

Projekt Spiritualität

Meditation Kontemplation Innere Orientierung

Programm August 2020
bis Januar 2021



GESTALTUNG

THOMAS
BLACHNITZKY

FOTO

TOCKSNAP
AUF PIXABAY

DRUCK

DRUCKEREI
ZOLLENSPIEKER
HAMBURG



Das Projekt **Spiritualität**

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

Die Veranstaltungen auf einen Blick:

AUGUST

	Seite
20. Das Herzensgebet Beginn der Meditationsgruppe	10
25. Wege zum inneren Menschen Beginn der Meditationsgruppe	11

SEPTEMBER

4./5. Einfach sein Ein Wochenende mit Kreativität und Meditation	12
10. Lebe, lache, leuchte, tanze! Kreativer Tanzworkshop	13
19. In der Tiefe ist Freude Meditationstag in der Tradition des Herzensgebetes	14
24. AUSZEIT Stiller Meditationstag für hauptamtliche kirchliche Mitarbeitende in Hamburg	32
25. Gebet mit Liedern aus Taizé	15

OKTOBER

21. Achtsame acht Wochen für Lehrer*innen Beginn der Übungsreihe nach der Methode von Vera Kaltwasser	16
26. Suche Gott in dir – mitten im Alltag Die Mystikerin Jeanne-Marie Guyon	17
30. Forum Spiritualität Alles trägt den einen Namen Die Wiederentdeckung des universalen Christus Vortrag und Gespräch über das neue Buch von Richard Rohr	18

	Seite
31. Den universalen Christus entdecken Studientag zu Richard Rohrs Buch „Alles trägt den einen Namen“	19

NOVEMBER

2. Heilsames Singen – in der Ökumenischen Kapelle HafenCity Beginn der Abendreihe	20
5. Frieden schließen mit sich selbst Kreativer Tanzworkshop	13
20. Forum Spiritualität Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung und Lebenskunst Vortrag und Gespräch	21
21. Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung Vertiefungstag mit Impuls, Meditation, Singen und Austausch	22
27.–29. Die leisen Kräfte sind es, die dich tragen Wochenende mit dem Herzensgebet (mit Übernachtung)	23
28. Dein Schmerz berührt mich Handauflegen in der Begleitung von Trauernden Vertiefungstag	24

DEZEMBER

	Seite
5. Der tanzende Weg in die Selbstliebe Kreativer Tanztag	25
8. Dein Glanz all Finsternis verzehrt Tanzabend zum Weihnachtsoratorium von J. S. Bach und zu adventlicher Musik	26
12. ... wie eine leuchtende Stille Stiller Tag im Advent	27

JANUAR

11. Umgang mit Gefühlen auf dem Weg der Meditation Meditation – Information – Austausch in der Gruppe Beginn der Abendreihe	28
13. Klang aus der Stille Ein Abend mit spirituellen Liedern und Mantren	29
23. Radikale Liebe Die Lebensethik Albert Schweitzers – Hoffnung für Mensch und Erde Ein Tag mit Vortrag und Austausch	30
30. Tango Argentino und Meditation – auch ohne Tanzpartner*in Tagesworkshop	31

ORGANISATORISCHES

Wir haben einen Newsletter	33
Unterstützen Sie das Projekt Spiritualität	34
Sprechstunde	37
Weitere Informationen	38

Die Kursleiterinnen und -leiter*KERSTIN DÖRING*

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

ANDREAS EBERT

Meditationslehrer im Herzensgebet, bis 2017 Beauftragter
der Ev.-Luth. Kirche in Bayern für geistliche Übung, Autor,
Freund, Weggefährte und Übersetzer des Buches von Richard
Rohr „Alles trägt den einen Namen – Die Wiederentdeckung
des universalen Christus“

CHRISTA EICHELBAUER

Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, Fachkunde
Gruppenpsychotherapie, Klinische Organisationspsychologin,
Yogalehrerin, Begründerin von PSYTANGO, Tanglelehrerin 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“

Bitte blättern Sie um!

ANNETTE FAISST

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

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

DÖRTE MASSOW

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

KARLA MÜLLER

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

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

GIANNINA WEDDE

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

20. August, 3. und 17. September, 1., 15. und 29. Oktober, 12. und 25. November (Achtung Mittwoch), 10. Dezember, 7. und 21. 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, 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,-

Anmeldung bitte bis 17. August.

25. August, 8. und 22. September, 6. (mit Vertretung) und 20. Oktober, 3. und 17. November, 1. und 15. Dezember, 12. und 26. 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. Mantrische Gesänge, 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: € 80,-

Anmeldung bitte bis 22. August.

Freitag, 4. September, 18 – 21 Uhr,
Samstag, 5. September, 10 – 17 Uhr

Einfach sein

Ein Wochenende mit Kreativität und Meditation

*Heran zu mir alle, ihr Mühenden und Überbürdeten:
Ich werde euch aufatmen lassen.*

MATTHÄUS 11, 28 (ÜBERSETZUNG FRIEDOLIN STIER)

Einfach mal (nur) sein dürfen – danach sehnen sich viele Menschen, denn die Lebenswirklichkeit der meisten ist davon geprägt, zu leisten und produktiv zu sein. Der Druck ist hoch. Der eigene Wert scheint von der erbrachten Leistung abzuhängen. Das ist mühevoll.

An diesem Wochenende widmen wir uns daher unserem schlichten Dasein.

Beim Malen, Schreiben, Kritzeln und in Stille richten wir unsere Aufmerksamkeit auf uns selbst. Indem wir unsere Sinne beim kreativen Ausdruck öffnen, verbinden wir uns mit unserem inneren Raum und spüren vielleicht wieder eine Quelle, die im Alltag versiegt erschien; eine nährende liebevolle göttliche Quelle, die dem einfachen Sein entspringt.

Leitung: *KERSTIN DÖRING*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 55,-

Anmeldung bitte bis 1. September.

Kreative Tanzworkshops

Donnerstag, 10. September, 19 – 21.30 Uhr

Lebe, lache, leuchte, tanze!

In uns steckt ein unermesslicher Schatz: unsere ursprüngliche Lebendigkeit, der Funke Gottes. Dies ist im Tanz erlebbar. Wir spüren die Fülle des Seins. Alltägliches fällt von uns ab und relativiert sich. Vertrauen in uns selbst, in das Leben entsteht und bringt unser inneres Licht zum Leuchten.

Donnerstag, 5. November, 19 – 21.30 Uhr

Frieden schließen mit sich selbst

Frieden beginnt in uns selbst, denn wie kann in der Welt Frieden herrschen, wenn wir uns innerlich selbst bekriegen? Wenn wir Teile von uns ablehnen und verurteilen? An diesem Abend wollen wir den Tanz nutzen, um uns mit unserem inneren Kritiker zu versöhnen, und uns auf den allgegenwärtigen göttlichen Frieden in unserem Herzen ausrichten.

In beiden Workshops bringen uns Tanz, freie Bewegung, Musik, leichte Körper- und Wahrnehmungsübungen, Achtsamkeit und Stille in tieferen Kontakt mit uns und anderen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: *KARLA MÜLLER*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 20,- pro Abend

Anmeldung bitte bis 7. September bzw. 2. November.

Samstag, 19. September, 10 – 17 Uhr

In der Tiefe ist Freude

Meditationstag in der Tradition des Herzensgebetes

*Denn in der Tiefe ist Wahrheit, und in der Tiefe ist Hoffnung,
und in der Tiefe ist Freude.* PAUL TILLICH

Wirkliche Freude können wir nicht machen, sie entsteht in uns. Sie sprudelt aus der Tiefe und geht mit innerer Versöhnung und Heilung einher. Oft in einem längeren Wachstumsprozess, bei dem wir zunächst auf Projektionen und uns behindernde Lebensmuster stoßen. Diese gilt es zu durchschauen. Was zählt wirklich? Was geht mich in der Tiefe unbedingt an? Wer bin ich, wenn ich nach dem tiefsten Grund meines Lebens frage? Indem wir dieses klären, spüren wir einen Geschmack des Lebens, der uns in die Freiheit der von äußeren Dingen unabhängigen Freude führen kann.

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: € 35,-

Anmeldung bitte bis 16. September.

Kooperation mit der Kirchengemeinde Farmsen-Berne
Freitag, 25. September und Freitag, 18. Dezember,
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.*

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.

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

Die Teilnahme ist kostenlos,
es ist keine Anmeldung erforderlich.

21. und 28. Oktober, 4., 11., 18. und 25. November,
2. und 9. Dezember, jeweils mittwochs, 18 – 20.30 Uhr

Achtsame acht Wochen für Lehrer*innen

Übungsreihe nach der Methode von Vera Kaltwasser

Dem ruhigen Geist ist alles möglich. MEISTER ECKHART

Wie gelingt es, die komplexen Ansprüche der Schule mit der eigenen Lebenswelt und den eigenen Möglichkeiten und Werten in Einklang zu bringen?

Acht aufeinander folgende Wochen üben wir den Blick auf uns selbst. Wir lernen, widersprüchliche Gedanken und belastende Gefühle ebenso wie eigene Bedürfnisse und Wünsche wahrzunehmen. Unser Selbstgefühl wächst, die kreisenden Gedanken können sich beruhigen und wir gewinnen an Freiheit.

An den Abenden werden wir meditieren, den achtsamen Dialog erlernen, Atem- und Körperübungen erfahren, unsere individuellen Stressmuster erforschen und beginnen, sie aufzulösen. Wir stärken unsere Selbstfürsorge und gehen mit einer neuen Haltung zunehmend gelassener in unseren Alltag zurück.

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

Anmeldung bitte bis 16. Oktober.

Montag, 26. Oktober, 19 – 21 Uhr

Suche Gott in dir – mitten im Alltag Die Mystikerin Jeanne-Marie Guyon

Vortrag und Gespräch

Das Gebet ist nichts anderes als die Hinwendung des Herzens zu Gott, die innere Übung der Liebe. MME GUYON

Madame Guyon (1648-1704) ist eine relativ unbekannte französische Mystikerin. Sie verstand es, ein aktives Leben in der Welt mit einem spirituellen Weg nach innen zu verbinden. Nach einer tiefgreifenden religiösen Erfahrung machte sie die innere Suche nach Gott zu ihrer Lebensaufgabe. So verfasste sie umfangreiche Anleitungen für die Methode des inneren Gebets und wurde eine gefragte Lehrerin. Sie ermutigte auch Menschen, die mitten im Leben stehen, mit dem Weg der Meditation zu beginnen. Ihre Anleitungen zur Meditation sind auch heute noch aktuell und können uns wichtige Impulse für die eigene Praxis geben.

An diesem Abend wollen wir uns mit dem Leben und der Lehre von Mme Guyon beschäftigen.

Leitung: ANNETTE KAUFMANN-KNOPF und
MARIT SALVESEN
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 20,-

Anmeldung bitte bis 21. Oktober.

Forum Spiritualität

Freitag, 30. Oktober, 19 – 21 Uhr

Alles trägt den einen Namen **Die Wiederentdeckung des** **universalen Christus**

Vortrag und Gespräch über das neue
Buch von Richard Rohr

Richard Rohr, US-amerikanischer Franziskaner und einer der einflussreichsten spirituellen Lehrer weltweit, hat ein neues Buch veröffentlicht. Ausgangspunkt ist die Tatsache, dass der kosmische, universale Christus nicht einfach identisch ist mit Jesus von Nazareth.

Der Name Christus steht vielmehr für das Wirken Gottes in der gesamten Wirklichkeit und von Anfang an. Christus wirkt schon seit vielen Milliarden Jahren in der Schöpfung, er will sich in jedem Menschen auf besondere Weise verwirklichen.

Richard Rohr geht mit uns auf Spurensuche nach dem universalen Christus und kommt dabei zu einem neuen Verständnis vom Wesen des Christentums.

Sein Schüler, Wegbegleiter, Freund und Übersetzer Andreas Ebert hat dieses Buch ins Deutsche übertragen und wird im Vortrag Richard Rohrs Thesen vorstellen.

Referent: *ANDREAS EBERT*

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

Anmeldung bitte bis 23. Oktober.

Samstag, 31. Oktober, 10 – 16 Uhr

Den universalen Christus entdecken

Studientag zu Richard Rohrs Buch
„Alles trägt den einen Namen“

Die Erde ist voll von Himmel,
und jeder ordinäre Busch entflammt von Gott.

ELISABETH BARETT BROWNING

Lebenslang gereift entfaltet Richard Rohr in seinem Alterswerk die Einsicht, dass der Name „Christus“ die transzendente Wirklichkeit in allem bezeichnet. In der biblischen Botschaft begegnet uns an vielen Stellen der „Christus in allen Dingen“. Was bedeutet es, wenn sich der kosmische Christus im Menschen Jesus von Nazareth „inkarniert“ hat, und wie manifestiert sich diese Wirklichkeit in uns?

An diesem Studientag wollen wir die vielfältigen Aspekte des Christusbewusstseins in der Schöpfung und in unserem Herzen sichtbar und erfahrbar machen: durch Meditation, Austausch, Übungen in kleinen Gruppen und mit prägnanten Abschnitten aus dem Buch. Andreas Ebert hat dieses Buch ins Deutsche übertragen, das auf der Liste spiritueller Bestseller weltweit ganz oben rangiert.

Leitung: *ANDREAS EBERT*

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

Anmeldung bitte bis 23. Oktober.

Kooperation mit der Brücke – Ökumenisches Forum HafenCity
2., 9., 16. und 23. November, jeweils montags 18.30 – 20 Uhr
(Ausnahme 9. November: bis 21 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 und 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 28. Oktober.

Forum Spiritualität

Freitag, 20. November, 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: € 15,-

Anmeldung bitte bis 17. November.

SIEHE AUCH SEITE 22

Samstag, 21. November, 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 17. November.

SIEHE AUCH SEITE 21

Freitag, 27. November, 18.30 Uhr bis
Sonntag, 29. November, 13 Uhr

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

Wochenende mit dem Herzensgebet

*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 spüren viele Menschen eine Sehnsucht nach Stille. Es ist ein Lauschen auf die leisen Kräfte, die das Leben – oft zunächst im Verborgenen – tragen und die uns stärken können. In diesem geborgenen Raum können wir unsere innere Wahrheit spüren und wachsen in eine neue Verbundenheit mit uns selber und der uns umgebenden Schöpfung hinein. Die Stille ist der Raum, in dem ich mir selbst und dem Göttlichen begegnen kann. Elemente des Seminars: Meditation, Körperwahrnehmung, spirituelle Impulse, spirituelles Singen und Schweigen.

Leitung: *ANNEKATRIN HENNENHOFER* und
STEPHAN HACHTMANN

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

Teilnahmebeitrag: € 220,-

Anmeldung bitte bis 24. November.

Samstag, 28. November, 10 – 17 Uhr

Dein Schmerz berührt mich **Handauflegen in der Begleitung** **von Trauernden**

Vertiefungstag

Leben ist immer mit Abschieden verbunden. Wir verabschieden uns von Lebensphasen, von Orten, von Freunden und vielem mehr. Kein Abschied ist so schmerzhaft wie der Tod eines geliebten Menschen.

Trauernde in all den beschriebenen Situationen brauchen eine besondere Zuwendung. Legen wir Trauernden die Hände auf, so lassen wir einen heilsamen Raum entstehen, in dem die verwundete Seele sich angenommen und geborgen fühlen kann – mit all ihrem Schmerz, ihren Tränen, ihrer Verzweiflung. Wo Worte den Weg nicht finden oder wo sie sogar stören könnten, lassen wir die heilende Liebe Gottes durch uns fließen, lassen unsere Hände und unser Herz sprechen.

An diesem Tag wollen wir uns verschiedenen Übungen des Handauflegens zuwenden, die gerade in der Begleitung trauernder Menschen heilsam sein können.
Voraussetzung: Einführungskurs im Handauflegen nach der Open Hands Schule.

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

Anmeldung bitte bis 24. November.

Samstag, 5. Dezember, 10.30 – 17 Uhr

Der tanzende Weg in die Selbstliebe

Kreativer Tanzworkshop

Alles Leid und alle Freude kommt von der Liebe.

MEISTER ECKHART

Jetzt im Advent bereiten wir uns auf die Geburt der Liebe und des Lichtes in Form eines Kindes vor. Wir alle sind Kinder dieser Liebe und können andere erst lieben, wenn wir uns selbst annehmen. Oft gehen wir jedoch nicht liebevoll mit uns um, sondern üben Kritik und verurteilen uns.

An diesem Tag wollen wir uns erinnern, uns mit Respekt, Verständnis und Wertschätzung begegnen, ganz JA zu uns sagen. Der Tanz führt uns über das verurteilende Denken hinaus und verbindet uns wieder mit unserer inneren Quelle.

Mit Tanz, freier und angeleiteter Bewegung, Musik, Achtsamkeit und Stille tauchen wir ein in die Freude des Seins, jenseits von Bewertung.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Anmeldung bitte bis 2. Dezember.

Dienstag, 8. 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 im Text 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: € 20,-

Anmeldung bitte bis 3. Dezember.

Samstag, 12. 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 in uns schon längst 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: € 35,-

Anmeldung bitte bis 9. Dezember.

11., 18. und 25. 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 man nicht nur Gedanken, sondern auch Gefühle verstärkt wahrnimmt. Deshalb gehört es auch 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: € 50,-

Anmeldung bitte bis 6. Januar.

Mittwoch, 13. Januar, 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 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, Mantrén und heilsamen Klänge singen und kurze Zeiten der Stille erleben.

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

Leitung: STEPHAN HACHTMANN

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

Anmeldung bitte bis 11. Januar.

Samstag, 23. Januar, 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 des Schweitzerschen Denkens 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. CLAUDIA EURICH*
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)
Teilnahmebeitrag: € 40,-

Anmeldung bitte bis 18. Januar.

Samstag, 30. 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 27. Januar.

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

Donnerstag, 24. September, 10 – 17 Uhr

AUSZEIT

*Stiller Meditationstag für hauptamtliche kirchliche
Mitarbeitende in Hamburg*

Diesmal in der Kirche der Stille in Altona
mit Pastorin *IRMGARD NAUCK* und *STEPHAN HACHTMANN*
Teilnahmebeitrag: € 30,-
Im Kirchenkreis Hamburg-Ost und Hamburg-West/Südholstein
ist eine Kostenübernahme durch den Arbeitgeber möglich.
Informationen dazu unter www.projektspiritualitaet.de

Anmeldung bitte unter anmeldung@kirche-der-stille.de
oder Telefon 040 / 43 43 34.



Wir haben einen Newsletter

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

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

www.projektspiritualitaet.de

Unterstützen Sie – das Projekt Spiritualität

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

So können Sie uns unterstützen:

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

Bankverbindung für Spenden:

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

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

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

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

NAME

VORNAME

STRASSE

PLZ, ORT

TELEFON

UNTERSCHRIFT

E-MAIL

* Wenn gewünscht, bitte ankreuzen





Ja

ich unterstütze das
Projekt Spiritualität

An den
Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

PROJEKT SPIRITUALITÄT

Rockenhof 1
22359 Hamburg



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:

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:

Annekatrien 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

Alter

E-Mail

Unterschrift

Datum

An

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

PROJEKT SPIRITUALITÄT

Rockenhof 1

22359 Hamburg





Das Gebet ist nichts anderes
als die Hinwendung des
Herzens zu Gott,
die innere Übung der Liebe.

Mme GUYON



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