Spirituelle Angebote

Durchlässig für das Wunderbare



„Wir, die wir Sonnengräser sind,
Ozeantropfen, Atome Gottes ...“

Ein Angebot des Ev.-Luth. Kirchenkreises
Hamburg-West/Südholstein

2027

Unsere Veranstaltungen im Überblick

1. Halbjahr 2027 Seite

Samstag, 30. Januar 2027 6
Achtsamkeit in der Schule Tagesseminar
Fortbildung für Lehrkräfte aller Klassenstufen, Kirche der Stille

Start der Veranstaltungsreihe Frühjahrskurs: 16. Februar 2027 (12 Termine) 8
Meditations- und Entspannungsgruppe für Menschen mit Abhängigkeits-erfahrungen und deren Angehörige, Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West

Mittwoch, 24. Februar 2027 10
Unruhig ist mein Herz, bis es ruhet in dir Tagesseminar
Wege zu innerer Ruhe und Verbundenheit, Kirche der Stille

Mittwoch, 17. März 2027 12
Wenn etwas in uns wachsen will Tagesseminar
Eine Einladung zu Geduld, Kirche der Stille

Mittwoch, 14. April 2027 14
Gesundheitstag 2027 von 13-17 Uhr
Einladung an alle hauptamtlichen Mitarbeitenden und Pastor*innen im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein zum dritten Gesundheitstag im Haus der Kirche

Montag, 19. April 2027 16
Die heilsame Kraft im JA Tagesseminar
Klostertag zur Besinnung und Begegnung im Kloster Nütschau

Mittwoch, 28. April 2027 18
Auszeit! Tagesseminar für kirchliche Mitarbeiter*innen
Rockenhof, Kirchenkreisgebäude Hamburg-Volksdorf

Mittwoch, 19. Mai 2027 20
Die Stimme verbindet - Begegnung gestalten Tagesseminar
Workshop mit Atem, Klang und Gesang, Kirche der Stille

Wir, die wir Sonnengräser sind Spiritueller Impuls 22
Betrachtungen von Stephan Hachtmann

2. Halbjahr 2027 Seite

Mittwoch, 8. September 2027 26
Auszeit! Tagesseminar für kirchliche Mitarbeiter*innen
Kirche der Stille, Hamburg-Altona

Start der Veranstaltungsreihe Herbstkurs: 14. September 2027 (12 Termine) 28
Meditations- und Entspannungsgruppe für Menschen mit Abhängigkeits-erfahrungen und deren Angehörige, Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West

Mittwoch, 29. September 2027 30
Bei mir bleiben und dir begegnen Tagesseminar
Zwischen Selbsttreue und Verbundenheit, Kirche der Stille

Mittwoch, 27. Oktober 2027 32
Empathie - Die Kunst, den anderen zu sehen Tagesseminar
Wahrnehmen, verstehen, sich berühren lassen, Kirche der Stille

Mittwoch, 17. November 2027 34
Die Alchemie des Regenbogens Tagesseminar
Eine Energiereise mit Qigong, Tanz, Stimme, Stille
und heilsamen Klängen, Kirche der Stille

Mittwoch, 1. Dezember 2027 36
Ankommen in der Geborgenheit des Lichtes Tagesseminar
Adventliche Einstimmung mit Klang, Stille und Begegnung, Kirche der Stille

Mittwoch, 8. Dezember – Freitag, 10. Dezember 2027 38
Durchlässig für das Wunderbare Klostertage mit zwei Übernachtungen
Verletzlichkeit als Tor zu neuer Menschlichkeit mit Stille und Meditation,
Kloster Nütschau

Seminarleiter*innen 40

Weitere Informationen und Kontakt 43

Jeder Tag ist ein Tag deines Lebens.
Ob er glücklich wird, hängt nicht so sehr
von den äußeren Umständen ab,
als vielmehr von der Durchlässigkeit
für das innerste Licht
deines Wesens.

Romano Guardini



Editorial

Herzlich willkommen!
Vor Ihnen liegt das neue Programm von Spirituelle Angebote.

Unsere erfahrungsorientierten Veranstaltungen eröffnen alltagstaugliche Wege und zeitgemäße Übungsformen. Sie laden dazu ein, die Weisheit der spirituellen Dimension neu zu entdecken und Kraftquellen für das eigene Leben und berufliche Wirken zu erschließen.

Neben bewährten Formaten erwarten Sie auch in diesem Jahr inspirierende neue Angebote:

Andreas Blase, Klangkünstler, Gestalttherapeut und Gründer des Klangzentrums Hamburg, lädt zu einem Workshop mit Atem, Klang und der Erforschung der eigenen Stimme ein. (S. 20)

Unter dem Titel „Bei mir bleiben und dir begegnen" eröffnet **Dörte Brilling** einen Erfahrungsraum, in dem Selbsttreue und Verbundenheit lebendig werden können. (S. 30)

Die integrale Tanzpädagogin und VoiceHealing-Praktikerin **Valentina Knappe** gestaltet zu dem Thema „Alchemie des Regenbogens" eine Energiereise mit Qigong, Tanz, heilsamen Klängen und Stille. (S. 34)

Am 14. April findet zudem zum dritten Mal der **Gesundheitstag** im Haus der Kirche statt, zu dem wir Sie herzlich einladen. (S. 14)

Mögen die Erfahrungen, die Sie im Spirituellen Fortbildungsprogramm 2027 machen, Ihre Wahrnehmung für die Vielfalt und Schönheit des Lebens vertiefen und heilsame Kräfte in Ihnen wecken.

Entdecken Sie unsere Angebote und lassen Sie sich inspirieren und stärken – für Ihren Alltag und Ihr berufliches Wirken.



Stephan Hachtmann



Achtsamkeit in der Schule

Fortbildung für Lehrkräfte aller Klassenstufen



Foto: Ursula Schmidt-Paul

Samstag, 30. Januar 2027, 11-17 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A, 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Angelika Hüffel und Ursula Schmidt-Paul

Anmeldung

TIS-Anmeldesystem des LI (für Hamburger Lehrkräfte)
oder direkt bei ursula.schmidt-paul@kirchenkreis-hhsh.de

Teilnahmebeitrag

20 €

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

AiSCHU – Achtsamkeit in der Schule ist ein praxisbewährtes Konzept von Vera Kaltwasser. Es eröffnet Wege, Achtsamkeit und Präsenz in den Schulalltag zu integrieren und damit sowohl das Lernen als auch das Miteinander zu stärken.

Auf dieser Grundlage lernen Sie verschiedene meditative Übungen und Methoden kennen, die sich unkompliziert in den Unterricht einbauen lassen. Sie bieten Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und die eigene Aufmerksamkeit bewusster wahrzunehmen. Zugleich erhalten Sie Anregungen, wie Sie selbst entschleunigen, neue Kraft schöpfen und den Herausforderungen des Schulalltags mit mehr Gelassenheit begegnen können.

Was Sie erwartet

- Kreative, heilsame „Unterbrechungen" und kleine Rituale mitten im Schulalltag
- Praktische Übungen zu Achtsamkeit, Körperwahrnehmung und Präsenz
- Anregungen zur Förderung von Ruhe, Konzentration und einem bewussten Miteinander
- Erfahrungsaustausch und eine Ideenbörse für die Umsetzung im eigenen Unterricht
- Theoretische Grundlagen zum Achtsamkeitstraining in der Schule

Finanzierung & Freistellung

*Die Veranstaltung soll für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies Fortbildungsangebot sein, für das Sie freigestellt werden können.*

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

Die wichtigste Stunde ist immer die Gegenwart.
Der bedeutendste Mensch ist immer der, der dir gerade gegenübersteht.
Das notwendigste Werk ist stets die Liebe. Meister Eckhart zugeschrieben

Meditations- und Entspannungsgruppe

Frühjahrskurs für Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen und für deren Angehörige



Foto: Pinterest

Start: Dienstag, **16. Februar 2027**
Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West
Luruper Hauptstraße 138, 22547 Hamburg, großer Seminarraum

Zwölf Termine, jeweils 15.45-17.15 Uhr
16. und 23. Februar
2., 9., 16., 23. und 30. März
6., 13., 20. und 27. April
11. Mai

Anmeldung und Informationen
spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de

*Sind Sie bereits Klient*in im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West, bitte melden Sie sich direkt über Ihre Beraterin oder Ihren Berater an.*

Was Sie erwartet

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.

Das Angebot ist geeignet für Menschen

- die unter Stress und starker innerer oder äußerer Belastung leiden
- die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- die das Angebot als Rückfallprophylaxe und zur allgemeinen Entspannung und Stabilisierung nutzen möchten
- die Achtsamkeit und Lebendigkeit in ihrem Leben mehr Raum geben möchten

Leitung

Stephan Hachtmann

Zielgruppe

Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen und deren Angehörige

Die Meditations- und Entspannungsgruppe ist ein kostenfreies Angebot

der Suchthilfeeinrichtung des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein
Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West www.lukas-suchthilfezentrum.de

Lukas
Suchthilfezentrum
Hamburg-West
Diakonie
Diakonisches Werk
Hamburg-West/Südholstein

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*

Unruhig ist mein Herz, bis es ruhet in dir
Wege zu innerer Ruhe und Verbundenheit



Foto: Regine Hachtmann

Mittwoch, 24. Februar 2027, 10-16 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A, 22765 Hamburg-Altona

Leitung
Michaela Schwerdt und Stephan Hachtmann

Anmeldung
spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder direkt über unsere Webseite www.spirituelle-angebote.de

Teilnahmebeitrag
80 €

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

Wie entsteht die Unruhe?

Unruhe entsteht, wenn wir zwischen Vergangenheit und Zukunft hin- und hergerissen sind – gefangen in Erinnerungen, alten Mustern, Erwartungen und Ängsten. So kann unser Herz aus seiner Mitte geraten und den Kontakt zu dem verlieren, was uns im Innersten trägt. Es sehnt sich danach, wieder anzukommen und zu ruhen.

Wie komme ich zur Ruhe?

Der Weg führt in die Gegenwart – in das Hier und Jetzt. Wenn ich aufmerksam wahrnehme, was jetzt gerade ist, komme ich zurück zu mir selbst, zu meinem Körper, meinem Atem und meinem Herzen. Zugleich kann ich erfahren, dass auch das Göttliche mir in diesem Augenblick gegenwärtig ist.

So öffnet sich ein Raum, in dem ich ankommen darf – in mir, im Augenblick und in der Verbundenheit mit dem göttlichen Geheimnis.

Gestaltungselemente

angeleitete Stille-Übungen zum Zur-Ruhe-Kommen, heilsam entspannende Körper-Meditationen mit Jin Shin Jyutsu, Übungen zur Leib- und Atemwahrnehmung, kurze inhaltliche Impulse und Austausch, gemeinsames Singen spiritueller Lieder.

Finanzierung & Freistellung

*Die Veranstaltung soll für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies Fortbildungsangebot sein, für das Sie freigestellt werden können.*

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

Vielleicht geht es nicht darum,
dass alle Stürme unseres Lebens sofort verschwinden.
Vielleicht können wir vielmehr entdecken, dass es in uns eine
tiefere Ruhe gibt, die auch mitten in der Bewegung gegenwärtig ist.

Wenn etwas in uns wachsen will
Eine Einladung zu Geduld



Foto: St.H8mann

Mittwoch, 17. März 2027, 10-16.30 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A, 22765 Hamburg-Altona

Leitung
Ulrike Beese und Stephan Hachtmann

Anmeldung
spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder direkt über unsere Webseite www.spirituelle-angebote.de

Teilnahmebeitrag
80 €

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

Was Sie erwartet

Es gibt ein Wachsen, das sich unserem Machen und Wollen entzieht. Wie ein Samenkorn in der Erde geschieht vieles im Verborgenen – und gerade dort kann neues Leben entstehen. Wir können das Wachsen nicht erzwingen. Wir können nur den Boden bereiten, achtsam sein und darauf vertrauen, dass etwas in der Tiefe bereits seinen eigenen Weg nimmt.

An diesem Tag wollen wir dem Geheimnis des Wachsens nachspüren: Was möchte in mir wachsen? Wo darf ich aufhören zu ziehen und zu drängen? Und wie kann ich dem vertrauen, was in mir und anderen vielleicht längst im Werden ist?

Gestaltungselemente

Mit inhaltlichen Impulsen, durch Körpergebete, stille Meditation, im Austausch in der Kleingruppe und Übungen zur Verkörperung des Themas nähern wir uns diesen Fragen auf erfahrungsorientierte Weise.

Uns begleitet dabei ein Satz, der dieses Vertrauen in das innere Geschehen schön beschreibt: **„Es braucht seine Zeit, bis eine Seele schwanger wird mit Gott."**

Ein Tag zum Innehalten, Warten und Wahrnehmen – und zum Vertrauen in die verborgene Kraft des Lebens, die in der Tiefe wirkt und wachsen lässt.

Finanzierung & Freistellung

*Die Veranstaltung soll für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies Fortbildungsangebot sein, für das Sie freigestellt werden können.*

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

Von selbst bringt die Erde Frucht,
zuerst den Halm, danach die Ähre,
danach den vollen Weizen in der Ähre. Markus 4,28

Gesundheitstag 2027

Einladung an alle hauptamtlichen Mitarbeitenden und Pastor*innen im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein zum dritten Gesundheitstag im Haus der Kirche



Foto: Kompetenzzentrum Personal

Mittwoch, 14. April 2027, 13-17 Uhr

Haus der Kirche des Diakonischen Werkes Hamburg-West/Südholstein
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg

Organisation

Corinna Alonso und Team der Beruflichen Gesundheitsförderung
corinna.alonso@kirchenkreis-hhsh.de

Anmeldung

es ist keine Anmeldung erforderlich

Teilnahmebeitrag

kostenfrei

Gut für mich. Gut für unsere Arbeit.

Wer für andere da ist, braucht auch Zeiten und Möglichkeiten, gut für sich selbst zu sorgen. Die Arbeit im kirchlichen Bereich ist vielfältig und sinnstiftend, bringt aber auch Herausforderungen und Belastungen mit sich. Umso wichtiger ist es, die eigene Gesundheit im Blick zu behalten und die persönlichen Kraftquellen zu stärken.

Der Gesundheitstag lädt Sie ein, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, neue Impulse für Ihr Wohlbefinden zu gewinnen und die vielfältigen Angebote zur Gesundheitsförderung kennenzulernen.

Freuen Sie sich auf informative Impulsvorträge, praktische Aktivitäten und Informationsstände mit Anregungen für einen gesunden und kraftvollen Alltag. Entdecken Sie außerdem die Gesundheitsangebote, die der Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein für seine Mitarbeitenden bereithält.

Nutzen Sie diesen Tag, um aufzutanken, Neues auszuprobieren und gut für sich selbst zu sorgen. Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme!

Gut zu wissen

Zur Unterstützung Ihrer persönlichen Gesundheitsförderung erhalten Mitarbeitende in einem Arbeitsverhältnis zum Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein für die Teilnahme am Gesundheitstag bis zu drei Stunden Arbeitszeit einschließlich Wegzeit zur Verfügung gestellt. Mitarbeitende aus den Kirchengemeinden bitten wir, die Anrechnung der Arbeitszeit mit ihren Vorgesetzten abzusprechen.

Weitere Informationen zum Programm folgen.

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an Corinna Alonso.
Wir freuen uns auf zahlreiche Besucher*innen!

Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts. *Arthur Schopenhauer zugeschrieben*

Die heilsame Kraft im JA

Klostertag zur Besinnung und Begegnung



Foto: Pixabay Daniel Reche

Montag, 19. April 2027, 10-17 Uhr
Kloster Nütschau – Bildungshaus St. Ansgar
Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück

Leitung

Stephan Hachtmann

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder direkt über unsere Webseite www.spirituelle-angebote.de

Teilnahmebeitrag

90 € (inklusive Verpflegung)

Was Sie erwartet

Die Einübung in das große JA gehört zu den stillen, aber tiefgreifenden Wegen eines gelingenden Lebens. Es ist kein vorschnelles Einverständnis und keine resignative Anpassung, sondern eine innere Haltung, die das Leben in all seinen Facetten bejaht – das Helle wie das Dunkle, das Leichte wie das Widerständige.

Ein JA, in dem die Bitte des Vaterunsers „Dein Wille geschehe“ sich im Herzen verankern kann und eine Akzeptanz hervorbringt, die den Alltag mit Gelassenheit und stiller Herzensruhe durchwebt.

Gestaltungselemente

Stille und Meditation, Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, spirituelle Gesänge und Mantren, inhaltliche Impulse, einfache Rituale.

Finanzierung & Freistellung

*Die Veranstaltung soll für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies Fortbildungsangebot sein, für das Sie freigestellt werden können.*

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

Ja und das Herz ging wie verrückt
und ich hab ja gesagt:
ja ich will JA.

aus dem Schlussmonolog „Ulysses“ von James Joyce

Auszeit!

Meditationstag für kirchliche Mitarbeitende



Foto: St.H8mann

Mittwoch, 28. April 2027, 10-16.30 Uhr
Konventssaal, Rockenhof
Kirchenkreisgebäude in Hamburg-Volksdorf
Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Leitung

Johannes Lehnert und Stephan Hachtmann

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder direkt über unsere Webseite www.spirituelle-angebote.de

Teilnahmebeitrag

60 € (inklusive Verpflegung)

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Was Sie erwartet

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

Meditation kann dabei 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 Austauschs.

Finanzierung & Freistellung

*Die Veranstaltung soll für kirchliche Mitarbeiter*innen und Ehrenamtliche der Kirchenkreise Hamburg-West/Südholstein und Hamburg-Ost ein kostenfreies Fortbildungsangebot sein, für das Sie freigestellt werden können.*

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

In mir gibt es einen ganz tiefen Brunnen.
Und darin ist Gott.
Manchmal ist er für mich erreichbar.
Aber oft liegen Steine und Geröll auf dem Brunnen
und dann ist Gott darunter begraben.
Dann muss er wieder ausgegraben werden.

Etty Hillesum

Die Stimme verbindet – Begegnung gestalten

Workshop mit Atem, Klang und Gesang



Foto: Brian H. Cameron

Mittwoch, 19. Mai 2027, 9-14 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A, 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Andreas Blase

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder direkt über unsere Webseite www.spirituelle-angebote.de

Teilnahmebeitrag

65 €

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

Was Sie erwartet

Unsere Stimme ist mehr als Sprache. Sie verbindet Körper und Seele, lässt Gefühle spürbar werden und eröffnet einen unmittelbaren Zugang zu uns selbst und anderen. Klang und Gesang berühren uns, öffnen innere Räume und lassen Verbundenheit erfahren.

In diesem Workshop entdecken Sie die Lebendigkeit Ihrer Stimme und das Zusammenspiel von Atem, Körper und Klang. Bewegung, Achtsamkeit und Tiefenentspannung öffnen die Wahrnehmung für die Klänge des inneren und äußeren Raumes. Atem-, Stimm- und Klangübungen laden dazu ein, die eigene Stimme frei und gesund einzusetzen.
Im gemeinsamen Singen entsteht ein Klangraum, der trägt, berührt und verbindet.

Ein Tag zum Innehalten, Entdecken und Aufatmen – eine Einladung, sich selbst und anderen durch Klang und Stimme neu zu begegnen.

Gestaltungselemente

Bewegung, Achtsamkeit, Tiefenentspannung, Atem- und Stimmübungen, Klang und gemeinsames Singen. Voraussetzung: Offenheit und Neugier, sich auf neue Erfahrungen mit Stimme und Klang einzulassen.

Finanzierung & Freistellung

*Die Veranstaltung soll für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies Fortbildungsangebot sein, für das Sie freigestellt werden können.*

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

Musik schafft Ordnung aus dem Chaos:
Denn der Rhythmus bringt das Auseinanderstrebende zur Einmütigkeit,
die Melodie setzt das Zusammenhanglose in Zusammenhang,
und die Harmonie macht das Unverträgliche verträglich.
Yehudi Menuhin

Wir, die wir Sonnengräser sind…

Betrachtungen von Stephan Hachtmann

Wir, die wir Sonnengräser
sind, Ozeantropfen,
Atome Gottes
und es so oft vergessen
oder nicht wissen,
und uns dann
für Angestellte halten.
Hélène Cixous

Manchmal trifft uns ein Satz und bringt etwas zum Schwingen, das wir längst wissen und doch immer wieder vergessen. Er öffnet eine Tür. Für einen Atemzug lang sehen wir uns selbst und die Welt mit anderen Augen. „Wir, die wir Sonnengräser sind, Ozeantropfen, Atome Gottes …" Was für Bilder! Sie locken uns aus gewohnten Denkmustern und lassen eine andere Wirklichkeit ahnen.

Sonnengras

Zart, einzigartig, kostbar. Ganz und gar Materie – und doch vom Licht berührt, durchströmt, bewegt. Jedes Gras hat seine eigene Gestalt, wächst auf seine Weise, neigt sich im Wind, schwingt mit den anderen und vergeht wieder. Darin liegt vielleicht eine Ahnung davon, wer wir sind: unverwechselbar und zugleich Teil eines größeren Ganzen. Wie fühlt es sich an, Sonnengras zu sein? Ganz da im eigenen Körper, im Wachsen und Werden, im Welken und Vergehen? Wo in meinem Körper spüre ich heute etwas von diesem Licht? Und wie ist es, mich nicht als Einzelne oder Einzelner zu erleben, sondern als Teil eines lebendigen Feldes, in dem alles mit allem verwoben ist?

Ozeantropfen

Ein Tropfen ist einzigartig. Und doch trägt er das Ganze in sich. Sobald er ins Meer fällt, wird seine Grenze durchlässig. Wo endet der Tropfen, wo beginnt der Ozean? Das Bild berührt eine Erfahrung, die Menschen in vielen spirituellen Traditionen beschrieben haben: Die Grenze zwischen Ich und Du, zwischen innen und außen, zwischen mir und der Welt kann sich für einen Augenblick öffnen. Das Getrenntsein wird durchlässig. Ich bin nicht nur ein einzelner Tropfen – ich bin zugleich das große Meer des Lebens.

Vielleicht müssen wir Verbundenheit gar nicht erst herstellen. Vielleicht ist sie längst da. Wir müssen uns nur erinnern.

Atome Gottes

Auch dieses Bild führt weit über unsere gewohnten Vorstellungen hinaus. Wir sind Materie, Bewegung, Energie, Klang, Schwingung – hineingewoben in die unermessliche Wirklichkeit des Lebens. Winzig klein und zugleich aufgehoben in einem unendlich großen Zusammenhang. „Atome Gottes." Dann ist das Göttliche nichts, das irgendwo über uns thront oder in der Ferne zu suchen wäre. Es ist die Tiefe der Wirklichkeit selbst, in allem und in jedem. Nichts ist davon ausgeschlossen. Auch ich nicht. Man mag es Gott nennen, Leben, Weite oder Geheimnis – wichtiger als das Wort ist die Erfahrung, dass uns etwas trägt.



Fotocopyright: St.H8mannn

Und dann Cixous' letzter Gedanke: Wir vergessen es oder wissen es nicht – und halten uns für Angestellte. Was für ein ungewöhnliches Bild. Als arbeiteten wir für das Leben. Als säße irgendwo eine große Instanz, die festlegt, was richtig und falsch ist, die uns Aufgaben zuweist, über unser Gelingen wacht und uns zur Rechenschaft zieht, wenn etwas misslingt. Wer in einer Organisation arbeitet, kennt dieses Gefühl vielleicht besonders gut.

Vielleicht trägt dieses Selbstbild nicht mehr. Es geht um etwas anderes: nicht um Abhängigkeit, sondern um Verbundenheit und Mitverantwortung. Wir müssen die Welt nicht machen, wir sind hineingenommen in ihr schöpferisches Geschehen. Wir sind nicht die Urheber des Lebens – und doch sind wir beteiligt. Wir empfangen und gestalten. Wir werden getragen und tragen selbst mit.

Das kann klein beginnen: darin, wie ich einem Menschen begegne, wie ich mit mir selbst umgehe, wie ich einen Konflikt ansehe, wie ich meine Arbeit tue. Veränderung beginnt vielleicht dort, wo wir aufhören, uns getrennt zu erleben. Dazu braucht es keine großen Gesten, nur ein wenig Aufmerksamkeit füreinander.

Wege des Erinnerns

Meditation ist für mich ein solcher Weg. Wir sitzen in der Stille. Wir werden stiller. Wir spüren Atem und Körper. Immer wieder kehren wir zu einem einfachen Wort oder zum Atem zurück. Nicht, um etwas zu leisten. Nicht, um einen besonderen Zustand zu erzeugen. Sondern um uns erinnern zu lassen: an das, was tiefer liegt als unsere alltäglichen Gedanken und Sorgen. An eine Wirklichkeit, die wir nicht machen können. An die Gegenwart, die schon da ist. Dafür braucht es kein Bekenntnis, nur die Bereitschaft, da zu sein.

Manchmal geschieht dabei etwas ganz Schlichtes: Für einen Augenblick löst sich die Enge. Ich muss nicht alles wissen. Ich muss nicht alles im Griff haben. Ich muss mich nicht ständig um mich selbst drehen. Etwas in mir wird weit, und der Atem wird tiefer. Vielleicht ist das eine Grundbewegung spiritueller Wege: vom Vergessen zum Erinnern, von der Getrenntheit zur Verbundenheit, von der Enge zur Weite.

Diese Bewegung endet nicht mit der Meditation. Sie führt mitten hinein in unseren Alltag und in unsere Arbeit. Wie lebe und arbeite ich aus dieser inneren Verbundenheit?

Wie verändert sich mein Blick auf die Menschen, denen ich begegne, wenn ich sie nicht zuerst als Fälle, Aufgaben, Kolleginnen und Kollegen oder Zielgruppen sehe, sondern als einzigartige und kostbare Wesen – Sonnengräser, Ozeantropfen, Atome Gottes?

Wie gehe ich mit mir selbst um, wenn mein Wert nicht daran hängt, was ich leiste? Wenn er nicht davon abhängt, ob etwas gelingt, ob Erwartungen erfüllt werden oder ob ich genug geschafft habe?

Alltag als Übung

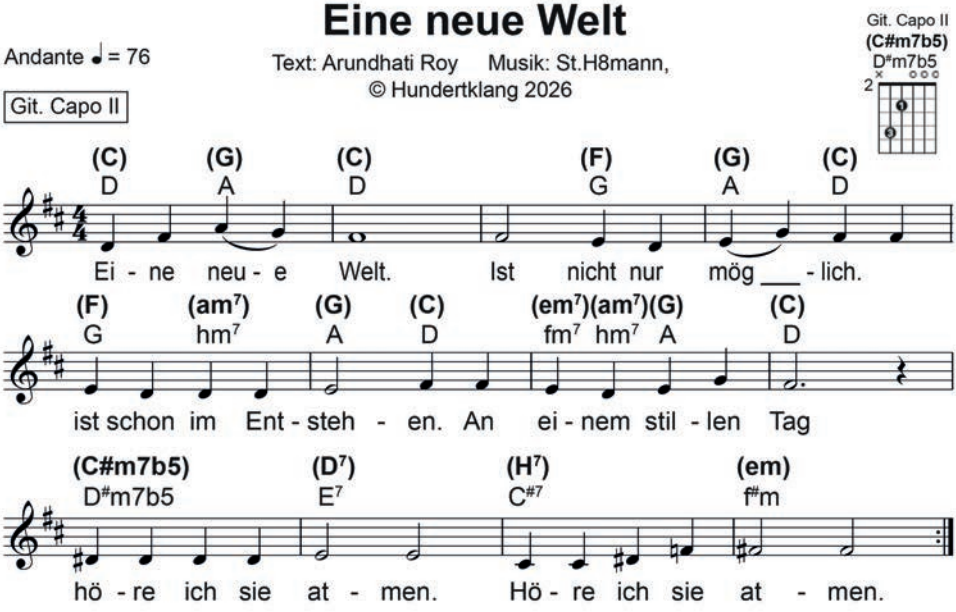
Und wie arbeite ich, wenn ich nicht allein den Auftrag meiner Organisation erfüllen muss? Wenn ich mich vielmehr als Teil eines größeren Geschehens begreife – als jemand, der empfängt, mitgestaltet, Verantwortung übernimmt und

darauf vertrauen darf, dass das Leben größer ist als das, was in meinen Händen liegt? Vielleicht liegt darin eine stille Kraft für die Arbeit in der Kirche heute: aus der inneren Quelle zu handeln, statt sich von der Fülle der Aufgaben treiben zu lassen. Nicht weniger engagiert, sondern anders verbunden. Nicht aus dem Gefühl, alles leisten zu müssen, sondern aus tiefer Verbundenheit mit dem Wunder des Lebens, das in mir ganz nah ist und zugleich unendlich weit über mich hinausweist.

Beim Meditieren sind wir eingeladen, immer wieder dorthin zurückzukehren: in die Stille, in den Atem, ins Herz – dorthin, wo wir spüren können, dass wir getragen sind und mitwirken dürfen.

Sonnengras. Ozeantropfen. Atome Gottes. Einzigartig und verbunden. Empfangend und schöpferisch. Klein und aufgehoben im großen Geheimnis des Lebens.

Vielleicht beginnt daraus eine andere Weise zu leben und zu arbeiten: nicht als Angestellte des Lebens, sondern als Menschen, die aus Verbundenheit mitwirken an dem, was werden will.



Auszeit!
Meditationstag für kirchliche Mitarbeitende



Foto: St.H8mann

Mittwoch, 8. September 2027, 10-17 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A, 22765 Hamburg-Altona

Leitung
Johannes Lehnert & Stephan Hachtmann

Anmeldung
spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder direkt über unsere Webseite www.spirituelle-angebote.de

Teilnahmebeitrag
60 € (inklusive Verpflegung)

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

Was Sie erwartet

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

Meditation kann dabei 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 Austauschs.

Finanzierung & Freistellung

*Die Veranstaltung soll für kirchliche Mitarbeiter*innen und Ehrenamtliche der Kirchenkreise Hamburg-West/Südholstein und Hamburg-Ost ein kostenfreies Fortbildungsangebot sein, für das Sie freigestellt werden können.*

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

Das Heilige beginnt dort,
wo ich wirklich sehe. *Richard Rohr*

Meditations- und Entspannungsgruppe

Herbstkurs für Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen und für deren Angehörige



Foto: www.yoga-welten.de

Start: Dienstag, **14. September 2027**
Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West
Luruper Hauptstraße 138, 22547 Hamburg, großer Seminarraum

Zwölf Termine, jeweils 15.45-17.15 Uhr
14., 21. und 28. September
5., 19. und 26. Oktober
2., 16., 23. und 30. November
7. und 14. Dezember

Anmeldung und Informationen
spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de

*Sind Sie bereits Klient*in im Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West, bitte melden Sie sich direkt über Ihre Beraterin oder Ihren Berater an.*

Was Sie erwartet

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.

Das Angebot ist geeignet für Menschen

- die unter Stress und starker innerer oder äußerer Belastung leiden
- die eine sinnvolle und heilsame Ergänzung zur medizinischen oder psychotherapeutischen Behandlung suchen
- die das Angebot als Rückfallprophylaxe und zur allgemeinen Entspannung und Stabilisierung nutzen möchten
- die Achtsamkeit und Lebendigkeit in ihrem Leben mehr Raum geben möchten

Leitung

Stephan Hachtmann

Zielgruppe

Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen und deren Angehörige

Die Meditations- und Entspannungsgruppe ist ein kostenfreies Angebot

der Suchthilfeeinrichtung des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein
Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West www.lukas-suchthilfezentrum.de

Lukas
Suchthilfezentrum
Hamburg-West
Diakonie
Diakonisches Werk
Hamburg-West/Südholstein

Meditation ist immer noch besser
als einfach nur so rumzusitzen
und garnichts zu tun.

Klaus Klages

Bei mir bleiben und dir begegnen

Zwischen Selbsttreue und Verbundenheit



Foto: Dörte Brilling

Mittwoch, 29. September 2027, 10-16.30 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A, 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Dörte Brilling

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder direkt über unsere Webseite www.spirituelle-angebote.de

Teilnahmebeitrag

80 €

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

Was Sie erwartet

Nicht immer zeigen wir alles von uns. Wir passen uns an, erfüllen Erwartungen, halten manches zurück. Aus vielerlei Gründen.
Und manchmal verlieren wir darüber sogar den Kontakt zu uns selbst.

Was aber wäre, wenn gerade dieser Kontakt die Voraussetzung dafür ist, einem anderen Menschen wahrhaft zu begegnen?

Dieser Tag lädt dazu ein, dieses Spannungsfeld aus einer spirituellen Perspektive zu erkunden: Was bedeutet es, ganz bei mir zu sein und zugleich offen für ein Du?

Kann ich den anderen auch dann in seinem Anderssein gelten lassen, wenn dieses Anderssein mich herausfordert? Und was hat all das mit dem Heiligen in mir und dir zu tun?

Gestaltungselemente

Meditative Bewegung · Impulse aus verschiedenen Weisheitstraditionen · Stille · Singen · Austausch

Finanzierung & Freistellung

*Die Veranstaltung soll für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies Fortbildungsangebot sein, für das Sie freigestellt werden können.*

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

Ich werde am Du,
Ich werdend spreche ich Du.
Alles wirkliche Leben ist Begegnung. *Martin Buber*

Empathie – Die Kunst, den anderen zu sehen

Wahrnehmen, verstehen, sich berühren lassen



Foto: Johannes Lehnert

Mittwoch, 27. Oktober 2027, 10-17.00 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A, 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Johannes Lehnert

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder direkt über unsere Webseite www.spirituelle-angebote.de

Teilnahmebeitrag

80 €

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

Was Sie erwartet

Empathie gehört zu den wichtigsten Fähigkeiten des Menschen. Sie ermöglicht es, andere Menschen in ihrer Lebenssituation wahrzunehmen, ihre Gefühle besser zu verstehen und ihnen mit Respekt und Mitgefühl zu begegnen.

In einer Zeit zunehmender Polarisierung, Einsamkeit und gesellschaftlicher Spannungen gewinnt diese Fähigkeit in Familie, Beruf, Kirche und Gesellschaft neue Bedeutung.

Aus christlicher Perspektive bleibt Empathie nicht beim Verstehen stehen. Sie öffnet den Weg zur Nächstenliebe. Wer den anderen wirklich wahrnimmt, entdeckt in ihm einen Menschen mit unverlierbarer Würde – geschaffen und geliebt von Gott. Der Tag bietet Raum, die eigene Wahrnehmung zu schärfen, neue Zugänge zum Miteinander zu entdecken und Impulse für Alltag, Beruf und Ehrenamt mitzunehmen.

Gestaltungselemente

Wahrnehmungsübungen, Zeiten der Stille, Einzelreflexion, Gespräche in Kleingruppen sowie biblisch-theologische Impulse eröffnen einen offenen Raum, um miteinander ins Gespräch zu kommen.

Finanzierung & Freistellung

*Die Veranstaltung soll für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein und für ehrenamtlich Mitarbeitende im Evangelisch-Lutherischen Kirchenkreis Hamburg-Ost ein kostenfreies Fortbildungsangebot sein, für das Sie freigestellt werden können.*

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

Aufmerksamkeit ist die seltenste
und reinste Form der Großzügigkeit. *Simone Weil*

Die Alchemie des Regenbogens

Eine Energiereise mit Qigong, Tanz, Stimme, Stille und heilsamen Klängen



Foto: Valentina Knappe

Mittwoch, 17. November 2027, 10-16.30 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A, 22765 Hamburg-Altona

Leitung
Valentina Knappe

Anmeldung
spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder direkt über unsere Webseite www.spirituelle-angebote.de

Teilnahmebeitrag
80 €

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

Ein Oasentag für dich!

Der Regenbogen symbolisiert die Verbindung von Himmel und Erde, Ganzheit und das göttliche Schöpfungslicht. In den sieben Farben des Lichtspektrums begegnen wir den Kraftzentren (Chakren) unseres Energiekörpers als Quelle für Lebendigkeit und innere Balance.

Mit fließenden Qigong-Bewegungen, freiem Tanz, Meditation, Stimme und heilsamen Klängen begeben wir uns auf eine Reise zu unserem inneren Licht. In der Atmosphäre der Kirche der Stille können wir Alltagsstress loslassen, neue Lebensenergie schöpfen und unserer Seele Raum zum Aufatmen schenken. Gestärkt und verbunden mit unseren inneren Kraftquellen gehen wir so genährt in die dunkle Jahreszeit.

Gestaltungselemente

Achtsame Körper- und Atemwahrnehmung, einfache Qigong-Übungen, freier Tanz, Visualisierungen, Tönen, Klangmeditation und Zeiten der Stille – mal gemeinsam in der Gruppe, mal ganz bei sich selbst.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Willkommen sind alle, die neue oder vertraute Wege zu mehr Kraft, innerer Balance und Verbundenheit entdecken möchten.

Finanzierung & Freistellung

*Die Veranstaltung soll für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies Fortbildungsangebot sein, für das Sie freigestellt werden können.*

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

Die Chakren auszugleichen ist wie das Stimmen eines Instruments. Wenn jedes Chakra im Einklang ist, erleben wir eine Symphonie aus Gesundheit und Wohlbefinden. *Anodea Judith*

Ankommen in der Geborgenheit des Lichtes

Adventliche Einstimmung mit Klang, Stille und Begegnung



Foto: St.H8mann

Mittwoch, 1. Dezember 2027, 10-16.30 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 A, 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Stephan Hachtmann

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder direkt über unsere Webseite www.spirituelle-angebote.de

Teilnahmebeitrag

80 €

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

Was Sie erwartet

Der Advent lädt ein, innezuhalten, anzukommen und der leisen Geburt des Lichtes in der Krypta unseres Herzens Raum zu geben. In der Stille können wir erfahren, was in unserer Tiefe lebendig ist, wahrnehmen, was sich wandeln möchte, und uns neu der Kraft der Geborgenheit anvertrauen.

Die adventliche Botschaft von der Geburt Christi verweist auf ein lichtdurchwirktes Geheimnis, das sich immer wieder neu ereignet: Licht wird dort geboren, wo sich ein Herz öffnet und empfänglich wird.

Dieser Tag lädt uns ein, in der Stille bei sich selbst und in der Gegenwart Gottes anzukommen – und dem Licht Raum zu geben, das in uns und durch uns leuchten möchte.

Gestaltungselemente

Stilles Sitzen, meditatives Gehen, Singen, Zeiten im Schweigen, Körperübungen und einfache Rituale. Im Mittelpunkt steht die gemeinsame Übung der Meditation.

Finanzierung & Freistellung

*Die Veranstaltung soll für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies Fortbildungsangebot sein, für das Sie freigestellt werden können.*

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

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

nach Sabine Naegli

Durchlässig für das Wunderbare

Verletzlichkeit als Tor zu neuer Menschlichkeit

Klostertage mit zwei Übernachtungen zum Kraftschöpfen mit Stille und Meditation



Foto: St.H8mann

Mittwoch, 8. Dezember – Freitag, 10. Dezember 2027
Beginn am Mittwoch um 18 Uhr, Ende am Freitag um 13 Uhr
Kloster Nütschau – Bildungshaus St. Ansgar
Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück

Leitung
Stephan Hachtmann

Anmeldung
spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder direkt über unsere Webseite www.spirituelle-angebote.de

Teilnahmebeitrag
290 € (inkl. Übernachtung im Einzelzimmer/Verpflegung und Seminargebühr)
Bitte beachten: der Eigenanteil beträgt 145 €

Was Sie erwartet

Advent ist eine Zeit des Wartens. Eine Zeit, in der wir eingeladen sind, mitten in der Dunkelheit nach dem Wunderbaren Ausschau zu halten und uns für die Ankunft des Lichtes zu öffnen. Vielleicht berührt uns diese adventliche Atmosphäre gerade in bewegten Zeiten besonders: Wenn brüchig wird, was uns einst getragen hat, wächst die Sehnsucht nach einem inneren Raum echter Stärke – einer Stärke, die nicht aus Kontrolle entsteht, sondern aus Verletzlichkeit, Durchlässigkeit und Gnade.

In diesen Tagen kann sich uns eine Erfahrung öffnen, die uns einen Zugang bietet zu einer tieferen Wahrheit unseres Seins: dass wir gehalten, liebend gemeint und unendlich verbunden sind. Gerade an den Rändern unserer Verwundbarkeit kann dieser göttliche Grund hörbar werden. Dort entstehen neue Visionen, ein neues Sehen, ein neuer Geschmack von Freiheit. Die Klostertage laden uns zu diesem adventlichem Erleben ein.

GESTALTUNGSELEMENTE

In der geborgenen Atmosphäre des Klosters erleben wir Zeiten der Stille und der Meditation. Wiederkehrende Gestaltungselemente sind Körper- und Atemwahrnehmungsübungen, kurze Impulse zum Thema der Tage, sowie das Singen spiritueller Lieder.

Finanzierung & Freistellung

*Bei dieser Veranstaltung für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein, für das Sie freigestellt werden können, soll der Arbeitgeber 50 % der Gesamtkosten übernehmen. Die andere Hälfte in Höhe von 145 wird den Teilnehmer*innen in Rechnung gestellt.*

*Bitte klären Sie die Unterstützungsmöglichkeiten bezüglich des Finanzierungsanteils und der möglichen Freistellungstage und beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Kirchengemeinde entsprechend dem Fortbildungsgesetz und der Rechtsverordnung für Fortbildung für haupt- und nebenberufliche kirchliche Mitarbeiter*innen.*

Verletzlich zu sein ist ein Risiko, aber es ist der einzige Weg zu tiefen Verbindungen und bedeutungsvollen Erfahrungen. *Brené Brown*

Die Seminarleiterinnen und -leiter



ULRIKE BEESE – Sozialpädagogin,
Geistliche Begleiterin,
Referentin in der Erwachsenenbildung



ANDREAS BLASE – heilpraktischer Psychotherapeut,
Gestalttherapeut DVG, Musik-Gestalttherapeut,
Dozent Medizinische Akademie Hamburg-Harburg
Supervisor & Lehrmusiktherapeut www.klang-centrum.de



DÖRTE BRILLING – Unternehmerin und Referentin,
mit Chiyuh bietet sie Einzelbegleitung und Formate rund
um Heilung, Bewusstsein und Spiritualität an. www.chiyuh.de



STEPHAN HACHTMANN – Diakon,
Kontemplationslehrer Via Cordis®, Seminare und Vorträge,
Autor, Koordinator des Arbeitsbereiches „Spirituelle Angebote“
www.stephanhachtmann.de



ANGELIKA HÜFFELL – Spiel- und Religionspädagogin
Community Performance Teacher,
Yoga für Kinder, playing arts



VALENTINA KNAPPE – Zhineng-Qigong-Lehrerin, integrale
Tanzpädagogin, Klangtherapie- und VoiceHealing-Praktikerin,
erfahrene Transformations-Mentorin, Lebensfreude-Gestalterin
und Künstlerin www.herzreich-minden.de



JOHANNES LEHNERT – Pastor, Referent für Spiritualität
und Theologie, „Institut für Engagementförderung“ im
Evangelisch-Lutherischen Kirchenkreis Hamburg-Ost
www.ife-hamburg.de



URSULA SCHMIDT-PAUL – Diakonin, Sozialpädagogin, „Kirche & Schule“ im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein seit 5 Jahren Achtsamkeitstraining mit Schulklassen und Lehrkräften www.jupfa.de



MICHAELA SCHWERDT – Jin Shin Jyutsu Praktikerin und Selbsthilfelehrerin, in eigener Praxis in Norderstedt tätig www.jsj-nord.de

Unsere Webseite

Informieren Sie sich auf unserer Website über unsere Angebote. Dort können Sie sich zu den Seminaren anmelden und finden Informationen über andere spirituelle Angebote in Hamburg und Umgebung.
www.spirituelle-angebote.de

Spirituelle Fortbildung für Ihr Team

Bei Interesse an einer Inhouse-Schulung wie
Meditation und Heilung, **Ankommen in meiner Mitte**
oder **Kraft aus der Stille** ... nehmen Sie gerne Kontakt zu mir auf:
E-Mail: spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder Mobil 0175 593 2339

Anmeldung Newsletter

Um regelmäßig über unsere Veranstaltungen oder Aktivitäten informiert zu werden, können Sie sich für unseren Newsletter anmelden.
E-Mail: spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de



Eingehüllt in die Arme der Stille,
gehe ich in die Tiefe meines Herzens.
Ich erlaube meiner Seele zu sein.
Ich kehre heim.

Thomas Atum O´Kane

Ausfallgebühren

Falls Sie Ihre Teilnahme später als eine Woche vor Beginn eines Tagesseminars absagen und kein Ersatz gefunden wird, müssen wir Ihnen oder Ihrem Arbeitgeber leider den vollen Teilnehmer*innenbeitrag in Rechnung stellen.
Für die Klostertage gelten gesonderte Stornobedingungen, die Sie bitte Ihrer Anmeldebestätigung entnehmen.

Spirituelle Begleitung

Wenn Sie persönliche Fragen zu spirituellen Themen oder einen Austausch über Ihre geistliche Praxis wünschen, können Sie mit Stephan Hachtmann Kontakt aufnehmen und einen Termin zu einer spirituellen Begleitung verabreden.
E-Mail: spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
oder Mobil 0175 593 23 39

Spirituelle Angebote

ist ein Angebot des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein (Diakonisches Werk)

Kontakt

STEPHAN HACHTMANN
Koordination des Arbeitsbereichs Spirituelle Angebote
Diakon und Kontemplationslehrer Via Cordis®
Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Tel. 0175 593 23 39
spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de
www.spirituelle-angebote.de

Geschäftsstelle

Diakonisches Werk Hamburg-West/Südholstein
Max-Zelck-Straße 1, 22459 Hamburg
Tel. 040 558 220-143
spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de / info@diakonie-hhsh.de
www.diakonie-hhsh.de

Wir, die wir
Sonnengräser sind,
Ozeantropfen, Atome Gottes,
und es so oft vergessen
oder nicht wissen,
und uns dann
für Angestellte halten.

Hélène Cixous

Ev.-Luth.Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein

Diakonie Diakonisches Werk
Hamburg-West/Südholstein

Spirituelle Angebote

Titelfoto und Fotocollage Rückseite: St.H8mann