bitte bis 19. Januar.

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

Mittwoch, 20. 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/Süd-
holstein ist eine Kostenübernahme durch den
Arbeitgeber möglich.

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



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.



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



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

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). 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 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





Welchen Namen du
der Stimme gibst, die ruft,
ist unwichtig.
Du kannst sie Gott, Gottheit,
Leben, Licht nennen.

MARIE-MADELEINE DAVY