

Spirituelle Angebote



im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

2019

Sie interessieren sich für Spiritualität?

Sie sind offen für neue Bilder von Gott?

Sie sind neugierig auf Meditation und Achtsamkeit?

Sie möchten religiöse Wege kennenlernen,
die körper- und erfahrungsorientiert sind?

... dann finden Sie in dieser Broschüre Angebote,
die Sie interessieren könnten.



Unsere Veranstaltungen im Überblick

	Seite
<i>Januar</i>	
K01 28.01.2019	
Klostertag , Tagesseminar im Kloster Nütschau	4
<i>Februar</i>	
K02 Start 19.02.2019	
Meditations- und Entspannungsgruppe , zwölf Abende im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West	6
<i>März</i>	
K03 28.03.2019	
Die heilsame Kraft im JA , Tagesseminar, Buddhistisches Zentrum	8
<i>April</i>	
K04 25.04.2019	
Auszeit! , Tagesseminar im Haus am Schüberg, Ammersbek	10
<i>Mai</i>	
K05 09.05.2019	
Klang - Stille - Bewegung , Tagesseminar, Buddhistisches Zentrum	12
<i>September</i>	
K06 Start 10.09.2019	
Meditations- und Entspannungsgruppe , zwölf Abende im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West	16
K07 19.09.2019	
Selbstfürsorge , „The Work“, Tagesseminar, Kirchenkreiszentrum	18
<i>Oktober</i>	
K08 28.-29.10.2019	
Zwei Klostertage im Kloster Nütschau mit Übernachtung	20
<i>November</i>	
K09 06.11.2019	
Achtsamkeitstag mit Qi Gong , Buddhistisches Zentrum	22
K10 20.11.2019	
Auszeit! , Tagesseminar in der Kirche der Stille, Hamburg/Altona	24
Rückmeldungen aus vergangenen Seminaren	14
Die Seminarleiterinnen und -leiter/Webseite	26
Newsletter/Spirituelle Begleitung/Weitere Informationen	27

Editorial

**Da, wo ich geborgen bin, kann ich mich wahrnehmen.
Und da, wo ich mich wahrnehme, dort kann ich mich wandeln.**

Sabine Naegli

Was Sie in den Händen halten, ist die Programmzusammenstellung „Spirituelle Angebote 2019“ für unseren Kirchenkreis. Wir freuen uns, dass unsere Angebote zunehmend genutzt werden und bei Ihnen so guten Anklang finden.

Im Geborgen-Sein können wir schützenden Raum erspüren und uns sicher fühlen. In der Geborgenheit eines Augenblicks können wir in uns neue Wandlungsimpulse wahrnehmen. Geborgen sind wir frei, um uns zu entfalten. Durch die Einübung in die aufmerksame Wahrnehmung auf das, was in mir und um mich ist und durch mich wird, kann heilsame Wandlung möglich werden. Die Fähigkeit zu Selbstwahrnehmung macht uns durchlässiger, um unser Wesen tiefer wahrnehmen zu können. In diesem Erleben können wir einfühlsamer für uns Selbst, für den Anderen, für die Welt und natürlich auch für die göttliche Dimension werden.

Mit unsere kostenfreien und von Ihrem Arbeitgeber unterstützten Veranstaltungen möchten wir „Geborgenheitsräume“ für Erfahrungen öffnen, die uns für die Wahrnehmung unseres Potentials zu Heilung und Wandlung sensibilisieren. Im Lauschen auf den Klang der Stille, im Erforschen unserer Potentiale zur Entfaltung von Selbstliebe und Selbstfürsorge z.B. mit dem Ansatz „The Work“ von Byron Katie, im Bewegen des Körpers mit Elementen aus dem Qi-Gong, im Sich-öffnen für einen Auszeittag oder im Sich-einlassen auf die Umgebung eines Klosters und seiner besonderen Atmosphäre.

Fühlen Sie sich von unseren Angeboten herzlich eingeladen und unterstützen Sie diesen Arbeitsbereich durch Ihre Teilnahme an den Veranstaltungen. Vielleicht haben Sie Lust, um aus dem Einen oder Anderen neue Kraft für Ihren Alltag zu schöpfen und sich für wohltuende Erfahrungen zu öffnen.



Stephan Hachtmann



K01 Klostertag im Kloster Nütschau

Ein Tag zur Besinnung und Begegnung für kirchliche Mitarbeitende des Kirchenkreises Hamburg West/Südholstein



Fotocopyright: Kloster Nütschau

Montag, **28. Januar 2019**, 10:00 - 17:00 Uhr
im Kloster Nütschau, Bildungshaus St. Ansgar
Schloßstraße 26 • 23843 Travenbrück

Anfahrt mit eigenem PKW, öffentlichen Verkehrsmitteln oder
Fahrgemeinschaft in Rücksprache mit Stephan Hachtmann

Und lauschen der Stimme des andern Tages,
der in uns beginnt
und hören nicht auf zu wandern,
bis wir verwandelt sind. *Marie-Luise Kaschnitz*

Zu Beginn des neuen Jahres laden wir Sie herzlich zu einem Tag für Besinnung und Begegnung ins Kloster Nütschau ein. Dieser Ort in der Nähe von Hamburg bietet Raum und Zeit, um neu Kraft zu schöpfen und innerlich zur Ruhe zu kommen. Tief in unserem Inneren können wir an diesem Tag einer Stimme lauschen, die zu Wandlung und Neubeginn ermutigen möchte. Die klösterliche Atmosphäre unterstützt dabei die ruhige und einfach gehaltene Struktur des Tages.

Gestaltungselemente

Einfache und angeleitete Übungen zu Meditation und Stille, Atem- und Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse, kurze Phasen des Austausches, Zeit in der Natur

Gestaltung des Tages

Stephan Hachtmann

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder auch direkt über die Webseite

Kosten

55 Euro für den Tag inklusive Verpflegung.
Kostenlos für alle haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Bitte beantragen Sie die Fortbildung bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen.

Anmeldung bitte bis zum 25. Januar 2019

K02 Meditations- und Entspannungsgruppe

Frühjahrskurs für Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen und deren Angehörige



Foto: pixabay

Start: Dienstag, **19. Februar 2019**
im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West
Luruper Hauptstr. 138 • 22547 Hamburg • im großen Seminarraum

Meditation ist keine Droge,
die uns unsere konkreten Probleme vergessen lässt.
Wenn wir unseren eigenen Geist
und unser eigenes Leben intensiv betrachten,
können wir allmählich erkennen, was wir tun und was wir lassen müssen,
um in uns selbst und in der Gesellschaft
wirklichen Frieden herbeizuführen.

Thich Nhat Hanh

Zwölf Termine, jeweils 18:30 - 20:00 Uhr

19. und 26. Februar

05., 12. 19. und 26. März

02., 09., 16., 23. und 30. April

07. Mai

Mit diesem Angebot werden die Körperwahrnehmung, die Atemwahrnehmung, die Gedankenwahrnehmung, der Umgang mit Emotionen und die Meditation im stillen Sitzen geübt und geschult.

Leitung

Stephan Hachtmann

Zielgruppe

Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen
und deren Angehörige

Anmeldung und Informationen

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de oder wenn Sie bereits KlientIn im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West/Südholstein direkt über Ihre Beraterin oder Ihren Berater

Das Angebot ist kostenfrei.

Das Angebot ist eine Kooperation des Arbeitsbereiches Spirituelle Angebote mit den drei Suchthilfeeinrichtungen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West, www.lukas-suchthilfezentrum.de
Therapeutischer Hof Toppenstedt, www.hof-toppenstedt.de
Suchtberatung Pinneberg, www.suchtberatung-pinneberg.de



Therapeutischer Hof
Toppenstedt



Suchtberatung

Lukas
Suchthilfezentrum
Hamburg-West
Diakonie



Diakonisches Werk
Hamburg-West/Südholstein

K03 Die heilsame Kraft im JA

Achtsame Zugänge zu Selbstliebe und Akzeptanz



Bildcopyright: Streetart-Künstler Banksy

Donnerstag, **28. März 2019**, 10:00 - 17:00 Uhr
im Buddhistischen Stadt - Zentrum e.V.
Bahrenfelderstr. 201 b • 22765 Hamburg/Altona

Einwilligend in Wechsel bleibst du beständig.
Einwilligend in Leid kann deine Freude Wurzeln schlagen.
Einwilligend in Gebundensein wird deine Freiheit geboren.

Nelly Sachs

Die Einübung in das Ja, scheint eines der Eingangstore zu einem gelingenden Leben zu sein. Wie kann sich in unserem Bewusstsein ein *Ja* öffnen, in dem genügend Raum für ein gesundes *Nein* ist?

Wir können lernen, wohlwollende Selbstliebe zu entwickeln, indem wir uns trauen, unser eigenes Leiden wahrzunehmen und ihm mit Freundlichkeit und akzeptierendem Verständnis zu begegnen. Ein Ja, in dem die Bitte des Vaterunsers *Dein Wille geschehe*, tragfähig wird und eine Akzeptanz kultiviert, die Selbstwertschätzung und Gelassenheit im Alltag lebendig werden lassen kann.

Programm des Übungstages

Es werden achtsamkeitsbasierte Übungsansätze zur Kultivierung von Selbstliebe und Akzeptanz in ihren Grundzügen vorgestellt. Wir nähern uns dieser inneren Haltung durch verschiedene Meditationen, verbunden mit sanfter Körper- und Atemarbeit und strukturiertem Austausch. Klang- erfahrung im Singen von Vokalen und spiritueller Mantren sind weitere Gestaltungselemente dieses Tages.

Leitung

Paul Stammeier und Stephan Hachtmann

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder auch direkt über die Webseite

Kosten

58 €

Für einen kleinen Snack und Getränke wird gesorgt.
Mittagsimbiss ist in der Nähe möglich.

Kostenlos für alle haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Bitte beantragen Sie rechtzeitig die Fortbildung für die Freistellung der Dienstzeit bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen.

Anmeldung bitte bis zum 22. März 2019

TeilnehmerInnenzahl: mindestens 12

K04 Auszeit!

Einladung zu einem Meditationstag mit Stille und Bewegung
für kirchliche Mitarbeitende im Sprengel Hamburg



Fotocopyright: Haus am Schüberg

Donnerstag, **25. April 2019**, 10:00 - 17:00 Uhr
im Haus am Schüberg
Wulfsdorfer Weg 33 • 22949 Ammersbek

„Wenn du es eilig hast, geh langsam“ sagt eine alte Weisheit

In vielen kirchlichen Arbeitsfeldern nehmen der Druck und die Beschleunigung eher zu. Dann ist es besonders wichtig, mal auf Pause zu drücken, Stille auf sich wirken zu lassen und Abstand vom Alltag zu gewinnen. Meditation kann dabei sehr hilfreich sein. Wir lernen uns zu sammeln, bei uns anzukommen, Unwichtiges loszulassen und uns zu öffnen für eine Kraftquelle - für das Göttliche - aus der wir Kraft und Lebendigkeit schöpfen können.

Gestaltungselemente des Tages

Einführung in die Meditation, stille Meditationszeiten (ca. 20 min), meditatives Singen, Körper- und Atemwahrnehmung, inhaltliche Impulse, kurze Phasen des Austausches

Leitung

Annekathrin Hennenhofer und Stephan Hachtmann

Anmeldung

spirit@kirche-hamburg-ost.de

Kosten

Die Kosten betragen € 45,- Verpflegung.

Kostenlos für Kirchenkreisangestellte des Kirchenkreises Hamburg-Ost und für alle haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Bitte beantragen Sie Fortbildung bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen.

Anmeldung bitte bis zum 21. April 2019

K05 Klang - Stille - Bewegung

Zur inneren Ruhe und Gelassenheit finden



Foto: Ingrid Kandt

Donnerstag, **09. Mai 2019**, 10:00 - 17:00 Uhr
im Buddhistischen Stadt - Zentrum e.V.
Bahrenfelderstr. 201 b • 22765 Hamburg/Altona

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

- *Ankommen in der Stille*
- *mich von einem Klang berühren lassen*
- *Achtsam die Gestimmtheit meines Körpers und meiner Seele wahrnehmen*
- *der Melodie meines Atems lauschen*
- *meine Stimme zum Klingen bringen*

Achte ich aufmerksam auf die Verfassung meines Körpers und meiner Seele, kann ich wahrnehmen, was meiner inneren Zufriedenheit und Gelassenheit dient. In stiller Meditation, im Erleben von Klängen und Schwingungen tibetischer Klangschalen sowie in einfachen, das Bewusstsein zentrierenden Übungsformen, kann ich die Wahrnehmung für meine innere Welt entwickeln und erweitern. So kann ich offener, achtsamer und durchlässiger werden. Für mich selbst. Für andere. Für das Göttliche, auch in mir. Das kann als stärkend, wohltuend und heilsam empfunden werden.

Im Kennenlernen verschiedener Übungen wollen wir an diesem Tag einen Raum öffnen, um Erfahrungen mit Klang(schalen) und Stimme, in Bewegung, in der Stille und im Austausch zu ermöglichen.

Gestaltungselemente

Erleben von Klangschalen und Klanginstrumenten, einfache Übungen mit der Stimme, spirituelle Lieder/Mantren, verschiedene Körper-Atemübungen, meditativer Tanz und Bewegung, Übungen zu Stille und Meditation. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Leitung

Ingrid Kandt und Stephan Hachtmann

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de oder auch direkt über die Webseite

Kosten

45 €

Kostenlos für alle haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Bitte beantragen Sie rechtzeitig die Fortbildung für die Freistellung der Dienstzeit bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen.

Anmeldung bitte bis zum 03. Mai 2019

Rückmeldungen von Teilnehmern

Vielen Dank für den Klostertag, den ich im Kloster Nütschau verbringen durfte!
Ein Tag zum Innehalten,
Durchatmen und Krafftanken!

Susanne Liefländer, Interimsleitung
Kitawerk Niendorf/Norderstedt

Die zwei Tage im Kloster Nütschau wirken immer noch nach. Die Erfahrung, dass zwei Tage schweigen und meditieren möglich sind und so gut tun, hat mich selbst überrascht. Ich wünsche diese Erfahrung jedem und bin dankbar, dass es dieses Angebot für Mitarbeitende im Kirchenkreis gibt. Ich halte dieses Angebot nach meinen Erfahrungen für eine wirksame Burn-out-Prophylaxe, heilsam und hilfreich mich in all meinen Aspekten (körperlich, psychisch, sozial und spirituell) ganz werden und wachsen zu lassen.

Bernd Stiebler, Kita-Werk Niendorf-Norderstedt



erInnen aus dem letzten Jahr

Der Tag zu „Klang aus der Stille“ war für mich reine Entspannung. Besonders gut hat mir die Mischung der angebotenen Methoden Stille zu erleben gefallen. (Bewegung, Ruhe und Klang).

Sabine Keller, GBS Elbkinder-Grundschule



Mir hat der Tag zu Selbstfürsorge unheimlich gut getan. Eine Auszeit vom hektischen Alltag, eine Reise zum eigenen Selbst und dessen Akzeptanz, ein Besinnen auf die wirklich kostbaren Momente der Ruhe und Achtsamkeit.

Mal wieder ganz bei sich sein, statt im Außen. Wahrnehmen, was mir gut tut, was ich brauche und was mir wichtig ist. All das, sowie die wirklich tollen Rahmenbedingungen (Örtlichkeiten, Pausen, Verpflegung, Formalitäten, etc.), die sehr angenehme Art der Seminarleitung, sowie die ausgewogene Mischung von Entspannung, Bewegung und Theorie ergaben ein rundum gelungenes Angebot, das ich gern weiterempfehlen werde.

Lina Walter, Erziehungsberatungsstelle der Diakonie Norderstedt

K06 Meditations- und Entspannungsgruppe

Herbstkurs für Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen
und deren Angehörige



Foto: pixabay

Start: Dienstag, **10. September 2019**
im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West
Luruper Hauptstr. 138 • 22547 Hamburg • im großen Seminarraum

Und es kam der Tag, da das Risiko,
in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde,
als das Risiko zu erblühen.

Anais Nin

Zwölf Termine, jeweils 18:30 - 20:00 Uhr

10., 17. und 24. September

01. und 22. Oktober

05., 12., 19. und 26. November

03., 10. und 17. Dezember

Mit diesem Angebot werden die Körperwahrnehmung, die Atemwahrnehmung, die Gedankenwahrnehmung, der Umgang mit Emotionen und die Meditation im stillen Sitzen geübt und geschult.

Leitung

Stephan Hachtmann

Zielgruppe

Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen
und deren Angehörige

Anmeldung und Informationen

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de oder wenn Sie bereits KlientIn im
Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West/Südholstein sind, direkt über Ihre
Beraterin oder Ihren Berater

Das Angebot ist kostenfrei.

Das Angebot ist eine Kooperation des Arbeitsbereiches Spirituelle Angebote mit den drei Suchthilfeeinrichtungen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West, www.lukas-suchthilfezentrum.de
Therapeutischer Hof Toppenstedt, www.hof-toppenstedt.de
Suchtberatung Pinneberg, www.suchtberatung-pinneberg.de



K07 Achtsamkeit und Selbstfürsorge mit „The Work“ von Byron Katie



Foto: St.H8mann

Donnerstag, **19. September 2019**, 10:00 - 17:00 Uhr
im neuen Kirchenkreiszentrum
Max-Zelck-Str. 1 • 22459 Hamburg

The Work ist ein Weg, den schmerzhaften Krieg gegen die Realität zu beenden, sodass wir klar den Unterschied zwischen der Realität und unseren Gedanken über die Realität erkennen können.

Byron Katie

An diesem Tag werden Sie die kraftvolle Selbsterforschungs- und Meditationsmethode „The Work“ kennenlernen und eigene Erfahrungen in Partner- und Gruppenarbeit machen.

Die Amerikanerin Byron Katie hat vor 30 Jahren erkannt, dass sie leidet, wenn sie ihre belastenden Gedanken glaubt, und dass sich ihre Probleme auflösen, wenn sie diese Gedanken hinterfragt. Den Prozess, der Identifizierung und Überprüfung von belastenden Glaubenssätzen, nannte sie „The Work“. Es ist ein Weg, anders mit Stress und Leid umzugehen, als es die meisten gewohnt sind. The Work wird inzwischen auf der ganzen Welt praktiziert und gilt als einer der effizientesten Wege zur Lösung von Konflikten aller Art!

Was hindert Sie im Alltag daran, Ihre eigenen Bedürfnisse zu erkennen, freundlich zu sich selbst zu sein und sich nicht zu überfordern? Sie können herausfinden, dass belastende Überzeugungen über sich selbst, Ihre Mitmenschen und die Welt, die Ursache dafür sind.

Gestaltungselemente

Anhand verschiedener Übungen werden Sie Ihre belastenden Glaubenssätze identifizieren und mit Hilfe von vier einfachen Fragen und den sogenannten Umkehrungen untersuchen. Sie verbinden sich wieder mit Ihrer inneren Weisheit und an die Stelle von Beschuldigungen und Selbstkritik können Erfahrungen von Klarheit, Freude und Dankbarkeit treten. Bewegungssequenzen und Zeiten der Stille unterstützen Sie dabei. Neugier und Offenheit sind die einzige Voraussetzung für diesen Tag.

Leitung

Kirsten Gerelt

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de oder auch direkt über die Webseite

Kosten

58 €

Kostenlos für alle haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Bitte beantragen Sie rechtzeitig die Fortbildung für die Freistellung der Dienstzeit bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen.

Anmeldung bitte bis zum 22. Oktober 2018

TeilnehmerInnenzahl: mindestens 10

K08 Ankommen im Herz der Gegenwart

mit Übernachtung zur Besinnung und Begegnung im Kloster Nütschau für kirchliche Mitarbeitende des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein



Foto: St.H8mann

Montag, 28. Oktober bis Dienstag, 29. Oktober 2019

Beginn am Montag um 10 Uhr, Ende am Dienstag um 17 Uhr

Kloster Nütschau

Bildungshaus St. Ansgar • Schloßstraße 26 • 23843 Travenbrück

Anfahrt mit eigenem PKW, öffentlichen Verkehrsmitteln oder Fahrgemeinschaft in Rücksprache mit Stephan Hachtmann - Tel: 0175 / 5 93 23 39

Wenn dein Herz wandert oder leidet,
bring es behutsam a seinen Platz zurück
und versetze es sanft in die Gegenwart der Liebe

nach Franz von Sales

Wohin wandert und woran leidet mein Herz? Oftmals wandert es in die Vergangenheit oder Zukunft; in die Erinnerungen und Erwartungen und leidet an den eigenen Konditionierungen und Projektionen; an Verstrickungen und angstbesetzten Mustern.

Wohin darf es zurückkehren? Es darf zurückkehren in die Präsenz des gegenwärtigen Augenblicks und in die Aufmerksamkeit und Wahrnehmung dessen, was ist. Dort kann das Herz die Erfahrung einer Liebe machen, die es öffnet und zu heilen vermag. Verbunden mit der heilsamen Kraft der Gegenwart, kann die Erfahrung einer spirituellen Dimension bewusst werden, die an mir, in mir und durch mich in jedem Augenblick meines Lebens in der Welt und in meinem Alltag sichtbar werden möchte.

In einfachen und angeleiteten Meditationszeiten können wir die heilsame Kraft des Gegenwärtigseins erfahren. Das Singen spiritueller Lieder/ Mantren, inhaltliche Impulse, Dialog, verabredete Zeiten des Schweigens, Körper- und Atemwahrnehmungsübungen sind dabei die wiederkehrenden Gestaltungselemente. Die klösterliche Atmosphäre und die Natur unterstützen die einfachen Abläufe.

Gestaltung der Tage

Stephan Hachtmann

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder auch direkt über die Webseite

Kosten

115 Euro, inklusive Übernachtung und Verpflegung

Kostenlos für alle haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Bitte beantragen Sie die Fortbildung bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen.

Anmeldung bitte bis zum 18. Oktober 2019

K09 Achtsamkeitstag mit Qi Gong und heilsamer Bewegung



Fotocopyright: Hans-Martin Lorentzen

Mittwoch, **06. November 2019**, 10:00 - 17:00 Uhr
im Buddhistischen Stadt - Zentrum e.V.
Bahrenfelderstr. 201 b • 22765 Hamburg/Altona

Wenn ich stehe, dann stehe ich.
Wenn ich gehe, dann gehe ich ...

Weisheit aus dem Zen

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen, sich als Leib, beseelt Körper erfahren, dazu laden die Meditationen in Bewegung ein. Der natürliche Atem kommt in Fluss und die Lebenskraft wird gestärkt. An diesem „Oasen-Tag“ lenken wir mit Achtsamkeit den Blick auf die innere Stille und das innere Leuchten, das Licht des Herzens.

Wir erlernen heilsame Bewegungen und einfache Übungen, um uns selbst Inseln der Ruhe erschaffen zu können. Damit wir uns und anderen Menschen das innere Lächeln auch im Alltag schenken können.

„Atme ein und richte Dich auf, Atme aus und lächle ...“

Gestaltungselemente

Qi Gong, Achtsamkeitsübungen, Körpergebet, Impulse, Austausch im Gespräch, Stille

Mittagsimbiss ist in der näheren Umgebung möglich!
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Referent

Hans-Martin Lorentzen

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder auch direkt über die Webseite

Kosten

58 €

Kostenlos für alle haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Bitte beantragen Sie rechtzeitig die Fortbildung für die Freistellung der Dienstzeit bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen.

Anmeldung bitte bis zum 01. November 2019

TeilnehmerInnenzahl: mindestens 12

K10 Auszeit!

Einladung zu einem Meditationstag mit Stille und Bewegung
für kirchliche Mitarbeitende im Sprengel Hamburg



Fotocopyright: © Kirche der Stille

Mittwoch, **20. November 2019**, 10:00 - 17:00 Uhr
in der Kirche der Stille
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

„Wenn du es eilig hast, geh langsam“ sagt eine alte Weisheit

In vielen kirchlichen Arbeitsfeldern nehmen der Druck und die Beschleunigung eher zu. Dann ist es besonders wichtig, mal auf Pause zu drücken, Stille auf sich wirken zu lassen und Abstand vom Alltag zu gewinnen.

Meditation kann dabei sehr hilfreich sein. Wir lernen uns zu sammeln, bei uns anzukommen, Unwichtiges loszulassen und uns zu öffnen für eine Kraftquelle - für das Göttliche - aus der wir Kraft und Lebendigkeit schöpfen können.

Gestaltungselemente des Tages

Einführung in die Meditation, stille Meditationszeiten (ca. 20 min), meditatives Singen, Körper- und Atemwahrnehmung, inhaltliche Impulse, kurze Phasen des Austausches

Leitung

Irmgard Nauck und Melanie Kirschstein

Anmeldung

anmeldung@kirche-der-stille.de
oder Gemeindebüro Altona-Ost, Tel. 0 40 / 43 43 34

Kosten

Die Kosten betragen € 30,- inklusive Mittagessen und Getränke.

Kostenlos für Kirchenkreisangestellte des Kirchenkreises Hamburg-Ost und für alle haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

Bitte beantragen Sie Fortbildung bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche MitarbeiterInnen.

Die Seminarleiterinnen und -leiter

Kirsten Gerelt - Dipl.-Betriebswirtin, Coach für The Work von Byron Katie (vtw), Weiterbildungsseminare mit Byron Katie, Schulungen in buddhistischer Psychologie und Achtsamkeitsmeditation, Jahrestraining in Gewaltfreier Kommunikation nach Marshall Rosenberg, www.kirsten-gerelt.de

Stephan Hachtmann - Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West, Diakon, Kontemplationslehrer Via Cordis®, Buchautor, Koordination des Arbeitsbereiches Spirituelle Angebote, www.stephanhachtmann.de

Annekathrin Hennenhofer - Religionspädagogin, Kontemplationslehrerin Via Cordis®, Atemtherapeutin des Erfahrbaren Atems nach Ilse Middendorf®, Leiterin des Projektes Spiritualität, www.projektspiritualitaet.de

Ingrid Kandt - Fachstelle ÄlterWerden, Klangpraktikerin, systemischer Coach, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Melanie Kirschstein - Pastorin, Kirche der Stille, www.kirche-der-stille.de

Hans-Martin Lorentzen - Qi Gong-Lehrer aus Lübeck auf dem Weg des Herzensgebetes, www.hanslorentzen.de

Irmgard Nauck - Pastorin, Meditationslehrerin Via Cordis®, Kirche der Stille, www.kirche-der-stille.de

Paul Stammeier - Soziologe, Politologe, Psychotherapie (HPG), Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, MSC, ACT) und buddhistischer Meditation, Psychosynthese-Begleitung, Dialogprozess-Moderation, www.mbsr-hamburg.net

Unsere Webseite

Besuchen Sie unsere Webseite und Informieren Sie sich aktuell zu unseren Angeboten oder finden Sie weiterführende Hinweise zu weiteren spirituellen Angeboten im Großraum Hamburg.

www.spirituelleangebote.org

Anmeldung Newsletter

Um regelmäßig über unsere Veranstaltungen oder Aktivitäten informiert zu werden, können Sie sich gerne für unseren Newsletter anmelden.

Mail: spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de

oder direkt auf unserer Webseite unter www.spirituelleangebote.org

Spirituelle Begleitung

Wenn Sie persönliche Fragen zu spirituellen Themen oder einen Austausch über Ihre geistliche Praxis wünschen, dann können Sie mit Stephan Hachtmann Kontakt aufnehmen und mit ihm direkt einen Termin zu einer spirituelle Begleitung verabreden.

Mail: spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de oder

Mobil: **01 75 / 5 93 23 39**

Weitere Informationen

Ausfallgebühren

Falls Sie ihre Teilnahme später als eine Woche vor Beginn der Veranstaltung absagen und kein Ersatz gefunden wird, müssen wir Ihnen oder Ihrem Arbeitgeber leider den vollen TeilnehmerInnen-Beitrag in Rechnung stellen.

Kontakt

STEPHAN HACHTMANN

Arbeitsbereich Spirituelle Angebote

Diakon und Kontemplationslehrer Via Cordis®

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein

Kieler Straße 103 • 22769 Hamburg

Tel.: 040 58950-100 • Fax: 040 58950-199

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de

www.spirituelleangebote.org

Geschäftsstelle

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein

Kieler Straße 103 • 22769 Hamburg

Tel.: 0 40 / 58 95 01 00 • Fax: 0 40 / 58 95 01 99

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de • info@diakonie-hhsh.de

www.diakonie-hhsh.de



*Leere den Raum.
Atme die Stille.
Lausche dem Klang,
der neu dich erfüllt.*



Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein

Diakonie 

Diakonisches Werk
Hamburg-West/Südholstein

Stand: Herbst 2018