

Projekt Spiritualität

# Meditation Kontemplation Innere Orientierung

Programm Februar bis  
bis Juli 2018



**GESTALTUNG**  
THOMAS  
BLACHNITZKY

**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 auf einen Blick:

	Seite
<b>FEBRUAR</b>	
8. Das Herzensgebet Beginn der Meditationsgruppe	10
9./10. Die Kraft der Stille Einführung in den Weg des Herzensgebetes	11
13. Wege zum inneren Menschen Beginn der Meditationsgruppe	12
16 – 18. Der spirituelle Weg zur Ganzheit Meditationswochenende mit Übernachtung	13
19. Im Körper Heimat finden Kreativer Tanzworkshop	14
21. Mit dem Atem in meine Kraft kommen Einfache Übungsweisen nach Ilse Middendorf Beginn der Morgenreihe	15
23./24. Meine Spielräume erweitern Meditation und Kreativität Workshop	16
28. Heilsames Singen in der Ökumenischen Kapelle HafenCity Beginn der Abendreihe	17
<b>MÄRZ</b>	
2./3./4. Andere Wege Die befreiende, schöpferische Kraft des Herzens – mit dem Aramäischen Vaterunser Wochenendworkshop	18
9./10. Frei werden von einschränkenden Glaubenssätzen Seminar mit The Work of Byron Katie	19

	Seite
23. Forum Spiritualität Meditieren – an der Fülle teilhaben! Vortrag und Gespräch	20
24. Unser Herz kennt seine Kraftorte Meditation heilsamer Erinnerungen Übungstag	21
26. Fasten mit allen Sinnen Beginn des Fastens vor Ostern	22
<b>APRIL</b>	
2. Gebet mit Liedern aus Taizé	23
7. Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte Meditatives Zeichnen	24
20. – 22. Geborgen bin ich frei Meditationswochenende mit dem Herzensgebet (mit Übernachtung)	25
23. Alles Leben ist Bewegung ... ist Tanz Kreativer Tanzworkshop	14
28. Wege der Heilung Heilungsgeschichten im Neuen Testament erleben Tagesworkshop	26
<b>MAI</b>	
19. Die Schönheit des Lebens feiern Meditationstag in der Tradition des Herzensgebetes	27
26. Der Augenblick ist mein – Der Zeit mehr Leben geben Seminar mit Eutonie, Malen, Stille und Austausch	28

<b>JUNI</b>		<b>Seite</b>
<b>4.</b>	Innerer Reichtum durch Meditation Stille – Vorträge – Austausch Beginn der Abendreihe	29
<b>8./9./10.</b>	Und sie legten ihnen die Hände auf Einführungskurs im Handauflegen	30
<b>13.</b>	Stiller Tag für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende in Hamburg	33
<b>16.</b>	Mir selber treu! Kreativer Tanztag	31
<b>29.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	23
<b>JULI</b>		
<b>4.</b>	Forum Spiritualität Religion und Spiritualität in einer Welt ohne Maß Vortrag und Gespräch	32
<b>ORGANISATORISCHES</b>		
	Sprechstunde	33
	Unterstützen Sie das Projekt Spiritualität	34 – 36
	Wir haben einen Newsletter	37
	Weitere Informationen	38

## Die Kursleiterinnen und -leiter

### *PROF. DR. MICHAEL VON BRÜCK*

bis 2014 Professor für Religionswissenschaft an der Universität München, international tätiger Zen- und Yoga-Lehrer, Studium der Evangelischen Theologie, des Sanskrit und der Indischen Philosophie in Rostock, Bangalore und Madras, zahlreiche Publikationen zum Buddhismus, Hinduismus, Interkulturellen Dialog

### *KERSTIN DÖRING*

Kulturwissenschaftlerin, Autorin, Trainerin für kreatives Schreiben, Ausbildung in spiritueller Therapie, langjährige Erfahrung mit Meditation, Systemische Teamentwicklerin

### *STEPHAN HACHTMANN*

Meditationslehrer VIA CORDIS®, Diakon, Autorentätigkeit (u. a. „Berührt vom Klang der Liebe – Wege zum Herzensgebet“, Kreuz Verlag), Seminare und Vorträge zu Herzensgebet, Integraler Spiritualität und zum Thema Spiritualität und Abhängigkeitserfahrungen

### *ANNEKATRIN HENNENHOFER*

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

### *RALF HESKE*

Zertifizierter Begleiter für The Work of Byron Katie (ITW), Lehrcoach für The Work of Byron Katie (vtw)

*ANNETTE KAUFMANN-KNOPF*

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

*MARTINA KREB*

Religionspädagogin, geistliche Begleiterin, Pädagogin und  
Therapeutin für Eutonie Gerda Alexander®

*GUNHILD MARKS*

Ökotrophologin, 30-jährige Erfahrung als Fastenleiterin und  
Ernährungsberaterin, Seminar- und Gruppenleiterin

*DÖRTE MASSOW*

Lehrerin für ganzheitliche Gesangs- und Stimmarbeit, spiri-  
tuelle Wegbegleiterin, Leiterin für Bibliodrama und Bibliolog,  
Mitglied im Laurentiuskonvent des Ökumenischen Wohn-  
projektes HafenCity

*KARLA MÜLLER*

Physiotherapeutin, Tanztherapeutin und Begründerin  
von TanzSEIN, der Verbindung von Tanz und Spiritualität;  
Arbeit mit Gruppen, Einzelbegleitung und Seminare

*GITA SOPHIA ONNEN*

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

*SIGRID REBELLIOUS*

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)

*MARIT SALVESEN*

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

*CORNELIA SCHRADER*

Musikerin, Weiterbildung zur Gestalttherapeutin,  
Psychotherapie (HPG), Seminarartätigkeit zu therapeutischen  
Themen, spirituelle Themen in Klöstern, Autorin: „Vor dem  
Angesicht“ (Pro Business, Berlin 2006) und „Mit den Augen  
die Seele bewegen“ (Lebenshilfe-Verlag).

*ULRIKE SCHÜCHLER*

Künstlerin, Kunsttherapeutin und Pilgerin mit langjähriger  
Meditationserfahrung

*PAUL STAMMEIER*

Soziologe, Psychotherapeut (HPG), Lehrer in achtsamkeits-  
basierten Verfahren (MBSR, MBCT) und Stressbewältigung

*PETER WILD*

Studium der Theologie, Germanistik und Religionswissen-  
schaft, Meditationslehrer aus der Schweiz, Autor u. a.  
von „Meditation hilft heilen. Der Übungsweg des Herzens“  
(Via Nova) und „Sinnesmomente – Sinnmomente. Wie  
Spiritualität alltäglich wird“ (Patmos)

8. und 22. Februar, 8. und 22. März, 5. und 19. April,  
3., 17. und 31. Mai, 7. und 21. Juni, 5. Juli,  
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, gemeinsames Singen oder das mitteilende Gespräch sind wiederkehrende Gestaltungselemente. Alle, denen das Herzensgebet vertraut ist oder die sich diesem Weg öffnen möchten, sind herzlich willkommen. Die Einzelbegleitung ist Teil der Erfahrung.

Leitung: *STEPHAN HACHTMANN*

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

Soweit Plätze vorhanden sind, ist ein Einstieg auch am 22. Februar möglich.

Freitag, 9. Februar, 18 – 21 Uhr,  
Samstag, 10. 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 hineinfließen 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: *ANNEKATRIN HENNENHOFER* und  
*STEPHAN HACHTMANN*

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

Anmeldung bitte bis 6. Februar.

13. und 27. Februar, 13. und 27. März, 10. und 24. April,  
8. und 22. Mai, 5. und 19. Juni, 3. Juli,  
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. Mantrische Gesänge, Texte, Körper- und Atemwahrnehmung und kurze Impulse unterstützen Wege in die Stille.

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

Anmeldung bitte bis 10. Februar.

Freitag, 16. Februar, 18.30 Uhr bis  
Sonntag, 18. Februar, 13 Uhr

## Der spirituelle Weg zur Ganzheit

### *Wochenendseminar mit Übernachtung*

Auf dem Weg der Meditation üben wir, uns selbst in unseren Gedanken, Gefühlen und Handlungen wahrzunehmen. Dabei entdecken wir vielleicht Seiten in uns, die nicht mit unserem Selbstbild übereinstimmen.

Ebenso finden sich auch Potenziale und Fähigkeiten, die uns noch nicht bewusst sind. In der Psychologie von C.G. Jung werden diese Anteile als Schatten bezeichnet. Wenn es uns gelingt, den Wert dieser verborgenen Seiten zu erkennen, können sie uns bereichern und zum Wachstum unserer Persönlichkeit beitragen.

An diesem Wochenende wollen wir C.G. Jungs Modell des Schattens für unseren eigenen Wandlungs- und Heilungsprozess nutzbar machen. Dazu werden Vorträge, Übungen und Meditation angeboten. Das Seminar findet weitgehend im Schweigen statt.

Leitung: MARIT SALVESEN und PAUL STAMMEIER  
Ort: Haus am Schüberg (mitten in der Natur nahe Hamburg),  
Wulfsdorfer Weg 33, 22949 Ammersbek  
(U1, Station Hoisbüttel, dann Bus bis Ortsmitte)  
Teilnahmebeitrag: € 220,-  
(inklusive Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung bitte bis 13. Februar.

## Kreative Tanzworkshops

Montag, 19. Februar, 19 – 21.30 Uhr

### Im Körper Heimat finden

Mit unserem Körper erleben wir die Welt, in ihm sind wir zu Hause, er ist der Tempel unserer Seele. Doch nicht immer gehen wir liebevoll mit ihm um.

An diesem Abend wollen wir ihm neue Freiheit schenken und die Verbundenheit mit uns selbst und anderen genießen. Im Getragensein von etwas Größerem finden wir innere Heimat.

Montag, 23. April, 19 – 21.30 Uhr

### Alles Leben ist Bewegung ... ist Tanz

Ob bewusst oder unbewusst bewegen wir uns in jedem Moment und werden vom Leben bewegt. Es findet ein innerer Tanz in uns statt. Oft haben wir verlernt, ihn wahrzunehmen. An diesem Abend wollen wir ihm wieder Aufmerksamkeit schenken, erleben, wie es sich anfühlt, lebendiger Ausdruck der Schöpfung zu sein.

In beiden Workshops unterstützen uns freier und angeleiteter Tanz, inspirierende Musik, leichte Energieübungen, Achtsamkeit und Stille. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: KARLA MÜLLER

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

Teilnahmebeitrag: € 20,- pro Abend

Anmeldung bitte bis 14. Februar bzw. 18. April.

21. und 28. Februar, 21. März, 18. und 25. April, 9. und 23. Mai,  
jeweils mittwochs, 8.45 – 10 Uhr

## Mit dem Atem in meine Kraft kommen

*Einfache Übungsweisen nach Ilse Middendorf*

*Die Quelle des Heils ist immer in dir,  
wenn du deinen Atem fließen lässt.*

ILSE MIDDENDORF

In der Begegnung mit anderen richtig „da“ sein, sich lebendig fühlen, Weite erfahren, dem eigenen Körper neu begegnen – das kann mit den einfachen Übungen nach Ilse Middendorf gelingen. Wir kommen wieder in der Empfindung des eigenen Körpers an, lernen ihn auf neue Weise kennen und werden durchlässiger für die uns innewohnende Lebendigkeit, Leichtigkeit und Kraft.

Dann kann Ruhe einkehren. Gedanken stören nicht mehr. Stress und Anspannung beherrschen uns nicht länger, sondern wir bewohnen unser eigenes Haus. So können wir leiblich die biblische Zusage erfahren, dass unser Körper ein Tempel des Heiligen ist.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER

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

Teilnahmebeitrag: € 60,-

Anmeldung bitte bis 16. Februar.



Freitag, 23. Februar, 18 – 21 Uhr,  
Samstag, 24. Februar, 10 – 17 Uhr

## Meine Spielräume **erweitern**

### *Meditation und Kreativität*

Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt, schrieb einst Schiller. Die Hirnforschung bestätigt: Beim Spielen spüren wir unsere Lebendigkeit und entfalten unsere Potenziale. Der Alltag vieler Menschen sieht anders aus. Effizienz und Funktionieren sind an der Tagesordnung. Poesie, Kreativität und Lebensfreude – natürliche Begleiterscheinungen des Spiels – geraten dabei ins Hintertreffen.

An diesem Wochenende leben wir unsere spielerische Seite. Wir fragen uns: Wo findet in meinem Leben „Spielerisches“ statt und was möchte sich noch entwickeln? Wir jonglieren beim Schreiben mit Worten, in der Stille genießen wir es, einfach da zu sein, beim Malen spielen wir mit Farben und beim Tanzen mit Bewegungsimpulsen.

Wir halten es mit Platon, der glaubte, der Mensch könne sein Leben nicht besser zubringen denn als unablässige Folge schöner Spiele zu Ehren Gottes.

Leitung: *KERSTIN DÖRING*

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

Anmeldung bitte bis 20. Februar.

*Kooperation mit der Brücke – Ökumenisches Forum HafenCity*  
28. Februar, 7., 14. und 21. März,  
jeweils mittwochs, 18.30 – 20 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. Wir singen Taizélieder, Mantras 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: € 40,- (für alle vier Abende)

Anmeldung bitte bei Dörte Massow unter 040 / 20 94 77 33  
oder [d.massow@web.de](mailto:d.massow@web.de).

*Andere Wege*

Freitag, 2. März, 19.30 Uhr, Samstag, 3. März, 11 – 20 Uhr,  
Sonntag, 4. März, 10 – 13 Uhr

## Die befreiende, schöpferische Kraft des Herzens – mit dem Aramäischen Vaterunser

*Hilf uns zu lieben, wo unsere Ideale enden, lass Handlungen  
des Mitgefühls erwachsen für alle Kreaturen.*

NACH DR. NEIL DOUGLAS-KLOTZ

Aus den aramäischen Urworten Jesu wird deutlich, dass wir in zwei Welten leben: der vergänglichen Welt des Körpers und Verstandes und der ewigen Welt des Göttlichen. Auch uns kann die unbeirrbar Ausrichtung auf diese Quelle in unsere eigene Tiefe führen: zur Befreiung unseres Herzens, zu Liebe, Mitgefühl und Frieden.

Das gesungene und gemeinsam getanzte Gebet des Aramäischen Vaterunsers, Tänze des Universellen Friedens, Atem- bzw. Gehmeditation und Stille führen in diese Verbundenheit. Sie wandelt unser Bewusstsein und stärkt uns für die schöpferische Umsetzung unserer Visionen in dieser Welt. Die Arbeit mit den aramäischen Jesusworten wurde von dem Sufi-Mystiker und Wissenschaftler Dr. Neil Douglas-Klotz begründet.

Leitung: *GITA SOPHIA ONNEN*

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

Anmeldung bitte bis 26. Februar.

Freitag, 9. März, 19 – 21 Uhr  
Samstag, 10. März, 10 – 17 Uhr

## Frei werden von einschränkenden Glaubenssätzen

*Seminar mit The Work of Byron Katie*

*Es ist nicht deine Aufgabe, mich zu mögen. Es ist meine.*

BYRON KATIE

Wir haben in unserer Kindheit begonnen, Gedanken zu glauben, die unsere Sicht der Welt prägen. Das ist auch wichtig, um in dieser Welt leben zu können. Einige dieser Glaubenssätze behindern uns heute jedoch massiv. Sie führen zu Selbstabwertung und machen es uns schwer, unseren Weg zu gehen. In diesem Seminar identifizieren wir die persönlichen Glaubenssätze – und lernen einen effektiven Weg kennen, uns davon zu befreien. So kann mehr innere Freiheit und Zufriedenheit in unser Leben kommen.

Der Abend und der Tag können einzeln besucht werden. Die Empfehlung ist, an beiden Veranstaltungen teilzunehmen.

Leitung: *RALF HESKE*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 60,-  
(einzeln: Abend € 15,- / Tag € 55,-)

Anmeldung bitte bis 6. März.

*Forum Spiritualität*

Freitag, 23. März, 19 – 21 Uhr

**Meditieren – an der Fülle teilhaben!***Vortrag und Gespräch**Leben ist lernen, wie du deine eigene Güte fließen lassen kannst.**Leben ist das Betreten des Herzens, sodass es zur Quelle deines Seins wird.*

ROBERT LAX

Im Alltag wollen wir ständig etwas, von den andern, von uns und überhaupt. In der Meditation geben wir Ruhe, den andern, uns und überhaupt. Diese Ruhe besitzt etwas sehr Heilsames: Ist es die Einsicht, die Versöhnung, das Erwachen?

Der Vortrag geht den heilenden Aspekten der Meditationspraxis nach, angefangen von der Sitzhaltung, der Atmung, dem Verweilen in der Stille, bis hin zu eigentlichen Heilmeditationen, in denen die Selbstheilungskräfte aktiviert und die Heilenergien sogar anderen vermittelt werden.

Peter Wild beschäftigt sich seit Jahren mit der heilenden Kraft der Meditation, vermittelt Zugänge zu ihr in Seminaren und in seinen Büchern.

Referent: *PETER WILD*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 15,-

Anmeldung bitte bis 18. März.

Samstag, 24. März, 10 – 17 Uhr

**Unser Herz kennt seine Kraftorte**  
**Meditation heilsamer Erinnerungen***Übungstag**Du meine inwendige Welt  
Meine globale Landschaft  
Meine große Versammlung.*

HILDE DOMIN

Es gibt Meditationsformen, in denen wir um eine umfassende Stille ringen, eine innere Distanz zu den Dingen, die uns im Alltag beschäftigen. Die Meditation kann aber auch dazu dienen, ausgewählten Erinnerungen an zentrale und kraftvolle Erfahrungen Raum zu geben.

Im alltäglichen Leben gibt es immer beides: das Kraftvolle und das Lähmende, das Beglückende und das Beängstigende. Oft können wir nicht wählen. Dem Erinnern aber können wir die Gestalt eines heilsamen Verweilens geben, indem wir uns bewusst dem Kraftvollen, Beglückenden widmen, beispielsweise im geschützten Raum der Meditation.

Der Tag besteht aus kurzen Informationen zum Umgang mit den Erinnerungen in der Meditation und Anleitungen zur Meditationspraxis selber.

Leitung: *PETER WILD*

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

Anmeldung bitte bis 18. März.

Montag, 26. März, 16 – 20 Uhr  
und 27., 28. und 29. März, jeweils 18 – 20 Uhr

## Fasten mit allen Sinnen

*Seminar zur Begleitung des eigenen Fastens*

*Das Fasten ist die Speise der Seele.* JOHANNES CHRYSOSTOMUS

Zur Vorbereitung auf Ostern gehörte früher oft eine Zeit des Fastens. Wir beleben diese Zeit neu und erleben sie mit Körper, Seele und Geist. Wasser als Sinnbild der Seelenkräfte ist wirkendes Element beim Fasten. Es fließt, spült, reinigt und erneuert unseren Körper. Gleichzeitig kann die Seele frei werden: für das Leben, für Neuanfänge, für Gott.

Am ersten Nachmittag geht es um fundierte theoretische Kenntnisse zum Fasten und um meditative Erfahrungen, die ins freie Aquarellmalen münden.

Am den weiteren Abenden tauschen wir uns über unsere Erfahrungen aus. Wir sprechen über biologische und seelische Vorgänge beim Fasten und begegnen uns selbst in geführten Meditationen.

Für den Beginn des Fastens zu Hause erhalten Sie zuvor Informationen per Post.

Leitung: GUNHILD MARKS

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

Teilnahmebeitrag: € 50,-

Anmeldung bitte bis 21. März.

*Kooperation mit der Kirchengemeinde Farmsen-Berne*

Montag, 2. April (Ostermontag) und Freitag, 29. Juni,  
jeweils 20 Uhr

## Gebet mit Liedern aus Taizé

*In einer von Kerzen  
erleuchteten Kirche  
zur Ruhe kommen,  
in einfachen, mantrenartigen Gesängen  
die Seele weit werden lassen,  
Stille und Schönheit erleben  
und miteinander teilen.*

Nach 20 Jahren monatlicher Taizéandachten in der Kirchengemeinde Farmsen-Berne ändert sich nun der Rhythmus. Das Gebet mit Liedern aus Taizé findet nicht mehr monatlich, sondern vierteljährlich und auch nicht mehr nur am Freitag statt.

Die Meditationsandachten sind inspiriert durch die internationale ökumenische Bewegung von Taizé, die sich der Versöhnung und der Verständigung verschrieben hat: durch einen einfachen Glauben und tiefe Spiritualität.

Ort: Friedenskirche Berne, Berner Allee/Ecke Lienaustraße 6,  
22159 Hamburg (Bus 277, Station Lienaustraße)

Die Teilnahme ist kostenlos,  
es ist keine Anmeldung erforderlich.

Samstag, 7. April, 10 – 17 Uhr

## Lehre mich die Kunst der kleinen Schritte

### *Meditatives Zeichnen*

*Und plötzlich weißt du, es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.*

MEISTER ECKHART

Beim Meditativen Zeichnen verbinden sich auf wunderbare Weise zwei Dinge: die Freude am kreativen Schaffen und eine tiefe Entspannung. Während des Kurses lernen wir mit einfachen praktischen Übungen unterschiedliche Methoden des Meditativen Zeichnens kennen. Sie erfordern keinerlei Vorkenntnisse, eignen sich unabhängig von Begabung oder Talent für jeden und jede und können spielerisch in den Alltag integriert werden.

Meditatives Zeichnen bietet die Möglichkeit, sich in der Kunst der kleinen Schritte zu üben und achtsam auf eigene Lebensmuster zu schauen. Begleitende meditative Impulse lenken den Blick auf die oft unscheinbaren Dinge, die in ihrer Gesamtheit eine große Wirkung entfalten.

Leitung: *ULRIKE SCHÜCHLER*

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

Teilnahmebeitrag: € 30,-

Anmeldung bitte bis 4. April.

Freitag, 20. April, 18.30 Uhr bis Sonntag, 22. April, 13 Uhr

## Geborgen bin ich frei

### *Wochenende mit dem Herzensgebet*

*Nur wer geborgen ist, kann sich wahrnehmen. Nur wer sich wahrnimmt, kann sich wandeln.*

SABINE NAEGLI

Wer sich geborgen fühlt, fühlt sich geschützt und kann Ängste und Kontrollbedürfnisse freigeben. Vertrauen kann wachsen. Im Herzensgebet öffnen wir uns für eine Atmosphäre der inneren Geborgenheit, die uns heilen und wandeln kann. Wir nehmen uns neu wahr und werden einfühlsamer für uns selbst, für andere, für die Welt und für die Dimension des Göttlichen in uns und in unserem Leben.

An diesem Schweigewochenende verbinden wir uns mit der verwandelnden Kraft des Herzensgebetes. Die Tage haben einen einfachen Rhythmus von meditativem Sitzen, spirituellen Impulsen, Singen spiritueller Lieder, Körper- und Atemwahrnehmungsübungen. Einzelbegleitung ist möglich.

Leitung: *ANNEKATRIN HENNENHOFER* und  
*STEPHAN HACHTMANN*

Ort: Haus am Schüberg (mitten in der Natur nahe Hamburg),  
Wulfsdorfer Weg 33, 22949 Ammersbek

(U1, Station Hoisbüttel, dann Bus bis Ortsmitte)

Teilnahmebeitrag: € 220,-

(inklusive Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung bitte bis 16. April.

Samstag, 28. April, 10 – 17 Uhr

## Wege der Heilung

*Heilungsgeschichten im Neuen Testament erleben*

*Die Frau sagte bei sich selber: Wenn ich nur sein Kleid anrühre, werde ich gesund werden.* MATTHÄUS 9, 21

Die Bibel schildert in verschiedenen Geschichten Menschen, die durch Jesus geheilt wurden. Die blutflüssige Frau gehört dazu, Lazarus, die Tochter des Jairus und andere.

Wie können wir heute diese Geschichten verstehen? Welche Wege der Heilung werden erkennbar? Wie hat manche/r von uns selbst erleben dürfen, durch Christus heil zu werden?

Wir werden uns an diesem Tag einigen Geschichten aus dem Neuen Testament auf meditativem Wege nähern und in Beziehung zu unserem eigenen Leben setzen. Der Zugang wird durch Bibelstellen und Bilder ermöglicht, vertieft durch Phasen der Stille, kurze Selbsterfahrungselemente und das gemeinsame Gespräch. Ein meditativer Tanz wird uns durch den Tag begleiten.

Leitung: *CORNELIA SCHRADER*

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

Anmeldung bitte bis 25. April.

Samstag, 19. Mai, 10 – 17 Uhr

## Die Schönheit des Lebens feiern

*Meditationstag in der Tradition des Herzensgebetes*

*Dich feiern wir als heilende Geistkraft,  
die in uns Menschen eine Sprache der Zärtlichkeit  
und der Akzeptanz wachsen lässt.* PIERRE STUTZ

Ihr werdet die Kraft des Heiligen Geistes in euch empfangen, sagt Jesus zu seinen Jüngern. Pfingsten als ein altes Initiationsfest will uns immer wieder neu daran erinnern, dass wir alle diese Heilige-Geist-Atemkraft – auch Mutbringer oder Tröster genannt – in uns tragen.

Wenn wir uns mit dieser Kraftquelle verbinden, stärkt sie uns. Unsere engen Grenzen können weiter werden und wir erkennen neu die uns innewohnende Schönheit. Dies lässt uns mutig werden und wir können getröstet in unseren Beziehungen und in dieser Welt leben.

An diesem Meditationstag wollen wir uns im stillen Sitzen und meditativen Gehen auf Pfingsten vorbereiten. Singen, Körperwahrnehmungsübungen und inhaltliche Impulse unterstützen dabei. 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: € 30,-

Anmeldung bitte bis 16. Mai.

Samstag, 26. Mai, 10 – 17 Uhr

## Der Augenblick ist mein – Der Zeit mehr Leben geben

*Tagesworkshop mit Eutonie, Malen, Stille  
und Austausch*

*Immer ist die wichtigste Stunde die gegenwärtige.*

MEISTER ECKHART

Manchmal überholt unser Lebenstempo uns selbst. Die Zeit scheint uns mitzureißen. Wir funktionieren und hasten durch unser Leben. Nur manchmal fragen wir uns: Ist das wirklich das Leben, das wir führen möchten?

Der rechte Umgang mit der Zeit gehört zur Kunst des Lebens. Schon in der Bibel finden wir viele Hinweise, dass Leben Rhythmus und Ruhezeiten braucht. Zeiten der Besinnung auf das, was unser Leben reich macht und uns am Leben hält.

Dieser Samstag bietet die Gelegenheit, innezuhalten, zu entschleunigen und der Zeit mehr Leben zu geben. Die bewusste Leiberfahrung mit Hilfe der Eutonie und das meditative Mandala-Malen führen uns ins Jetzt und lassen eine andere Zeitqualität aufscheinen. Im Gespräch miteinander und in Zeiten der Stille lassen wir diese Erfahrungen nachklingen.

Leitung: *MARTINA KREß*

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

Teilnahmebeitrag: € 35,-

Anmeldung bitte bis 23. Mai.

4., 11. und 18. Juni, jeweils montags, 19 – 21.30 Uhr

## Innerer Reichtum durch Meditation

*Abendreihe mit Meditation, Vortrag und Austausch*

*In der Stille geschehen die großen Dinge,  
nicht im Lärm und Aufwand der äußeren Ereignisse,  
sondern in der Klarheit des inneren Sehens.* ROMANI GUARDINI

Im Gegensatz zu unserem zielgerichteten Alltag praktizieren wir Meditation mit der Haltung, nichts Bestimmtes zu erwarten oder erreichen zu wollen. Immer geht es um die Präsenz in diesem Augenblick. Und doch spüren wir, dass sich dieses Üben auf unseren Alltag auswirkt. Ganz allmählich verändert sich unsere innere Einstellung zu den Geschehnissen des Lebens.

In diesem Seminar geht es darum, wie die Meditation auf unser Denken, Fühlen und Handeln und auf unsere Beziehungen wirkt. Sich dieser Veränderungen bewusst zu werden, kann uns den Blick auf unseren inneren Reichtum öffnen und gleichzeitig die Motivation stärken, beim Üben zu bleiben bzw. damit anzufangen.

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

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

Teilnahmebeitrag: € 50,-

Anmeldung bitte bis 30. Mai.

Freitag, 8. Juni, 17 – 20 Uhr, Samstag, 9. Juni, 10 – 17 Uhr,  
Sonntag, 10. Juni, 11 – 13.30 Uhr

## Und sie legten ihnen die Hände auf

*Einführungskurs im Handauflegen  
nach der Open Hands Schule*

Der Begriff Behandlung beinhaltet das Wort Hand und meint die Berührung eines anderen Menschen mit unseren Händen, um Heilung zu fördern.

In der christlichen Tradition spielt das Handauflegen eine zentrale Rolle. Jesus Christus richtete kranke Menschen auf, er heilte und segnete, indem er ihnen die Hände auflegte. Auch wir selbst werden dort aufgefordert, die Hände aufzulegen und Heilung zu unterstützen: „Auf Kranke werden sie die Hände legen, so wird’s besser mit ihnen werden“ (Markus, 16, 18).

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

Leitung: *SIGRID REBELLIOUS*

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

Anmeldung bitte bis 5. Juni.

Samstag, 16. Juni, 10.30 – 17.30 Uhr

## Mir selber treu!

*Kreativer Tanzworkshop*

*Wer sich selbst treu bleiben will,  
kann nicht immer anderen treu bleiben.*

CHRISTIAN MORGENSTERN

In ihrem Buch beschreibt die Autorin Bronnie Ware fünf Dinge, die Sterbende am meisten bedauern. Ein Punkt davon ist, oft nicht genug Mut gehabt zu haben, sich selbst treu zu sein; stattdessen haben sie ein Leben geführt, das andere von ihnen erwartet haben. Wie oft erfüllen wir die Erwartung anderer, richten uns nach ihren Vorstellungen und verleugnen uns?

An diesem Tanztage wollen wir – im Tanz, in Stille, mit Körper- und Energieübungen – unsere Würde erspüren, ihr vertrauen und sie im Tanz ausdrücken.

Der Tanz eröffnet einen achtsamen Raum, in dem ehrliche Begegnung stattfinden kann: mit uns selbst, mit anderen, mit unserer tieferen Wahrheit, dem Göttlichen in uns.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Offenheit und Lust, allein, zu zweit und gemeinsam zu tanzen, sind willkommen.

Leitung: *KARLA MÜLLER*

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

Anmeldung bitte bis 13. Juni.



### Forum Spiritualität

Mittwoch, 4. Juli, 19 – 21 Uhr

## Religion und Spiritualität in einer Welt ohne Maß

### Vortrag und Gespräch

Wir erleben zurzeit eine Weltlage, die von Umbrüchen, Krisen und Unberechenbarkeit geprägt ist. Auf diesem Hintergrund werden die drei klassischen menschlichen Fragen nach dem Leiden, nach der Hoffnung und dem Tun wieder aktuell: Warum müssen wir leiden? Was dürfen wir hoffen? Was sollen wir tun?

Wie können wir leben – mit dem Ziel, der Ratlosigkeit und der Angst zu widerstehen? Wie können wir Verantwortung durch wohlüberlegtes individuelles und politisches Handeln wahrnehmen und ein bewusst gestaltetes Leben führen?

Es gibt keine einfachen Antworten auf die komplexen Fragestellungen unserer Zeit. Die Entwicklung einer Spiritualität, welche die Schulung der Wahrnehmung und der Achtsamkeit in allen Lebensbereichen fördert, kann eine Spur bei der Deutung der Welt, des Lebens und der Rolle des Menschen sein.

Referent: *PROF. DR. MICHAEL VON BRÜCK*

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

Teilnahmebeitrag: € 15,-

Anmeldung bitte bis 29. Juni.

## Stiller Tag für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende in Hamburg

Mittwoch, 13. Juni, 10 – 17 Uhr

Diesmal in der Kirche der Stille in Altona mit  
*PASTORIN IRMGARD NAUCK* und  
*PASTORIN MELANIE KIRSCHSTEIN*

Kostenlos für hauptamtliche Angestellte des  
Kirchenkreises Hamburg-Ost und für alle haupt- und  
nebenberuflichen kirchlichen Angestellten des  
Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.  
Kostenbeitrag für alle anderen: € 25,-

Veranstalter: Projekt Spiritualität; Kirche der Stille;  
Gemeindedienst der Nordkirche; Spirituelle Angebote in  
Hamburg-West/Südholstein

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

### Sprechstunde

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Seminare.

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

Nach Vereinbarung mit *ANNEKATRIN HENNENHOFER*

Anmeldung bitte unter der Telefonnummer

**040 / 51 90 00 - 877**

## Unterstützen Sie – das Projekt Spiritualität

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

### So können Sie uns unterstützen:

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

#### Bankverbindung für Spenden:

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

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

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

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

---

NAME

---

VORNAME

---

STRASSE

---

PLZ, ORT

---

TELEFON

---

UNTERSCHRIFT

---

E-MAIL

\* Wenn gewünscht, bitte ankreuzen





**ich unterstütze das  
Projekt Spiritualität**

An den  
Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

PROJEKT SPIRITUALITÄT

Rockenhof 1  
22359 Hamburg



## Wir haben einen Newsletter

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

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

[www.projektspiritualitaet.de](http://www.projektspiritualitaet.de)

## Weitere Informationen

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

### Organisatorische Anfragen zu den Seminaren:

Geschäftsstelle **040 / 51 90 00 - 915**

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

### Unsere Anschrift:

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

Projekt Spiritualität

Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Fax: 040 / 51 90 00 - 899

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

Internet: www.projektspiritualitaet.de

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

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

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

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

### Leitung des Projektes Spiritualität:

Annekatriin Hennenhofer

Telefon 040 / 51 90 00 - 877

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

### Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für das Seminar / den Vortrag

am

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Unterschrift

Datum

An

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

PROJEKT SPIRITUALITÄT

Rockenhof 1

22359 Hamburg





In der Stille geschehen  
die großen Dinge,  
nicht im Lärm und Aufwand  
der äußeren Ereignisse,  
sondern in der Klarheit des  
inneren Sehens.

ROMANI GUARDINI



Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Hamburg-Ost  
[www.projektspiritualitaet.de](http://www.projektspiritualitaet.de)