Spirituelle Angebote

im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

2020

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

Januar Seite

K01 27.01.2020
Klostertag, Tagesseminar im Kloster Nütschau 4

Februar

K02 Start 04.02.2020
Meditations- und Entspannungsgruppe, Frühjahrskurs,
zwölf Abende im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West 6

März

K03 09.03.2020
Liebe deinen Nächsten wie dich selbst - Gewaltfreie Kommunikation,
Tagesseminar, Buddhistisches Zentrum 8

K04 25.03.2020
Auszeit!, Tagesseminar, Haus am Schüberg, Ammersbek 10

April

K05 16.04.2020
Von der Kunst der Akzeptanz, Tagesseminar, Buddhistisches Zentrum 12

Mai

K06 14.05.2020
Klang - Stille - Bewegung, Tagesseminar, Kirche der Stille 16

September

K07 Start 15.09.2020
Meditations- und Entspannungsgruppe, Herbstkurs,
elf Abende im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West 18

K08 24.09.2020
Auszeit!, Tagesseminar, Kirche der Stille 20

Oktober

K09 26. und 27.10.2020
Zwei Klostertage, Kloster Nütschau mit Übernachtung 22

Dezember

K10 02.12.2020
Ich bin gut! - Gespräch und Stille, Qi-Gong, Gedichte und Musik
Tagesseminar, Buddhistisches Zentrum 24

Informationen und Neuigkeiten aus dem Arbeitsbereich 14
Die Seminarleiterinnen und -leiter • Infos zur Webseite • Teamfortbildung 26
Newsletter • Spirituelle Begleitung • Weitere Informationen 27

Editorial

Alles Sichtbare ist ein in den Geheimniszustand erhobenes Unsichtbares. *Novalis*

Sie halten das Programm „Spirituelle Angebote 2020“ für unseren Kirchenkreis in Ihren Händen. Wir freuen uns, dass unsere Angebote zunehmend genutzt werden und bei Ihnen guten Anklang finden.

Das Zitat von Novalis spricht mir aus dem Herzen. Wie können wir in allem Vordergründigen und Sichtbaren die Spur des Ewigen in Gestalt des Unsichtbaren, Tiefgründigen wahrnehmen? Da, wo wir uns immer wieder neu auf diese Dimension des Unverfügbaren einlassen, können wir eine persönliche Erfahrung machen, die unser Bewusstein für eine bis dahin verborgene Perspektive öffnet. Unsere vielfältigen spirituellen Angebote möchten Räume für dieses innere Erleben öffnen.

Dabei kann es geschehen, dass wir einen ganz neuen Blick auf die Dinge, die uns unmittelbar umgeben, einnehmen und ins Staunen kommen. Vielleicht ist es die vorsichtige Annäherung an einen christlichen Meditationsweg, vielleicht der Klang eines Liedes, vielleicht der Moment einer tiefen Einsicht während eines berührenden Gespräches. Vieles von dem, was wesentlich ist, wirkt wie ein unausgepacktes Geschenk aus einer Dimension, die über uns hinausweist und dennoch in uns lebendig atmet und uns heilvoll stärkt.

Erfreulicherweise sind das Gewöhnliche und alltäglich Einfache der Stoff, aus dem dieses Geheimnisvolle und Unsichtbare gewebt ist.

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

Foto: © pixabay

Montag, **27. Januar 2020**, 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

Leise brennt ein Licht,
tiefe Ruhe rings umher.
Höre, wie die Stille spricht.
Nur zu dir von innen her.

Jochen Willrodt

Zu Beginn des neuen Jahres laden wir Sie wieder 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.

Was geschieht, wenn wir in dieser Zeit unsere Aufmerksamkeit nach innen richten, der Stimme des Herzens lauschen und unseren Blick eher auf die alltäglichen, jeden Augenblick stattfindenden kleinen Anfänge richten?

Was für einen Reichtum können wir erleben, wenn wir in den normalen Wandlungsprozessen des Lebens das Wunder eines jeden Augenblicks erfahren?

Gestaltungselemente

Einfache und angeleitete Übungen zu Meditation und Stille, Atem- und Körperwahrnehmung, inhaltliche Impulse, spirituelle Lieder und Gesänge, kurze Phasen des Austausches, Zeit in der Natur. Die klösterliche Atmosphäre unterstützt dabei die ruhige und einfach gehaltene Struktur des Tages.

Leitung

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 Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

*Bitte beantragen Sie rechtzeitig für die Fortbildung die Kostenübernahme und die Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen.*

Anmeldung bitte bis zum 24. Januar 2020

K02 Meditations- und Entspannungsgruppe

Frühjahrskurs für Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen
und deren Angehörige

Foto: © pixabay

Start: Dienstag, **04. Februar 2020**
im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West
Luruper Hauptstr. 138 • 22547 Hamburg • im großen Seminarraum

Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges,
nichturteilendes Gewahrsein, kultiviert dadurch, dass wir aufmerksam sind.
Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich.
Sie kann durch Praxis gefestigt werden.
Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt.
Doch Meditation ist nicht das, was Sie denken.

Jon Kabat Zinn

Zwölf Termine, jeweils 18:30 - 20:00 Uhr
04., 11. und 18. Februar
03., 10. und 24. März
07., 14., 21. und 28. April
05. und 12. Mai

Mit diesem bewusstseins- und aufmerksamkeitsschulenden Angebot werden einführend und vertiefend die Körperwahrnehmung, die Atemwahrnehmung, die Gedankenwahrnehmung, der Umgang mit Emotionen und die Meditation im stillen Sitzen eingeübt.

Die alltagstauglichen Übungen dienen dem inneren zur Ruhe kommen und der achtsamen Präsenz im Hier und Jetzt.

Leitung
Stephan Hachtmann

Zielgruppe
Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen und deren Angehörige

Anmeldung und Informationen
per Mail: spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de oder wenn Sie bereits Klient*in 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

Therapeutischer Hof Toppenstedt
Suchtberatung
Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West
Diakonie
Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein

K03 Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

Die spirituelle Praxis der Gewaltfreien Kommunikation *(nach M. Rosenberg)*

Foto: © pixabay

Montag, **09. März 2020**, 10:00 - 17:00 Uhr
im Buddhistischen Stadt - Zentrum e.V.
Bahrenfelderstr. 201 b • 22765 Hamburg/Altona

Die Schönheit in einem Menschen zu sehen
ist dann am nötigsten,
wenn er auf eine Weise kommuniziert,
die es am schwierigsten macht, sie zu sehen.

Marshall B. Rosenberg

Liebe deinen Nächsten *wie dich selbst* – das fällt vielen Menschen schwer. Der Weg dahin: Mitgefühl mit uns selbst und radikale Selbstannahme.

Wenn wir unsere Selbstverurteilung auflösen können, fällt es uns auch leichter, Urteile über andere loszulassen und sie mit liebevollen, mitfühlenden Augen anzusehen.

Gewaltfreie Kommunikation zeigt Wege, wie wir dieses Mitgefühl in die Praxis umsetzen können und dabei weder die eigenen noch die Bedürfnisse Anderer vernachlässigen.

Programm des Übungstages

In diesem Seminar werden die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation an eigenen Beispielen vermittelt. Einfache Übungen und Meditationen aus dem Kundalini Yoga ergänzen dieses Kennenlernen.

Leitung

Simran K. B. Wester

Anmeldung

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

Kosten

58 €
Mittagsimbiss ist in der Nähe möglich.

Kostenlos für alle haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

*Bitte beantragen Sie rechtzeitig für die Fortbildung die Kostenübernahme und die Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen.*

Anmeldung bitte bis zum 05. März 2020

Teilnehmer*innenzahl: mindestens 12

K04 Auszeit!

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

Foto: © Haus am Schüberg

Donnerstag, **25. März 2020**, 10:00 - 17:00 Uhr
im Haus am Schüberg
Wulfsdorfer Weg 33 • 22949 Ammersbek

Die wahre Lebensweisheit besteht darin,
im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.

Pearl S. Buck

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,- inklusive Verpflegung.

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

*Bitte beantragen Sie rechtzeitig für die Fortbildung die Kostenübernahme und die Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen.*

Anmeldung bitte bis zum 20. März 2020

K05 Von der Kunst der Akzeptanz

Im Geheimnis von Schatten und Licht kann die einzuübende Haltung zu einem großen JA und liebevoller Annahme wachsen.

Foto: © St.H8mann

Donnerstag, **16. April 2020**, 10:00 - 17:00 Uhr
im Buddhistischen Stadt - Zentrum e.V.
Bahrenfelderstr. 201 b • 22765 Hamburg/Altona

Einsichten, die das Leben einfacher machen:

- Die Person, die dir begegnet, ist die Richtige.
- Das was passiert, ist das Einzige, was passieren konnte.
- Jeder Moment, in dem etwas beginnt, ist der richtige Moment.
- Was zu Ende ist, ist zu Ende.

Irgendwo im Internet

In unserem oftmals rastlosen Alltag empfinden wir unsere Außenwelt randvoll mit Terminen, Beziehungen, Aktivitäten und Verabredungen zugeplant. Wir spüren wenig Luft zum Atmen und zum Leben. Unser Außen ist dabei wie ein Spiegel unserer Innenwelt. Auch hier treffen wir auf eine schier endlose Abfolge von Gedanken, Erwartungen, Ängsten, Sorgen und Erinnerungen.

Im Innehalten kann die Fähigkeit zu Akzeptanz zu einem befreienden Ausweg aus diesem Dilemma werden. Akzeptanz ist dabei die Grundhaltung, die zunächst durch leere Räume und zeitfreie Zonen in eine Neuausrichtung des Bewusstseins führt. Sie übt sich besonders dort ein, wo die Annäherung an die eigenen Schattenanteile gelingt. Besonders in Zeiten der Stille können wir ein tiefes und bejahendes Schauen in uns kultivieren und dieses einüben.

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. Klangerfahrung 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 €

Kostenlos für alle haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

*Bitte beantragen Sie rechtzeitig für die Fortbildung die Kostenübernahme und die Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen.*

Anmeldung bitte bis zum 10. April 2020

Teilnehmer*innenzahl: mindestens 12

Rückmeldungen aus den Semi

(weitere Rückmeldungen finden S

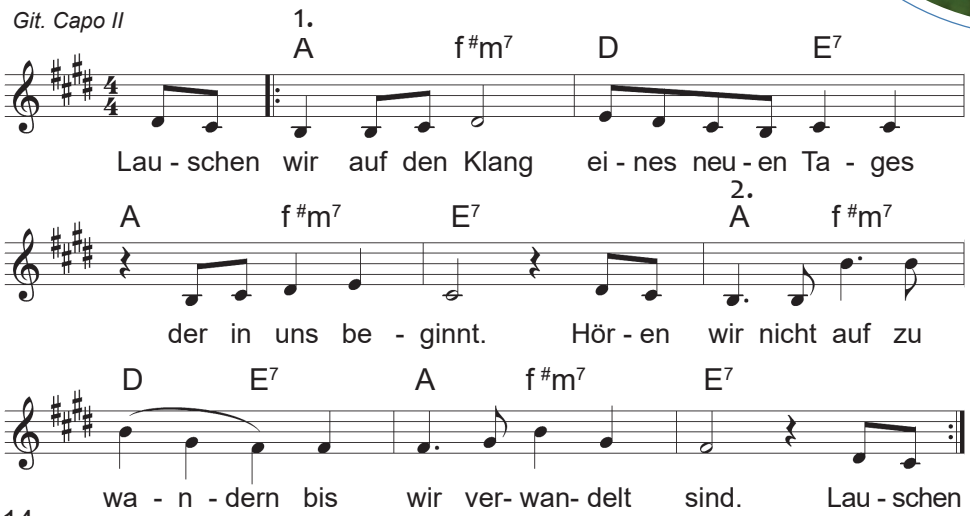
Der Fortbildungstag mit seinem ausgewogenen Wechsel von Gesang, Meditation und Bewegung hat gut dazu beigetragen, neue Kraft zu schöpfen. Wir können jeder/jedem Mitarbeiterin/Mitarbeiter des Kirchenkreises diese spirituellen Angebote nur empfehlen, da sie die Achtsamkeit für sich und andere unterstützen und somit auch einen wertvollen Beitrag zur Erhaltung der Arbeitskraft leisten.

„Klang Stille Bewegung -
Zur inneren Ruhe und Gelassenheit finden“, 09. Mai 2019
Bianca Haldenwang & Marlies Grabow, KiTa Unter der Eiche

Ein Lied aus den Seminaren

Lauschen wir auf den Klang

Kanon für zwei Stimmen nach dem Gedicht „Wanderung, Wandlung“
von Marie-Luise Kaschnitz, Text und Musik: St.H8mann 2014



nd Neuigkeiten

naren von Teilnehmer*innen

ie auch auf unserer Webseite)

Ich habe den Tag als sehr bereichernd erlebt und fand es spannend, einen Einblick in verschiedene Methoden der Meditation zu erlangen. Mir hat es gut getan, mir bewusst so viel Zeit für mich zu nehmen, mich auf mein Erleben im Hier und Jetzt zu fokussieren und somit zur Ruhe zu kommen. Der schöne Seminarraum und die wohlwollende Atmosphäre in der Gruppe haben ihr Übriges dazu beigetragen! Ich freu mich drauf, weiter auf die „Schatzsuche im eigenen Haus“ zu gehen.

„Die heilsame Kraft im JA - Achtsame Zugänge zu Selbstliebe und Akzeptanz“, 28. März 2019
Katrin Schack, Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West

Spiritualität - Bekenntnis und Position zu gesellschaftlicher Entwicklung

Die Einführung der neuen Mobilfunktechnologie 5G hat uns zu einer klaren Position herausgefordert und uns darin bestärkt, Mitunterzeichner für einen Offenen Brief zu sein, der detailliert über diese Entwicklung informiert und deutlich Stellung bezieht:

HAMBURG - Modellregion für 5G
Konsequenzen für Mensch und Umwelt

weiterführende Informationen und informative Links zum aktuellen Stand der Forschung und des Widerstandes finden Sie auf unserer Webseite:
www.spirituelle-angebote.de

K06 Klang - Stille - Bewegung

Zur inneren Ruhe und Gelassenheit finden

Foto: © Ingrid Kandt

Donnerstag, **14. Mai 2020**, 10:00 - 17:00 Uhr
in der Kirche der Stille
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Wenn du in die Tiefen deines Herzens hineinhorchst
und die Höhen des Horizontes erkundest,
so wirst du eine einzige Melodie vernehmen,
und in dieser Melodie stimmen
der Stein und der Stern gleichermaßen ein.

Khalil Gibran

- *Ankommen in der Stille und 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.

Gestaltungselemente

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.
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 Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

*Bitte beantragen Sie rechtzeitig für die Fortbildung die Kostenübernahme und die Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen.*

Anmeldung bitte bis zum 11. Mai 2020

K07 Meditations- und Entspannungsgruppe

Herbstkurs für Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen und deren Angehörige

Foto: © pixabay

Start: Dienstag, **15. September 2020**
im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West
Luruper Hauptstr. 138 • 22547 Hamburg • im großen Seminarraum

Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch,
irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben,
genau dort zu sein, wo wir sind und genau so zu sein, wie wir sind,
und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein,
wie sie in diesem Augenblick ist.

Jon Kabat-Zinn

Elf Termine, jeweils 18:30 - 20:00 Uhr
15., 22. und 29. September
20. Oktober
03., 10., 17. und 24. November
01., 08. und 15. Dezember

Mit diesem bewusstseins- und aufmerksamkeitsschulenden Angebot werden einführend und vertiefend die Körperwahrnehmung, die Atemwahrnehmung, die Gedankenwahrnehmung, der Umgang mit Emotionen und die Meditation im stillen Sitzen eingeübt.

Die alltagstauglichen Übungen dienen dem inneren zur Ruhe kommen und der achtsamen Präsenz im Hier und Jetzt.

Leitung
Stephan Hachtmann

Zielgruppe
Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen und deren Angehörige

Anmeldung und Informationen
per Mail: spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de oder wenn Sie bereits Klient*in 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

Therapeutischer Hof Toppenstedt
Suchtberatung
Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West
Diakonie
Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein

K08 Auszeit!

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

Foto: Niklas Janke, © Kirche der Stille

Donnerstag, **24. September 2020**, 10:00 - 17:00 Uhr
in der Kirche der Stille
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Wir sind nicht menschliche Wesen,
die eine spirituelle Erfahrung machen,
sondern wir sind spirituelle Wesen,
die eine menschliche Erfahrung machen.

nach Pierre Teilhard de Chardin

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 Stephan Hachtmann

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 Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

*Bitte beantragen Sie rechtzeitig für die Fortbildung die Kostenübernahme und die Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen.*

Anmeldung bitte bis zum 18. September 2020

K09 Berührt von der heilsamen Kraft der Gegenwart

Zwei Klostertage mit Übernachtung zur Besinnung und Begegnung

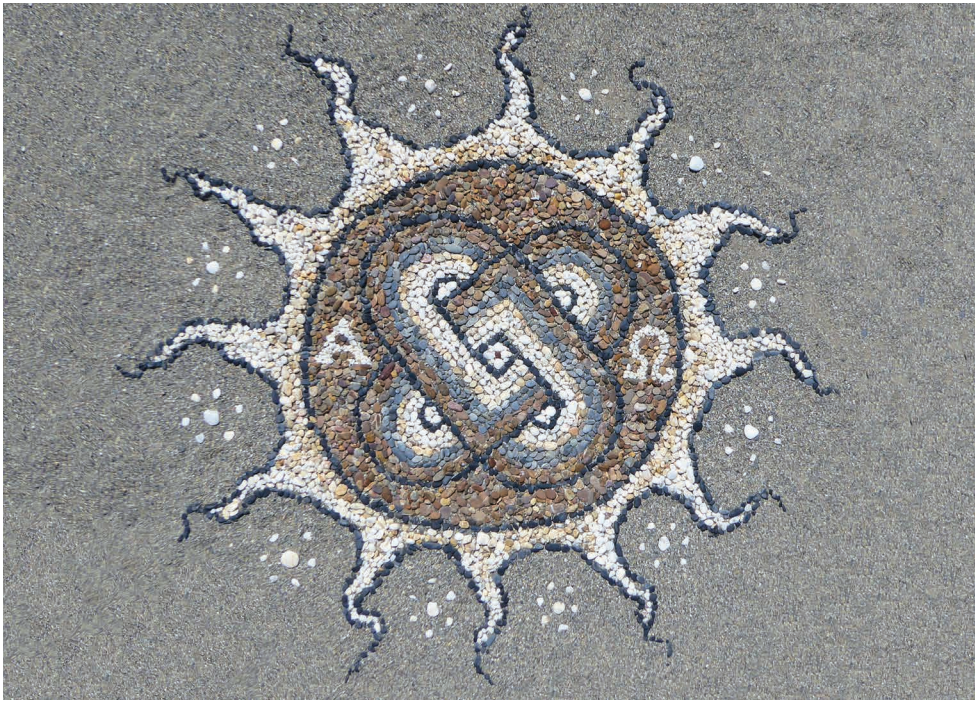


Foto: © St.H8mann

Montag, 26. Oktober bis Dienstag, 27. Oktober 2020
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

Siehe, jetzt ist die Zeit der Gnade,
siehe, jetzt ist der Tag des Heils!

2. Korinther 6,2

Wie oft ist unser Alltag geprägt von: „Wenn ich sitze, dann stehe ich schon halb …“ und zugleich sehnen wir uns nach einer Gegenwärtigkeit, in der wir sagen können: „Wenn ich stehe, dann stehe ich, wenn ich gehe, dann gehe ich ...“

In der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick können unsere Wahrnehmungen eine neue Bedeutung gewinnen. Vergangenheit und Zukunft verlieren ihre Sogkraft. Erinnerungen und Erwartungen relativieren sich. Jetzt ist die Zeit, in der wir das Göttliche berühren können und das Göttliche uns. Diese Erfahrung teilen alle großen spirituellen Traditionen. „Gott ist gegenwärtig.“ Es ist eine Reise in die Wahrnehmung der Gegenwart; in das heilige Jetzt; in die Präsenz des gegenwärtigen Augenblickes und in Aufmerksamkeit und Wahrnehmung dessen was ist.

Gestaltungselemente

In einfachen und angeleiteten Meditationszeiten können wir die heilsame Kraft des Gegenwärtigseins erfahren. Das Singen spiritueller Lieder und 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.

Leitung

Stephan Hachtmann

Anmeldung

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

Kosten

125 Euro, inklusive Übernachtung und Verpflegung

Kostenlos für alle haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

*Bitte beantragen Sie rechtzeitig für die Fortbildung die Kostenübernahme und die Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen.*

Anmeldung bitte bis zum 23. Oktober 2020

K10 Ich bin gut genug

Ein Tag mit Gespräch und Stille, Qi-Gong, Gedichten und Musik - Grundelemente einer spirituellen Lebenskunst

Bildcopyright: M.O.Indermaur

Mittwoch, **02. Dezember 2020**, 10:00 - 17:00 Uhr
im Buddhistischen Stadt - Zentrum e.V.
Bahrenfelderstr. 201 b • 22765 Hamburg/Altona

Erfolg ist keiner der Namen Gottes *Martin Buber*

In einer Welt der Selbstoptimierung und des Zwanges zur Effektivität zufrieden zu sein mit den eigenen Talenten und dem eigenen Werk, hat eine heilende Kraft. Es macht frei. Selbstwertschätzung, die keine aufgesetzte Maske ist und hinter der wir bangen, enttarnt zu werden, lässt die eigenen Kräfte gesunden.

Ist es nicht kostbar genug, der Welt zu geben, wer wir sind?
„Sei was du bist, gib was du hast“, schreibt die Lyrikerin Rose Ausländer.

Selbstliebe und Demut erlauben ein Ausatmen und Loslassen in die Geborgenheit. Wir sinken zurück auf das Maß, das trägt. Auch im Fragment sind wir genug. Wir müssen und können nicht alles sein.

Gestaltungselemente

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

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

Leitung

Alena Maria Schneider

Anmeldung

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

Kosten

58 €

Kostenlos für alle haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein.

*Bitte beantragen Sie rechtzeitig für die Fortbildung die Kostenübernahme und die Freistellung bei Ihrem Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen.*

Anmeldung bitte bis zum 27. November 2020

Teilnehmer*innenzahl: mindestens 12

Die Seminarleiterinnen und -leiter

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

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

Alena Maria Schneider - spirituelle Lebenspflege und Lebenskunst mit Tai Chi, Qi-Gong, Shiatsu, Musik, Tanz und Wort

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

Simran K. B. Wester - zertifizierte Trainerin Gewaltfreie Kommunikation (CNVC), Kundalini Yoga Lehrerin und Ausbilderin (3HO/KRI), www.higfk.de

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

Unsere Webseite

Besuchen Sie unsere Webseite, die eine neue Adresse hat und informieren Sie sich aktuell zu unseren Angeboten. Dort können Sie sich auch direkt zu den Seminaren anmelden und finden weiterführende Hinweise zu anderen spirituellen Angeboten im Großraum Hamburg.
www.spirituelle-angebote.de

Interne spirituelle Fortbildung für Ihr Team

Wenn Sie sich für eine interne Fortbildung zu einem spirituellem Thema wie z.B.: „Innere Kraftquellen“, „Ankommen in meiner Mitte“ oder „Wie finde ich zu innerer Ruhe und Gelassenheit“ ... interessieren, können Sie dazu gerne Stephan Hachtmann kontaktieren:
Mail: **spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de** oder Mobil: **0 175 / 593 2339**

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.spirituelle-angebote.de**

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: **0 175 / 593 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 Teilnehmer*innenbeitrag in Rechnung stellen.

Kontakt

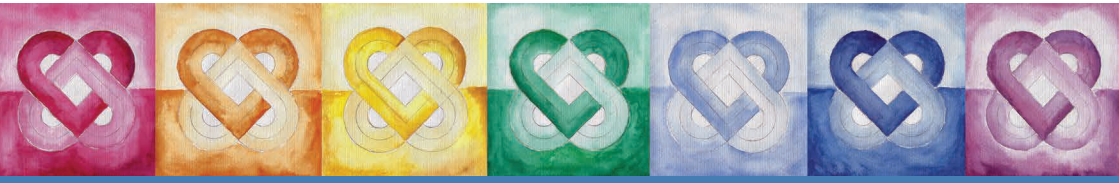
STEPHAN HACHTMANN
Koordination des Arbeitsbereiches Spirituelle Angebote
Diakon und Kontemplationslehrer Via Cordis®
Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein
Max-Zelck-Str. 1 • 22459 Hamburg
Tel.: 0 40 / 558 220-130
spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
www.spirituelle-angebote.de

Geschäftsstelle

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein
Max-Zelck-Str. 1 • 22459 Hamburg
Tel.: 0 40 / 558 220-130
spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de • info@diakonie-hhsh.de
www.diakonie-hhsh.de

Es gibt keinen heiligen Augenblick den jeder Augenblick ist heilig.

Hanno Dallos



Ev.-Luth. Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein

Diakonie
Diakonisches Werk
Hamburg-West/Südholstein

Stand: Herbst 2019