

# 10 Jahre



Kirche der Stille  
*Altona*

## Die Kirche der Stille wird zehn Jahre alt. Wir laden herzlich ein, das Jubiläum mit uns zu feiern!

Vor zehn Jahren wurde die Kirche der Stille eröffnet. Sie ist eine der drei Kirchen der evangelisch-lutherischen Gemeinde Altona-Ost. Mit dieser Kirche antwortet die Gemeinde auf die Sehnsucht vieler Menschen, innezuhalten und in der Stille sich selbst und Gott zu finden.

Die Kirche der Stille nimmt alte mystische Traditionen auf und schöpft aus ihren Quellen.

Menschen besuchen nachmittags die Offene Kirche, eine Oase der Ruhe mitten in der Stadt.

Sie freuen sich über die täglichen Atempausen vor dem Abend und die Gottesdienste mit Stille, Segnungen und Gesang.

Verschiedene Meditationswege werden angeboten und vertiefen die heilsame Erfahrung und Übung der Stille: Handauflegen oder Herzensgebet, Kontemplation oder Zen, Sufi-Meditation oder Soul Motion.

Menschen finden in dieser Kirche Heimat, füllen sie mit ihrem Schweigen und Singen, mit ihren Gebeten, ihrem Dasein und Mitgestalten.

Viele kommen dem Glauben und Gott näher auf die Spur.

Das ist ein Grund zur Freude und Dankbarkeit. Darum feiern wir und laden zu einer Woche der Offenen Tür ein.



*Irmgard Nauck*



*Melanie Kirschstein*

**Pastorin Irmgard Nauck**

Telefon 040 - 436415  
pastorin.nauck@  
gemeinde-altona-ost.de

**Pastorin**

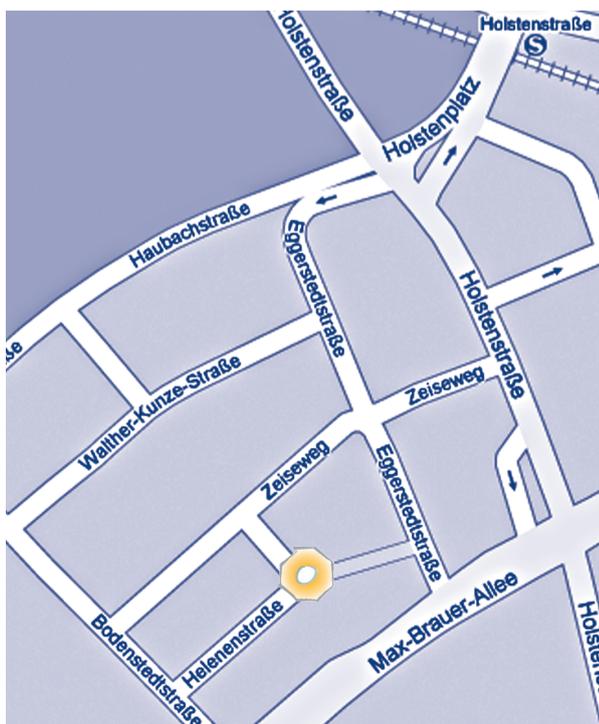
**Melanie Kirschstein**

Telefon 0176 - 23238138  
pastorin.kirschstein@  
gemeinde-altona-ost.de



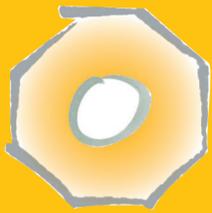
Kirche der Stille  
*Altona*

Evangelisch-Lutherische  
**Kirchengemeinde**  
**Altona-Ost**



Die **Kirche der Stille Altona** ist mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen:  
S-Bahn Holstenstraße  
(10 Minuten Fußweg),  
Bus 15, 20, 25, 183, 283  
bis Max-Brauer-Allee Mitte

Kirchengemeinde  
Altona-Ost  
Kirche der Stille  
Helenenstraße 14 A  
22765 Hamburg  
Telefon 040-43 43 34  
www.kirche-der-stille.de



## Kirche der Stille Altona

# Woche der Offenen Tür

## 25. Februar bis 2. März 2019

In dieser Woche laden wir Sie herzlich ein, unsere Angebote kennen zu lernen. Ohne Anmeldung und kostenlos können Sie Neues ausprobieren.

**Montag bis Freitag 12.00 - 18.00 Uhr Offene Kirche der Stille**  
Eine Oase der Stille mitten in der Stadt, in der Sie einfach da sein können.

**Montag bis Donnerstag 18.00 - 18.30 Uhr Atempause vor dem Abend**  
Innehalten von der Aktivität des Tages, uns vor Gott hinhalten, dem Atemfluss folgen und in der Stille sitzen, achtsam um die Mitte gehen, mit Segen in den Abend gehen.

### Montag 25. Februar

**12.00 - 18.00 Uhr**

#### Offene Kirche der Stille

Eine Oase der Stille mitten in der Stadt, in der Sie einfach da sein können.

*Begleitung: Team der Hüter und Hüterinnen*

**14.00 - 15.00 Uhr**

*während der Offenen Kirche*

#### Handauflegen in Stille

Der Weg des Handauflegens ist für uns berührendes Gebet und Meditation. Das Auflegen der Hände an die Schultern kann dabei helfen, Frieden mit dem eigenen Leben zu schließen oder einfach den Augenblick der Berührung zu genießen.

*Begleitung: Trixi Dora und Team*

**18.00 - 18.30 Uhr**

#### Atempause vor dem Abend

Innehalten von der Aktivität des Tages, uns vor Gott hinhalten, dem Atemfluss folgen und in der Stille sitzen, achtsam um die Mitte gehen, mit Segen in den Abend gehen.

**19.30 - 21.00 Uhr**

*Kurzeinführung für Neue um 19.00 Uhr*

#### Kontemplation – Einkehr in Stille

Auf dem Weg der Kontemplation lassen wir los – und erfahren im Schweigen unseren tragenden, göttlichen Grund. Als Weg der Mystik ist die Kontemplation auch für Menschen gehbar, die keine oder keine große Bindung zu einer Kirche oder Glaubensgemeinschaft haben.

*Begleitung: Jens Kretschmer, Kontemplationslehrer, Würzburger Forum der Kontemplation e.V.*

### Dienstag 26. Februar

**10.00 - 11.30 Uhr**

*Einführung für Neue um 9.45 Uhr*

#### Meditation der vier Himmelsrichtungen

In dieser dynamischen Meditation sind Bewegungen aus verschiedenen Traditionen vereint. Es sind einfache, sich wiederholende Übungen in neun Phasen, die von meditativer Musik begleitet werden. Die Meditation wurde von Jabrane Sebnat aus Marokko entwickelt.

*Begleitung: Joachim Reinig*

**12.00 - 18.00 Uhr**

#### Offene Kirche der Stille

**18.00 - 18.30 Uhr**

#### Atempause vor dem Abend

**19.15 - 21.15 Uhr**

*Ankommen 19.00 Uhr*

#### Zen – Sitzen in Kraft und Stille

Zen-Momente sind Augenblicke völliger Versenkung ins Sein. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit spielen Schlüsselrollen. Meditation in Kraft und Stille, Impulsvorträge, geführte Meditation, Achtsamkeitsübungen, Rezitation und eine japanische Teezeremonie.

*Begleitung: Britta Abel, Thomas Gottfried*

### Mittwoch 27. Februar

**10.00 - 11.30 Uhr**

*Bitte anmelden: Telefon 040-436415 oder pastorin.nauck@gemeinde-altona-ost.de*

#### Begegnung in Stille mit Kindern

Eine Einladung an Erzieher\*innen und Kita-Kinder, einmal zusammen Wahrnehmungsspiele und Stilleübungen kennenzulernen. Daraus wird ein Strauß von praxisnahen Anregungen für wunderbar ruhige Momente und Rituale im Kita-Alltag.

*Begleitung: Angelika Hüffell, Spiel- und Bewegungspädagogin*

**12.00 - 18.00 Uhr**

#### Offene Kirche der Stille

**18.00 - 18.30 Uhr**

#### Atempause vor dem Abend

### Donnerstag 28. Februar

**9.00 - 10.15 Uhr und 10.30 - 11.45 Uhr**

*Bitte anmelden: Telefon 040-436415 oder pastorin.nauck@gemeinde-altona-ost.de  
Zwei Schulklassen jeder Altersstufe können sich anmelden*

#### Wege in die Stille für Schulklassen

Einfach da sein und in die Stille lauschen; staunen, wie eine ganze Klasse ruhig wird. Und dann spielerisch Achtsamkeit und Präsenz üben: mit einer Feder, einem Bambusstab oder einem Seil. Auf einer Fantasiereise die Seele baumeln lassen.

*Begleitung: Angelika Hüffell, Spiel- und Bewegungspädagogin, Irmgard Nauck*

**12.00 - 18.00 Uhr**

#### Offene Kirche der Stille

**18.00 - 18.30 Uhr**

#### Atempause vor dem Abend

**19.30 - 21.00 Uhr**

*Kurzeinführung für Neue um 19.00 Uhr*

#### Herzensgebet – ein Meditationsweg

Das Herzensgebet ist ein lang erprobter Weg christlicher Meditation. Als wiederholendes Beten, bei dem ein Wort aus der Heiligen Schrift im Herzen bewegt wird, hilft es, Gedanken und Bilder loszulassen und offen zu werden für die Gegenwart Gottes.

*Begleitung: Irmgard Nauck, Meditationslehrerin  
Via Cordis, Wolfgang Lenk, Kontemplationslehrer  
Via Cordis, Margarita Himmelstoß*

### Freitag 1. März

**10.00 - 11.30 Uhr**

#### Soul Motion – Körpergebet

Soul Motion ist Meditation im Tanz, ein Körpergebet, bei dem wir unsere eigene Lebendigkeit und die göttliche Präsenz in uns wahrnehmen und durch Bewegung zum Ausdruck bringen. Ruhige musikalische Atmosphären und bewegte Rhythmen unterstützen uns auf diesem Weg zu uns selbst.

*Begleitung: Edgar Spieker, autorisierter Soul Motion-Lehrer und Tanztherapeut*

**12.00 - 18.00 Uhr**

#### Offene Kirche der Stille

**18.00 - 18.30 Uhr**

#### Friedensgebet für die eine Welt

Das biblische Wort Schalom bedeutet Frieden: umfassendes Heil- und Ganzsein. Wir erbitten in der Stille Schalom für uns selbst, unsere Nächsten und für Menschen und Orte in der Ferne und schließen mit einem Körpergebet zum Friedenslied des Hl. Franz von Assisi.

*Pastorin Irmgard Nauck*

**19.00 - 21.30 Uhr**

#### Handauflegen nach der Open Hands Schule

Handauflegen ist ein spiritueller Weg und eine der ältesten heilsamen Behandlungsmethoden der Menschheit, die auch in der urchristlichen Tradition zu finden ist. Wir entdecken diese alte Praxis wieder, üben sie ein und erfahren die berührende, heilsame Kraft des Betens neu.

*Begleitung: Pastorin Melanie Kirschstein und Team*

### Samstag 2. März

**14.00 - 15.30 Uhr**

#### „Flammendes Herz“ –

#### Aktive Herz-Meditation

In der Meditation öffnen sich Türen zu tieferen Schichten unseres Herzens. Bewegende und Ruhe spendende Rhythmen unterstützen uns dabei. Wir rezitieren einfache Rhythmen, singen oder spielen auf einer persischen Rahmentrommel (Daff) und geben in der Stille der Resonanz im Herzen Raum.

*Begleitung: Helmut N. Gabel, Eva-Mareike Knoche, autor. Lehrer der Herz-Meditation*

**20.00 Uhr**

#### Organ meets Gong – Konzert zum 10jährigen Jubiläum der Kirche der Stille

In diesem Konzert treffen sich Pfeifenorgel und Gong, beides Instrumente, die uralten östlichen und abendländischen Traditionen entstammen.

Diese musikalische Begegnung spiegelt etwas von dem wider, was seit zehn Jahren in der Kirche der Stille erfahren werden kann. Virtuose Orgelklänge und trancige Klanginstrumente entführen an diesem Abend in eine Schallwellen-Meditation. Von mächtig bis still, mal verschmolzen, mal einzeln ergänzen sich die historische Wolfsteller-Orgel, Gong, Klangschalen und Monochord zu einer Klangerfahrung der besonderen Art. Das Konzert kann auch im Liegen auf Matten erfahren werden.

*Ada Stefanie Namani leitet und lehrt Gong-Trancen und -Konzerte in der Tradition von Yogi Bhajan und Nanak Dev Singh.  
Konzertorganistin Kerstin Petersen bringt neue Facetten und Spielweisen der „Königin der Instrumente“ zu Gehör.*

