

Projekt Spiritualität

# Meditation Kontemplation Innere Orientierung

Programm Februar bis Juli 2012



**GESTALTUNG**  
THOMAS  
BLACHNITZKY

**FOTO**  
LI MAAS

**DRUCK**  
DRUCKEREI  
ZOLLENSPIEKER  
HAMBURG



## Das Projekt **Spiritualität**

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

## Die Veranstaltungen auf einen Blick:

<b>FEBRUAR</b>		<b>Seite</b>
<b>2.</b>	Das Herzensgebet Beginn der Übungsgruppe	10
<b>3./4.</b>	Schöpfen aus der Kraft der Stille Eine Einführung in den Weg des Herzensgebetes	11
<b>6.</b>	Die Sehnsucht des Herzens Infoabend zur Schulung im Herzensgebet	12
<b>7.</b>	Wege zum inneren Menschen Beginn der Meditationsgruppe	14
<b>9.</b>	Forum Spiritualität Stille in der Stadt (Spirituelle) Über-Lebensstrategien in der Großstadt Vortrag und Gespräch	15
<b>24.– 26.</b>	Aus Freundschaft Dir selbst gegenüber Meditationswochenende mit Übernachtung	16
<b>24./25./ 26.</b>	Frieden und Heilung mit dem Aramäischen Vaterunser Wochenende ohne Übernachtung	17
<b>24.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	32
<b>27.</b>	Die Sehnsucht des Herzens Beginn der Schulung im Herzensgebet 2012 – 2013	12
<b>27.</b>	Übungsabend Gewaltfreie Kommunikation	18
<b>28.</b>	Die Welt ist voller Wunder – Türen öffnen im Tanz Kreativer Tanzworkshop	19
<b>MÄRZ</b>		
<b>21.</b>	Seelenbewusstsein und Hingabe Die Mystikerin Marguerite Porete Beginn der Abendreihe	20

	<b>Seite</b>	
<b>23.– 25.</b>	Die Sehnsucht des Herzens Erstes Wochenendseminar der Schulung im Herzensgebet	12
<b>26.</b>	Gewaltfreie Kommunikation und ihre spirituellen Grundlagen Interaktiver Einführungsvortrag	18
<b>30.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	32
<b>31./1.4.</b>	Die neun Gesichter der Seele Persönlichkeitsentfaltung anhand des Enneagramms Wochenendseminar ohne Übernachtung	21
<b>APRIL</b>		
<b>9.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé (Ostermontag)	32
<b>14.</b>	Manchmal stehen wir auf Ein Kontemplationstag in der Tradition des Herzensgebetes	22
<b>19.</b>	Forum Spiritualität Das Kreuz mit den Gefühlen Christliche Einblicke in die Welt der Emotionen Vortrag und Gespräch	23
<b>20./21.</b>	Bei sich zu Hause sein Meditation und intuitives Schreiben	24
<b>24.</b>	Ich breite meine Flügel aus Kreativer Tanzworkshop	19
<b>27.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	32
<b>27.</b>	Begegnung mit dem Wort Lectio Divina – ein meditativer Zugang zur Bibel Beginn der Abendreihe	25
<b>28.</b>	Tango Argentino – ein Weg der Meditation	26
<b>30.</b>	Übungsabend Gewaltfreie Kommunikation	18

**MAI**

<b>11.– 13.</b>	Den Atem des Lebens spüren Meditationswochenende mit Herzensgebet und Atemarbeit	27
<b>12.</b>	Aus dem Hamsterrad heraustreten Ein Tag der Muße und Stille für Männer	28
<b>25.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	32

**JUNI**

<b>2./ 3.</b>	Gewaltfreie Kommunikation und ihre spirituellen Grundlagen Einführungstraining	18
<b>5.</b>	Eutonie – In der eigenen Mitte Platz nehmen Beginn der Abendreihe	29
<b>9.</b>	Bei dir ist die Quelle des Lebens Ein Kontemplationstag in der Tradition des Herzensgebetes	30
<b>16.</b>	Tanz der Elemente – Kreativer Tanzworkshop	31
<b>29.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	32

**JULI**

<b>15.– 20.</b>	Die Sehnsucht des Herzens Vertiefungswoche der Schulung im Herzensgebet	12
<b>27.</b>	Gebet mit Liedern aus Taizé	32

**Hinweise auf andere Veranstaltungen**

Angebote für Haupt- und Ehrenamtliche in der Kirche	33
---	----

**Die Kursleiterinnen und -leiter***MARGRET BLÖMER*

Pädagogin, Beraterin und Supervisorin, Meditationsbegleiterin

*FRAUKE BÖGEMANN*

Studium der Psychologie, Yogalehrerin (i.A.), Ausbildung in Meditation und spiritueller Begleitung im Gemeindedienst der Nordelbischen Kirche

*KERSTIN DÖRING*

Kulturwissenschaftlerin, Autorin, Kursleiterin für kreatives Schreiben, Ausbildung in spiritueller Therapie, langjährige Erfahrung mit Meditation

*CHRISTA EICHELBAUER*

Diplom-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin i.A., Tangolehrerin, Musikerin. Langjährig tätig in der Jugendarbeit in der Abtei Münsterschwarzach

*STEPHAN HACHTMANN*

Diakon, Arbeit mit Menschen, die Erfahrung mit einer Sucht haben, Meditationsbegleiter Via Cordis

*ANNEKATRIN HENNENHOFER*

Religionspädagogin, Meditationsbegleiterin Via Cordis, Leiterin des Projektes Spiritualität

*ANNETTE KAUFMANN-KNOPF*

Diplom-Pädagogin, Krankengymnastin, Heilpraktikerin, Kursleiterin für Tai Chi, langjährige Erfahrung in Meditation

*JUSTINE KRAUSE*

selbstständige Beraterin, Ausbildung in therapeutischer und systemischer Transaktionsanalyse in Organisationen, Enneagramm-Lehrerin

*MAREN KUJAWA*

Pastorin, Tänzerin, Meditationsbegleiterin Via Cordis

*KARLA MÜLLER*

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

*GITA SOPHIA ONNEN*

langjährige Schülerin und Übersetzerin des Theologen, Psychologen, Autoren und Suflehrers Dr. Neil Douglas-Klotz, Ausbilderin für die Tänze des Universellen Friedens, Gestalttherapeutin

*FRANK PUCKELWALD*

Pastor im Gemeindedienst der Nordelbischen Kirche

*MARIE-PAULE RENAUD*

Lehrerlaubnis für Integrative Leib- und Bewegungstherapie (FPI), Tangolehrerin (Tango Gotan), Dozentin für Romanistik (Uni Hamburg)

*URSULA RICHARD*

Verlegerin der edition steinrich, Autorin von „Die drei Pfeiler des Glücks: Achtsamkeit, Freude, Dankbarkeit“ und „Stille in der Stadt, Cityguide für kurze Auszeiten und überraschende Begegnungen“, Übersetzerin der Bücher von Thich Nhat Hanh

*MARIT SALVESEN*

Religionspädagogin, Weiterbildung in Gestalttherapie und Transpersonaler Psychologie, Schülerin von Pater Willigis Jäger, Kontemplationslehrerin der Würzburger Schule der Kontemplation

*GABRIELE-VERENA SIEMERS*

Äbtissin des Evangelischen Klosters Wennigsen, Diplom-Pädagogin, Supervisorin, Kontemplationslehrerin Via Cordis

*BIRGIT SPÄKER*

Erzieherin und diplomierte Eutonie-Pädagogin Gerda Alexander, Tätigkeitsfeld: Gruppenleitung und Einzelarbeit, langjährige Erfahrung mit Meditation und Körperarbeit

*PAUL STAMMEIER*

Soziologe, Psychotherapeut (HPG), Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT) und Stressbewältigung

*NORBERT STRUCK*

Diplom-Kaufmann, Personaltrainer für Mitarbeitende und Führungskräfte in der Wirtschaft, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation, Yogalehrer, Körpertherapeut, Meditationsschüler

2. und 16. Februar, 1., 15. und 29. März, 12. und 26. April,  
10. und 24. Mai, 7. und 21. Juni,  
jeweils donnerstags, 19 – 21 Uhr

## Das Herzensgebet

### Übungsgruppe

*Denn wo dein Schatz ist, da ist auch dein Herz.* MATTHÄUS 6, 21

Das christliche Herzensgebet hat eine lange Tradition, immer mehr Menschen finden darin die Grundlage einer spirituellen Lebensgestaltung. Der Weg des Herzensgebetes gründet in einem bewährten Erfahrungswissen, das uns in unserem Alltag ausrichten und tragen kann. Dies geschieht einzig und allein mit einem kurzen Satz oder Wort, das uns, an den Atem gebunden, auf die Wahrnehmung unseres Daseins zentriert. Der Weg des Herzens kann in unserem Leben Klärung, Wandlung und Heilung voranbringen. Stilles Sitzen, einfache Körperwahrnehmung, achtsames Gehen, inhaltliche Impulse sowie Singen und gemeinsames Gespräch sind wiederkehrende Elemente. Alle, denen das Herzensgebet vertraut ist oder die sich diesem Weg öffnen möchten, sind herzlich willkommen.

Leitung: *STEPHAN HACHTMANN*  
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 70,-

Anmeldung bitte bis 1. Februar.  
Falls noch Plätze frei sind, ist es auch möglich, etwas später  
in die Gruppe einzusteigen.

Freitag, 3. Februar, 18 – 21 Uhr, Samstag, 4. Februar, 10 – 17 Uhr

## Schöpfen aus der Kraft der Stille

### Eine Einführung in den Weg des Herzensgebetes

*Die Stille weiß alles. Die Stille sagt alles.  
Und aus der Seele, die gestern untröstlich war,  
steigt heute das Lied unermesslicher Glückseligkeit.*

MARIE NOEL

Viele Menschen erleben ihren Alltag als hektisch und laut und sehen sich nach Stille. Wenn sie dann äußerlich zur Ruhe finden, entdecken sie oft, dass äußere Stille nicht gleichbedeutend mit innerer Stille ist. Die ständig wandernden Gedanken erscheinen dann besonders laut, die innere Unruhe wird deutlich. Wie aber kann sich in mir ein wirklicher Raum der Stille entfalten, der auch im Alltag trägt?

Im Christentum gibt es ein Erfahrungswissen, das zeigt, wie wir in die Ruhe des Herzens hineinflinden können. An diesem Wochenende stellen wir den Übungsweg des Herzensgebetes vor. Nach einer Einführung am Freitag laden wir am Samstag dazu ein, das Gehörte auszuprobieren und zu vertiefen. Wir werden das stille Sitzen mit einem Wort oder Satz üben. Weitere Elemente sind Phasen des Schweigens, Körperarbeit und kurze Impulse.

Leitung: *ANNEKATRIN HENNENHOFER* und  
*STEPHAN HACHTMANN*  
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 40,-

Anmeldung bitte bis 2. Februar.

Montag, 6. Februar, 19 – 21 Uhr

## Die Sehnsucht des Herzens

*Infoabend zur Schulung im Herzensgebet 2012 – 2013*

**Beginn der Schulung:** Montag, 27. Februar, 19 – 21.30 Uhr

*Und nicht, dass wir um Wege wissen, wird uns weiterbringen, sondern dass wir uns auf sie einlassen.*

JOHANNA DOMEK

Immer mehr Menschen finden im Herzensgebet einen erfahrungsbezogenen spirituellen Weg, der im Innersten berührt und den Raum zu einer tiefgreifenden inneren Wandlung öffnet. Die Einübung einer spirituellen Lebensgestaltung kann eine prägende Kraftquelle im Alltag sein. Der mantrische Versenkungsweg des Herzensgebetes reicht bis in die frühchristliche Zeit zurück. Er ermöglicht eine alltäglich gelebte, authentische Spiritualität in der heutigen Zeit. In der Stille, im Innehalten und in der Ausrichtung auf die heilende Kraft Gottes erfahren wir eine Berührung, die uns in der Tiefe klären, wandeln und heilen kann.

Ab diesem Jahr bieten wir wieder für diejenigen, die schon erste Schritte mit dem Herzensgebet gegangen sind, und für neue Interessierte die Möglichkeit an, ihre Spiritualität zu vertiefen. Der verbindliche Rahmen einer festen Gruppe ist dabei hilfreich. Der Sehnsucht des Herzens folgend wollen wir für eine bestimmte Zeit gemeinsame Schritte gehen.

Wiederkehrende Elemente, die vertieft werden, sind: das stille Sitzen mit dem Herzensgebet, Körperarbeit, Gebetsgesten, gemeinsames Singen, Gestalten, Beschäftigung mit Texten der christlichen Mystik und der neueren Spiritualität sowie theoretische

Grundlagen der Bewusstseins- und Persönlichkeitsschulung. Die Kontemplationsschulung findet an drei Schweigewochenenden, einer Vertiefungswoche und jeweils einem monatlichen Abendtreffen an einem Montag statt.

### **Termine im Haus am Schüberg 2012:**

23. bis 25. März, 15. bis 20. Juli, 9. bis 11. November

### **Termin im Haus am Schüberg 2013:** 19. bis 21. April

### **Monatliche Abendtermine jeweils montags in Volksdorf:**

**2012:** 27. Februar, 16. April, 21. Mai, 11. Juni, 3. September, 22. Oktober, 17. Dezember

**2013:** 21. Januar, 18. Februar, 18. März

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und  
STEPHAN HACHTMANN

**Infoabend:** Montag, 6. Februar, 19 – 21 Uhr  
Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 1350,-  
(es ist auch möglich, den Betrag in 4 Raten à € 340,- oder  
monatlich in 16 Raten à € 85,- zu bezahlen)

Verbindliche Anmeldung bitte bis 15. Februar.

7. und 21. Februar, 6. und 20. März, 3. und 17. April,  
8. und 22. Mai, 5. und 19. Juni,  
jeweils dienstags, 19.30 – 21 Uhr

## Wege zum inneren Menschen

### Meditationsgruppe

Christliche Meditation ist ein Weg, der uns wieder verbindet mit der inneren Quelle von Kraft und Lebendigkeit, mit dem inneren Menschen oder, wie die Mystikerinnen und Mystiker es ausdrücken: mit dem göttlichen Kern in uns.

Diese Quelle ist immer da, nur spalten wir uns oft von ihr ab. Durch Meditation lernen wir, den unablässigen Gedankenstrom zu beruhigen, um wieder in die eigene Tiefe schauen zu können.

Wir üben die Grundhaltungen und Grundschrte der Kontemplation (stilles Sitzen). Mantrische Gesänge, Texte, Körper- und Atemwahrnehmung unterstützen Wege in die Stille. Die Gruppe ist für diejenigen, die schon Meditationserfahrung mitbringen.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und FRAUKE BÖGEMANN  
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 70,-

Anmeldung bitte bis 6. Februar.  
Falls noch Plätze frei sind, ist ein Einstieg  
auch zum 21. Februar möglich.

## Forum Spiritualität

Donnerstag, 9. Februar, 19 – 21 Uhr

### Stille in der Stadt

*(Spirituelle) Über-Lebensstrategien in der Großstadt  
Vortrag und Gespräch*

Neben Stress, Hektik, Lärm und Menschengedränge bietet die Stadt auch viele Möglichkeiten für meditatives Erleben, menschliche Begegnung und die Erfahrung von Stille. Oft verpassen wir das aber, weil wir die Stadt zielgerichtet und im Eilschritt durchqueren, den Kopf voller Gedanken und vorschneller Urteile über uns und die Welt. Wenn wir unter meditativem Erleben mehr als stilles Sitzen auf dem Kissen in ruhiger Umgebung verstehen, dann lädt uns die Stadt zu faszinierenden Entdeckungsreisen ein. Haben wir im Gepäck Achtsamkeit, Offenheit, Mitgefühl und die Ausrichtung auf Verbundenheit, dann werden wir mit uns, dem städtischen Raum und mit unseren Mitmenschen neue Erfahrungen machen können. Auch Orte der Stille lassen sich da entdecken, wo wir sie gar nicht erwarten, denn letztlich sind Lärm und Stille keine Gegensätze.

In ihrem Vortrag stellt Ursula Richard die Thesen ihres gleichnamigen Buches vor. Was sind Merkmale einer urbanen Spiritualität und wie kann die Stadt zu einer Quelle spiritueller Erfahrung werden?

Referentin: URSULA RICHARD

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldung bitte bis 9. Februar.

Es wird keine Anmeldebestätigung verschickt.

Freitag, 24. Februar, 18.30 Uhr bis Sonntag, 26. Februar, 13 Uhr

## Aus Freundschaft **Dir selbst gegenüber**

### *Selbst-Freundschaft und Mitgefühl als Quellen der Wandlung*

*Aus der Erfahrung der Einheit erwächst die Liebe zu allen Wesen. Es ist die Liebe, die unsere Sonne hat: Sie bescheint alles unterschiedslos.*

WILLIGIS JÄGER

Oft gehen wir gerade in schwierigen Zeiten nicht sehr liebevoll mit uns um. Innere Kritiker und Antreiber setzen uns dann noch zusätzlich unter Druck. Doch es gibt auch einen anderen Weg: In uns schlummert die Fähigkeit, wohlwollend, verständnisvoll und liebevoll zu sein und uns selbst als „liebenswerten Menschen zu sehen, der es wert ist, dass man sich um ihn kümmert“ (Kristin Neff). Um diese Qualitäten in sich wahrzunehmen und zu entwickeln, bedarf es der Stille, die uns zu einer tieferen Dimension des Lebens führen kann.

In diesem Seminar bieten wir Übungen aus der christlichen und buddhistischen Tradition an, die das Thema der Selbstannahme mit Meditation verbinden.

Das Wochenende findet weitgehend im Schweigen statt und bietet dadurch den Rahmen, tiefer in die Stille zu kommen. Es beinhaltet längere Phasen des stillen Sitzens, die durch Körperübungen unterstützt werden.

Leitung: *MARIT SALVESEN* und *PAUL STAMMEIER*  
 Ort: Haus am Schüberg (mitten in der Natur nahe Hamburg),  
 Wulfsdorfer Weg 33, 22949 Ammersbek  
 (U1, Station Hoisdüttel, dann Bus bis Ortsmitte)  
 Teilnahmebeitrag: € 175,- (inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Schriftliche Anmeldung bitte bis 22. Februar.

## Andere Wege

Freitag, 24. Februar, 19.30 Uhr, Samstag, 25. Februar, 11 – 20 Uhr,  
 Sonntag, 26. Februar, 11 – 14 Uhr

## Frieden und Heilung mit dem **Aramäischen Vaterunser**

*Nehwey tzevyanach aikana d'bwashma af b'arha.  
 Hilf uns zu lieben, wo unsere Ideale enden,  
 lass Handlungen des Mitgefühls entstehen für alle Kreaturen.*

ÜBERSETZUNG VON DR. NEIL DOUGLAS-KLOTZ

Indem wir uns mit den aramäischen Urworten von Jesus verbinden – gesungen, getanz, allein und im Kreis der Gemeinschaft –, indem wir sie erfahren im Klang und in der Stille, können wir immer wieder neu etwas von dem Segen und den Heilungsmöglichkeiten dieser Worte erfahren. Dabei unterstützt uns die Meditative Seelenarbeit, bei der wir uns jenen Aspekten von uns zuwenden, die uns hindern, mit Leichtigkeit und Freude unseren Lebensweg zu gehen. Indem wir immer aufs Neue Frieden in uns erschaffen, wirken wir für den Frieden in der Welt.

Die Arbeit mit dem Aramäischen Vaterunser kommt aus der Tradition des Sufismus und wurde vor 30 Jahren von dem Wissenschaftler und Mystiker Dr. Neil Douglas-Klotz begründet.

Leitung: *GITA SOPHIA ONNEN* (Gitarre: *HAKIMA KARIN GOTE*)  
 Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
 22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
 Teilnahmebeitrag: € 90,-

Anmeldung bitte bis spätestens 23. Februar.  
 Es wird keine Anmeldebestätigung verschickt. Nur wenn die Abende ausgebucht sind, melden wir uns. Bitte am Samstag eine Kleinigkeit für einen gemeinsamen Mittagsimbiss mitbringen.

## Gewaltfreie Kommunikation und ihre spirituellen Grundlagen

nach Dr. Marshall Rosenberg

Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Dr. Marshall Rosenberg möchte zu einer Sprache der Verständigung führen. Diese innere Haltung unterstützt die friedliche Lösung von Konflikten. Der Fokus liegt dabei auf Werten und Bedürfnissen, die allen Menschen gemeinsam sind. Wir werden zu einem Sprachgebrauch angeregt, der Wohlwollen verstärkt und es leichter macht, inneren Frieden zu schaffen. GFK ist ein Weg von äußerem Lärm zu innerer Ruhe, von Unsicherheit zu Sicherheit und von Ärger zu Liebe. Mit Theorie-Inputs, moderiertem Erfahrungsaustausch, vielen praktischen Übungen sowie Meditations- und Stilleübungen.

### Übungsabende

(für Menschen, die am Einführungsstraining teilgenommen haben):  
27. Februar und 30. April, jeweils montags, 19 – 21. 30 Uhr  
Teilnahmebeitrag: € 15,- pro Abend

### Interaktiver Einführungsvortrag für neue Interessierte

Montag, 26. März, 19 – 22 Uhr  
Teilnahmebeitrag: € 15,-

### Einführungsstraining

Samstag, 2. Juni, 10 – 18 Uhr, Sonntag, 3. Juni, 11 – 16 Uhr  
Teilnahmebeitrag: € 100,-

Leitung: *NORBERT STRUCK*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Anmeldung bitte jeweils bis zwei Tage vor  
Beginn der Veranstaltung.

## Kreative Tanzworkshops

Dienstag, 28. Februar, 19 – 21.30 Uhr

### Die Welt ist voller Wunder – Türen öffnen im Tanz

Eine Tür kann ein Symbol für Freiheit oder Gefangenschaft sein, je nach Standpunkt. Einige Türen führen hinaus aus einem Abschnitt meines Lebens, durch andere betrete ich neue Räume. Welchen Schlüssel braucht es, wenn innere Türen verschlossen sind? Tanz kann solch ein Schlüssel sein. In einer Atmosphäre von Achtsamkeit, Respekt und Liebe wollen wir Türen öffnen – zu uns selbst und anderen.

Dienstag, 24. April, 19 – 21.30 Uhr

### Ich breite meine Flügel aus

Wenn wir im Tanz unsere Flügel ausbreiten, können wir Weite und Verbundenheit finden und uns als Teil von etwas Größerem erfahren. Ein tiefer Kontakt zu uns, zum Leben entsteht, körperlich fühlbar, intensiv und wunderbar.

In beiden Workshops wollen wir mit Tanz, freier und angeleiteter Bewegung, leichten Energieübungen, Achtsamkeit und Stille uns selbst und dem Leben neu begegnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: *KARLA MÜLLER*

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

Anmeldung bitte bis 27. Februar bzw. 23. April.

Es wird keine Anmeldebestätigung verschickt. Nur wenn die Abende ausgebucht sind, melden wir uns.

21., 28. März und 4. April, jeweils mittwochs, 19 – 21.30 Uhr

## Seelenbewusstsein und Hingabe

*Die Mystikerin Marguerite Porete*

*Das Paradies ist nichts anderes als Gott schauen. Und in Wahrheit befindet sich jeder da, sooft er von sich selbst befreit ist.*

MARGUERITE PORETE

Marguerite Porete, im 13. Jahrhundert geboren, suchte einen direkten Weg zu Gott, der über die Liebe führt. In ihrem Buch „Spiegel der einfachen Seelen“ beschreibt sie einen kontemplativen Weg, der das Ich überschreitet und durch liebende Hingabe zur Erkenntnis führt. Ein faszinierendes Thema bei ihr ist die innere Freiheit von äußeren Abhängigkeiten und wie man durch die Beziehung zum Göttlichen in diese Freiheit gelangt. Ihre Einsichten waren für ihre Zeit revolutionär und können uns heute wichtige Anregungen für den spirituellen Weg geben.

In diesem Seminar wollen wir uns mit Marguerite Porete und ihren Texten beschäftigen und uns von ihnen inspirieren lassen. Mit kurzen Vorträgen, Texten, Meditation und Gesprächen führen wir in das Thema ein und setzen es mit unseren eigenen Erfahrungen in Beziehung.

Leitung: ANNETTE KAUFMANN-KNOPF und MARIT SALVESEN

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 45,-

Anmeldung bitte bis 18. März.

Samstag, 31. März, 10 – 17 Uhr,

Sonntag, 1. April, 11 – 16 Uhr

## Die neun Gesichter der Seele

*Persönlichkeitsentfaltung anhand des Enneagramms*

Auf einem spirituellen Weg geht es darum, das eigene Haus wirklich zu bewohnen, das uns geschenkte und vielleicht noch verborgene Potenzial als Mensch ganz zu leben und weiterzuschicken. Das Enneagramm, eine aus der christlichen Mystik stammende Typenlehre, ist ein Instrument der Selbsterkenntnis und der Menschenkenntnis. Es beschreibt neun Persönlichkeitsmuster, die sich im Denken, Fühlen und Handeln unterscheiden. Jeder Typus sieht die Welt jeweils aus einer anderen Perspektive. Sind uns diese „neun Gesichter der Seele“ in ihrer Unterschiedlichkeit vertraut, ermöglicht dies einen besseren Umgang mit uns selbst und mit anderen.

In dem Seminar setzen wir uns mit eigenen Denkmustern, Verhaltensweisen und Gefühlen auseinander. Wir lernen die Muster kennen, die unsere persönliche Dynamik und unsere Lebensthemen bestimmen. Das ist die Grundlage für unsere Weiterentwicklung. Wir wollen auf unseren Kern, unsere Individualität, unsere Originalität schauen und die positiven Entfaltungsmöglichkeiten wahrnehmen. Aufgrund der großen Resonanz im vergangenen Jahr wiederholen wir dieses Seminar.

Leitung: JUSTINE KRAUSE

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 70,-

Anmeldung bitte bis 28. März.

Samstag, 14. April, 10 – 17 Uhr

## Manchmal stehen wir auf

*Ein Kontemplationstag in der Tradition  
des Herzensgebetes*

*Manchmal stehen wir auf  
Stehen zur Auferstehung auf  
Mitten am Tage.*

MARIE LUISE KASCHNITZ

Jeden Morgen erheben wir uns aus der liegenden Position, um dem Tag zu begegnen und neue Aufgaben zu bewältigen. Es gibt Tage, die wir nur mühsam durchstehen, und andere, an denen wir um Standpunkte und Haltung ringen. Woher kommt die Kraft, die uns in der Spannung zwischen Himmel und Erde aufrecht stehen lässt? Was verhindert unsere Aufrichtung? Was drückt uns nieder?

Im Wechsel von stillem Sitzen, Gehen und Körperwahrnehmung werden wir in die Kraft Gottes hineinspüren, die uns aufrichtet. In der Übung des Herzensgebetes werden wir uns immer wieder erden, unsere Mitte wahrnehmen und unser seelisches Gestimmtheit- sein erspüren. Dieser Tag findet im Schweigen statt.

Leitung: *MAREN KUJAWA*  
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 25,-

Anmeldung bitte bis 12. April.

Forum Spiritualität

Donnerstag, 19. April, 19 – 21 Uhr

## Das Kreuz mit den Gefühlen Christliche Einblicke in die Welt der Emotionen

*Vortrag und Gespräch*

*Ob Gedanken uns belästigen oder nicht, liegt nicht in unserer  
Macht. Ob sie aber in uns herumlungern oder nicht und damit  
unsere Leidenschaften entfachen, darüber haben wir Macht.*

EVAGRIUS PONTICUS

Das Neue Testament zeigt Jesus von Nazareth als Menschen, der seine Emotionen lebt – von großer Freude, über Tränen bis hin zu tiefster Traurigkeit. In seiner Nachfolge reflektieren und üben Christinnen und Christen den stimmigen Umgang mit Emotionen. Eine frühe christliche Bewegung, die Wüstenväter und -mütter, hatte sich sogar in die Wüste zurückgezogen, um die eigenen Emotionen besser kennenzulernen. Sie entwickelten ein erstaunliches Vermögen der Selbstreflexion. Begleitend zur Meditation gehört deshalb die Selbsterforschung zum christlichen Weg des erwachenden Menschen.

Dieser Vortrag möchte auf den Spuren der Wüstentradition Hilfreiches und Befreiendes für den eigenen Weg anregen.

Leitung: *GABRIELE-VERENA SIEMERS*  
Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 10,-

Anmeldung bitte bis 18. April.

Es wird keine Anmeldebestätigung verschickt.

Freitag, 20. April, 17.30 – 21 Uhr, Samstag, 21. April, 10 – 17 Uhr

## Bei sich zu Hause sein

### *Meditation und intuitives Schreiben*

*Gott ist immer in uns, nur wir sind selten zu Hause.*

MEISTER ECKHART

Viele Menschen sehnen sich danach, „anzukommen“ und sich im eigenen Leben zu Hause zu fühlen. Die Wirklichkeit sieht oft anders aus: Hetze, Sich-Verzetteln, Zeitknappheit, Überforderung – all das ist bei vielen Menschen selbstverständlich auf der Tagesordnung. Ebenso das Gefühl innerer Unverbundenheit und Rastlosigkeit, die göttliche Quelle scheint außer Reichweite.

In diesem Seminar kombinieren wir stilles Sitzen mit Phasen intuitiven Schreibens und freiwilligen Vorlesens. Gegenwärtig und achtsam wollen wir üben, den Augenblick bewusster wahrzunehmen. Denn nur, wenn wir im eigenen inneren Haus anwesend sind, können wir einen Geschmack von unserem wahren Wesen bekommen: vom göttlichen Urgrund, der Quelle innerer Ruhe und tiefer Zugehörigkeit.

Schreibend werfen wir einen Blick auf unser Leben und erforschen, was sich verändert, wenn wir tiefer in uns verankert sind und uns nicht gewohnheitsmäßig in der äußeren Welt verlieren.

Leitung: *KERSTIN DÖRING*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 45,-

Anmeldung bitte bis 18. April.

27. April und 11. Mai, jeweils freitags, 19 – 21.30 Uhr

## Begegnung mit dem Wort

### *Lectio Divina – ein meditativer Zugang zur Bibel*

*... und sie hinausführe aus diesem Lande in ein gutes und weites Land, darin Milch und Honig fließt ...* 2. MOSE 3, 8

Vielen ist die Bibel eher fremd, anderen „gleich sie einer Quelle, die beständig fließt und um so reichlicher strömt, je mehr man daraus schöpft“ (Ephräm der Syrer).

Die Lectio Divina ist eine meditative Leseform biblischer Texte und lädt ein zu einer neuen intensiven Begegnung. Anhand zweier Texte aus dem ersten Testament, Verse aus 1. Mose 12 und 2. Mose 3. lernen wir die Lectio Divina kennen und erinnern den Gott, der zum Aufbruch ruft und uns versichert: ICH BIN DA.

Wir werden gemeinsam lesen, den Text bedenken, uns austauschen und in Stille sein. Dabei sind wir verbunden mit einer uralten Tradition, die ein Kartäusermönch im 12. Jahrhundert auf folgende Begriffe brachte: lectio/Lesen, meditatio/Bedenken, oratio/Beten, contemplatio/Sehen und actio/Tun.

Auf dem spirituellen Weg sind diese Schritte nicht voneinander zu trennen. Sie führen uns zu mehr Achtsamkeit für das Wesentliche und für die Begegnung mit dem göttlichen Geheimnis.

Leitung: *MARGRET BLÖMER*

Ort: Epiphaniengemeinde in Winterhude, Großheidestr. 44,  
22303 Hamburg (U3, Station Borgweg)  
Teilnahmebeitrag: € 30,-

Anmeldung bitte bis 24. April

Samstag, 28. April, 10 – 18 Uhr

## Tango Argentino – ein Weg der Meditation

*Achtsamkeit ist die Kunst, ganz im Augenblick zu sein.*

ANSELM GRÜN

Die Übung des Tango Argentino führt uns in einen inneren Raum der Achtsamkeit und Konzentration. Indem wir uns in den Tango vertiefen, können wir einen Zustand meditativer Präsenz erlangen. Von dort aus können sich spielerische Energie und Freude am Kontakt mit einem Partner entfalten. Tango ist dann bewegte Meditation und nonverbaler Dialog.

Wie im „richtigen Leben“ geht es dabei um eine sensible Balance: um die Wahrnehmung des Eigenen und des Fremden, um eigene und gemeinsame Stabilität, um Anspannung und Entspannung, Bewegung und Ruhe.

Im Sinne einer erfahrungsbezogenen Spiritualität lernen wir die fließende, rhythmische, sinnliche und meditative Essenz des Tango anhand kleiner Übungen kennen. Durch Phasen des Schweigens im Sitzen spannen wir den Bogen von außen nach innen und umgekehrt. So kann sich eine meditative und gleichzeitig flexible, dynamische Haltung in unseren Leib und in unseren Alltag integrieren.

Einzelanmeldungen sind willkommen, Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Leitung: *CHRISTA EICHELBAUER* und *MARIE-PAULE RENAUD*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)

Teilnahmebeitrag: € 50,-

Anmeldung bitte bis 25. April

Freitag, 11. Mai, 18.30 Uhr bis Sonntag, 13. Mai, 13 Uhr

## Den Atem des Lebens spüren

*Meditationswochenende mit Herzensgebet und Atemarbeit*

*Die Quelle des Heils ist immer wach in dir,  
wenn du deinen Atem fließen lässt.*

ILSE MIDDENDORF

Wenn wir das Herzensgebet üben, kann es geschehen, dass wir auf einmal eine Freude in uns spüren, die völlig unabhängig von unseren Lebensumständen ist. Da ist eine Ahnung, dass das Leben mitten in den Abläufen des Alltags noch mehr zu bieten hat. Wir spüren, dass wir uns für eine andere Tiefe, für das Göttliche öffnen können. Dieser „Atem des Lebens“ kann in uns erfahrbar werden, uns als Kraftquelle durchströmen und im Alltag neu tragen.

An diesem Wochenende meditieren wir mit dem Herzensgebet und verbinden dies mit heilsamen, entspannenden Übungen aus der Atemarbeit. Inmitten von schöner Natur besinnen wir uns darauf, was wesentlich ist. Das Wochenende ist für Geübte und Ungeübte im Herzensgebet gut geeignet. Es findet bis auf kurze Impulse, die Übungsanleitungen und kurze Austauschrunden im Schweigen statt.

Leitung: *ANNEKATRIN HENNENHOFER*

Ort: Haus am Schüberg (mitten in der Natur nahe Hamburg)

Wulfsdorfer Weg 33, 22949 Ammersbek

(U1, Station Hoisbüttel, dann Bus bis Ortsmitte)

Teilnahmebeitrag: € 175,- (inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Anmeldung bitte bis 7. Mai.

Samstag, 12. Mai, 10 – 16 Uhr

## Aus dem Hamsterrad **heraustreten**

*Ein Tag der Muße und Stille für Männer*

Wir erleben in vielen Arbeitsfeldern und auch zunehmend im Privatleben eine stetige Beschleunigung und Verdichtung der Abläufe und Tätigkeiten. Wir starten immer wieder durch und befinden uns nicht selten an der eigenen Belastungsgrenze.

Doch dieses Tun ist angewiesen auf den Ausgleich durch den anderen Pol des Erlebnisspektrums, die Fähigkeit zur Muße: die innere Erlaubnis zum Nicht-Tun, zum absichtslosen Verweilen im gegenwärtigen Augenblick. Die Hinwendung zu den inneren Kraftressourcen von Freude, Wohlwollen und Verbundenheit bringt uns wieder in die innere Balance. Die Entdeckung der heilenden Kraft der Stille macht unser Mann-Sein auf unaufdringliche Weise vollständiger.

Ein „Tag der Muße und Stille“ kann den Weg zu einer lebendigen Balance zwischen den Anforderungen der „vita activa“ und den Erlaubnissen und Entdeckungen der „vita contemplativa“ unterstützen.

Der Übungstag besteht aus stiller Sitzmeditation, geleiteten Kontemplationen und Übungen, sanfter Körperarbeit und achtsamem Austausch und ist für Anfänger wie Geübte gleichermaßen geeignet.

Leitung: *FRANK PUCKELWALD* und *PAUL STAMMEIER*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 30,-

Anmeldung bitte bis 10. Mai.

5. und 12. Juni, jeweils dienstags, 19 – 21 Uhr

## Eutonie – In der eigenen Mitte Platz nehmen

*Eutonie ist ein westlicher Weg zur Erfahrung  
der körperlich-geistigen Einheit des Menschen.*

GERDA ALEXANDER

Die Anforderungen des Alltags sind häufig mit Leistungsdruck und Stress verbunden. Verspannungen im Körper oder auch innere Unruhe folgen daraus. Ein achtsames Spüren der körperlichen Empfindungen lässt den Körper entspannen und unsere Gedanken zur Ruhe kommen. Diese Zuwendung sich selbst gegenüber führt in das Erleben des gegenwärtigen Augenblicks. Das hat meditativen Charakter.

Wir ermöglichen Körper und Seele, wieder in Balance zu kommen und sich zu regenerieren. Im Liegen, Sitzen und Stehen erweitern wir das Bewusstsein für den eigenen Körperraum. Berührungserfahrungen zum Beispiel mit einem Ball verdeutlichen dies.

Wir erleben die lebendige Aufrichtung des Menschen im Sitzen und Stehen und kommen in der Mitte an. In der eigenen Mitte entspringt die Verbundenheit mit der göttlichen Quelle.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: *BIRGIT SPÄKER*

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 35,-

Anmeldung bitte bis 3. Juni.

Samstag, 9. Juni, 10 – 17 Uhr

## Bei dir ist die Quelle des Lebens

*Ein Kontemplationstag in der Tradition  
des Herzensgebetes*

*Es werden Wasser in der Wüste hervorbrechen  
und Ströme im dürren Lande.*

JESAJA 35, 6

Die Bedeutung von lebensspendendem Wasser wird vielen Menschen in der Zeit des beginnenden Sommers bewusster. Doch nicht nur die Natur benötigt diesen Quell des Lebens. Auch wir kennen Zeiten der inneren Dürre und Trockenheit und sehen uns dann nach einer kraftvollen Quelle, aus der uns neues Leben zuströmt.

An diesem Tag in der erblühenden Jahreszeit wollen wir uns neu ausrichten auf den Quellgrund und auf die Ströme lebendigen Wassers, die schon jetzt – auch inmitten mancher innerer Wüste – in uns und um uns von der Fülle des Lebens künden. Der Schwerpunkt dieses Tages liegt auf der gemeinsamen Übung der Meditation im stillen Sitzen. Wir setzen Grundkenntnisse voraus. Weitere Elemente sind kurze Impulse und Körperarbeit. Abgesehen von der Übungsanleitung findet der Tag im Schweigen statt.

Leitung: ANNEKATRIN HENNENHOFER und  
STEPHAN HACHTMANN

Ort: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1,  
22359 Hamburg (U1, Station Volksdorf)  
Teilnahmebeitrag: € 25,-

Anmeldung bitte bis 8. Juni.

Samstag, 16. Juni, 10.30 – 17.30 Uhr

## Tanz der Elemente

*Kreativer Tanzworkshop*

*Die ganze Natur ist eine Melodie,  
in der eine tiefe Harmonie verborgen ist.* J. V. VON GOETHE

Feuer, Wasser, Luft und Erde sind die grundlegenden Kräfte des Kosmos. Gleichzeitig symbolisieren sie bestimmte Energien auch in uns.

Feuer repräsentiert Intensität, Leidenschaft und die Kraft der Transformation. Das Feuer in uns ist der Wille zum Leben, es schenkt uns Geborgenheit. Wasser steht für Veränderlichkeit und Anpassung, Auflösung und Reinigung. Es symbolisiert unsere Gefühle, Sensibilität und Flexibilität. Das Element Erde bedeutet Form, Gewicht, Konsistenz, aber auch Empfänglichkeit und Fruchtbarkeit. „Mutter Erde“ bringt Leben hervor und ernährt uns. Die symbolische Bedeutung der Luft umfasst Leichtigkeit, Phantasie und Geist. Luft ist der Atem des Lebens, der uns mit allen verbindet. Wir erleben die vier Elemente im Tanz und lernen, ihre Qualitäten für unser Leben bewusster zu nutzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leitung: KARLA MÜLLER

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

Anmeldung bitte bis 13. Juni.

### Kooperation mit der Kirchengemeinde Farmsen-Berne

24. Februar, 30. März, 9. April (Ostermontag), 27. April, 25. Mai,  
29. Juni, 27. Juli, jeweils letzter Freitag im Monat, 20 Uhr

## Gebet mit Liedern aus Taizé

Die Meditationsandachten sind inspiriert durch die internationale ökumenische Bewegung von Taizé, die sich der Versöhnung und der Verständigung verschrieben hat: durch einen einfachen Glauben und tiefe Spiritualität.

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

Die Teilnahme ist kostenlos, es ist keine Anmeldung erforderlich.

## Sprechstunde

für Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer Seminare.

Ein Angebot für alle, die in einem persönlichen Gespräch Fragen nachgehen möchten, die sich aus einem unserer Seminare oder aus dem eigenen spirituellen Weg ergeben.

Nach Vereinbarung mit  
*ANNEKATRIN HENNENHOFER*

Anmeldung bitte unter der Telefonnummer  
**040 / 51 90 00-877**

### Hinweise auf andere Veranstaltungen

## Angebote für Haupt- und Ehrenamtliche in der Kirche

### ■ Brennen ohne Auszubrennen: Wege aus dem Burnout

Ein Tag zur Sensibilisierung und zur Erprobung hilfreicher Wege aus der Erschöpfung

am Mittwoch, 13. Juni, 10 – 18 Uhr.

Leitung: *URSULA KRANEFUß* (Drei F+) und  
*ANNEKATRIN HENNENHOFER*

(nur für Haupt- und Ehrenamtliche in der Kirche),

Kosten: € 20,-

In Zusammenarbeit mit dem Institut für Engagementförderung Drei F+.

Information und Anmeldung: [spirit@kirche-hamburg-ost.de](mailto:spirit@kirche-hamburg-ost.de),  
[dreifplus@kirche-hamburg-ost.de](mailto:dreifplus@kirche-hamburg-ost.de), Telefon 040 / 51 90 00-915

### ■ Stille Tage für hauptamtliche Mitarbeitende der Kirche in Hamburg und im Kirchenkreis Lauenburg

Veranstalter: Ansverus-Haus, Kirche der Stille, Projekt Spiritualität  
Informationen: Telefon 040 / 51 90 00-915

## Unterstützen Sie -- das Projekt Spiritualität

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

### So können Sie uns unterstützen:

- Durch einen **festen Förderbeitrag** von € 75,- im Jahr.
- Durch eine **einmalige Spende**, deren Höhe Sie selbst bestimmen.
- **Verteilen Sie unser Programm** an Interessierte, Freundinnen und Freunde oder legen Sie es an geeigneter Stelle aus. Wir schicken Ihnen gern Programmhefte dafür zu. Oder auch unser A3-Plakat zum Aushängen.

#### Bankverbindung:

Kontonummer 501 500 8

BLZ 210 602 37, Ev. Darlehns Genossenschaft Kiel

Empfänger: Kirchenkreis Hamburg-Ost

Verwendungszweck (**bitte auf jeden Fall angeben**):

Spende Projekt Spiritualität (Kostenstelle: 520030)

Ihre Spende ist steuerlich absetzbar.

Sie erhalten von uns ab einer Summe von € 200,- eine Spendenbescheinigung, ansonsten gilt der Bankauszug.

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

---

NAME

---

VORNAME

---

STRASSE

---

PLZ, ORT

---

TELEFON

---

UNTERSCHRIFT

---

E-MAIL



\* Wenn gewünscht, bitte ankreuzen



# Ja

ich unterstütze das  
Projekt Spiritualität

An den

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

PROJEKT SPIRITUALITÄT

Rockenhof 1

22359 Hamburg



## Wir haben einen neuen Newsletter

Seit einiger Zeit versenden wir unsere Briefe, zum Beispiel zu Weihnachten und zu Pfingsten, sowie Informationen und Seminareinladungen über unseren neu eingerichteten E-Mail-Verteiler.

Sie können sich auf unserer Internetseite für unseren Newsletter anmelden (natürlich auch wieder abmelden) und bekommen dann unsere Briefe, Neuigkeiten und auch Seminareinladungen per E-Mail zugeschickt.

Außerdem können Sie auf unserer Internetseite das Programm herunterladen. Die gedruckte Version versenden wir natürlich wie bisher über den Postweg. Falls Sie das Programm nur noch über das Internet beziehen möchten, melden Sie sich bitte.

[www.projektspiritualitaet.de](http://www.projektspiritualitaet.de)



## Weitere Informationen

Wenn Sie mehr über das Projekt Spiritualität wissen möchten, informieren wir Sie gern.

Organisatorische Anfragen zu den Seminaren:

Geschäftsstelle **040 / 51 90 00-915**

(Montag bis Donnerstag 9 – 15 Uhr, Freitag bis 13 Uhr)

### Unsere Anschrift:

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

Projekt Spiritualität

Rockenhof 1, 22359 Hamburg

Fax: 040 / 51 90 00-899

E-Mail: [spirit@kirche-hamburg-ost.de](mailto:spirit@kirche-hamburg-ost.de)

Internet: [www.projektspiritualitaet.de](http://www.projektspiritualitaet.de)

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich ausschließlich schriftlich an (Karte, Fax, Internet oder E-Mail). Wenn nicht anders angegeben, bestätigen wir Ihre Anmeldung umgehend. Wenn kein Seminarplatz mehr frei ist oder die Veranstaltung nicht stattfinden kann, informieren wir Sie.

**Teilnahmebeitrag:** Wenn Sie aus finanziellen Gründen nicht an einem Angebot teilnehmen können, sprechen Sie uns bitte rechtzeitig an. Wir finden eine Lösung.

**Ausfallgebühr:** Falls Sie Ihre Teilnahme später als eine Woche vor Beginn der Veranstaltung absagen und kein Ersatz gefunden wird, müssen wir Ihnen leider den vollen Teilnahmebeitrag in Rechnung stellen.

Bei Wochenendseminaren mit Übernachtung müssen wir Ihnen bei Absage ab vier Wochen vor Seminarbeginn den vollen Teilnahmebeitrag in Rechnung stellen.

### Leitung des Projektes Spiritualität:

Annekatriin Hennenhofer

Telefon 040 / 51 90 00-877

E-Mail: [a.hennenhofer@kirche-hamburg-ost.de](mailto:a.hennenhofer@kirche-hamburg-ost.de)



### Anmeldung

Ich melde mich verbindlich an für das Seminar / den Vortrag

am

Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Alter

E-Mail

Unterschrift

Datum

An

Ev.-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost

PROJEKT SPIRITUALITÄT

Rockenhof 1

22359 Hamburg



Die Quelle des Heils  
ist immer wach in dir,  
wenn du deinen Atem  
fließen lässt.

ILSE MIDDENDORF