



Spirituelle Angebote

WO STILLE SPRICHT

„Dem Wunder
leise die Hand
hinhalten“



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

2026

Unsere Veranstaltungen im Überblick

1. Halbjahr 2026	Seite
Start April 2026	
Miteinander unterwegs Seelsorge-Jahresausbildung interkulturell und generationenübergreifend	6
MitMenschen unterwegs Begegnungen vertiefen. Gemeinschaft stärken. Basiskurs Seelsorge im Quartier - Einführung ins seelsorgende Gespräch	7
Start der Veranstaltungsreihe: 6. Januar 2026	8
Heiland - Kraft in Krisenzeiten, Krafraum der anderer Art am 1. Dienstag im Monat, Meditationsraum in der Christuskirche	
jeweils am Sonntag, 18. Januar, 26. April, 12. Juli 2026	10
Pilgern durch die Jahreszeiten Über Stock und Stein durch die Feldmark zwischen Niendorf, Quickborn und Norderstedt	
Start der Veranstaltungsreihe Frühjahrskurs: 17. Februar 2026 (12 Termine)	12
Meditations- und Entspannungsgruppe für Menschen mit Abhängigkeits- erfahrungen und deren Angehörige, Lukas Suchhilfzentrum Hamburg-West	
Mittwoch, 25. Februar 2026	14
Ein (be)sinnlicher Tag für Seele und Körper Tagesseminar Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir!, Kirche der Stille	
Mittwoch, 18. März 2026	16
Geborgen in der weiten Mitte Tagesseminar Herz-Qi Gong und heilsame Bewegung, Kirche der Stille	
Mittwoch, 15. April 2026	18
Ein Tag zum Lauschen auf das, was in mir klingt Tagesseminar Die Stimme meiner Seele erforschen, Kirche der Stille	
Mittwoch, 29. April 2026	20
Spiele für die Sinne Tagesseminar Ein Tag zum Auftanken für Menschen in der Arbeit mit Kindern, Kirche der Stille	
Mittwoch, 29. April 2026	22
Auszeit! Tagesseminar für kirchliche Mitarbeiter*innen Rockenhof, Kirchenkreisgebäude Hamburg-Volksdorf	

Ich bin hier – aus freien Willen	24
Eine Betrachtung von Giannina Wedde	
Mittwoch, 18. Mai 2026	28
Bei dir ist die Quelle des Lebens Tagesseminar	
Klostertag zur Besinnung und Begegnung im Kloster Nütschau	
Mittwoch, 9. September 2026	30
Auszeit! Tagesseminar für kirchliche Mitarbeiter*innen	
Kirche der Stille, Hamburg-Altona	
Start der Veranstaltungsreihe Herbstkurs: 15. September 2026 (12 Termine)	32
Meditations- und Entspannungsgruppe für Menschen mit Abhängigkeits- erfahrungen und deren Angehörige, Lukas Suchhilfezentrum Hamburg-West	
Mittwoch, 16. September – Freitag, 18. September 2026	34
Sich treu bleiben , Klostertage mit zwei Übernachtungen zum Kraftschöpfen mit Stille und Meditation im Kloster Nütschau	
Mittwoch, 21. Oktober 2026	36
Wie wir uns neu in die Welt verlieben Tagesseminar	
Radikales Hiersein in einer Welt im Umbruch, Kirche der Stille	
Mittwoch, 28. Oktober 2026	38
Spiele für die Sinne Tagesseminar	
Ein Tag zum Auftanken für Menschen in der Arbeit mit Kindern, Kirche der Stille	
Mittwoch, 4. November 2026	40
Im Langsamen schwingt Freude Tagesseminar	
mit Qi Gong, Klang und Stille, Kirche der Stille	
Mittwoch, 3. Dezember 2026	42
Mache dich auf und werde Licht Tagesseminar	
Adventliche Einstimmung mit Klang, Stille und Begegnung, Kirche der Stille	
Seminarleiter*innen	44
Weitere Informationen und Kontakt	45 – 47

Dass uns ein Sanftes
geschehe, wenn uns
der Himmel berührt
und seine atmende
Nähe uns
ganz zum
Hiersein
verführt.

Jean Gebser



Editorial

Herzlich willkommen!

Vor Ihnen liegt das neue Programm von **Spirituelle Angebote**. Unsere erfahrungsorientierten Veranstaltungen eröffnen alltagstaugliche Wege und zeitgemäße Übungsformen. Sie erinnern an die Weisheit der spirituellen Dimension und erschließen neue Kraftquellen in Ihrem Arbeitsfeld und in Ihrem Leben.

Neben den bewährten Formaten erwarten Sie in diesem Jahr inspirierende Neuerungen:

Die Berliner Autorin **Giannina Wedde** gestaltet ein Tagesseminar zum Thema „Radikales Hiersein in einer Welt im Umbruch“ (siehe Beitrag ab S. 21).

Fabiola Bulian-Saccomanno, Spezialistin für Stimmigkeit, sizilianische Intuition und Klangheilung, lädt mit „Ein Tag zum Lauschen auf das, was in mir klingt“ zur Erforschung der Stimme im eigenen Seelenraum ein.

Michaela Schwerdt verbindet in „Ein (be)sinnlicher Tag für Seele und Körper“ die Kunst des Jin Shin Jyutsu mit christlicher Mystik.

Und ab April 2026 bieten **Melanie Kirschstein** und **Jochen Weber** eine interkulturell und generationenübergreifende hamburgweite Seelsorge-Fortbildung an.

Kommen Sie mit uns auf eine Reise!

Mögen die Erfahrungen, die Sie im Spirituellen Fortbildungsprogramm 2026 machen, Ihre Wahrnehmung für die Vielfalt und Schönheit des Lebens vertiefen und heilsame Kräfte in Ihnen wecken.

Fühlen Sie sich eingeladen, unsere Angebote zu entdecken – und schöpfen Sie daraus Inspiration und Stärkung für Ihren Alltag.



Stephan Hachtmann



Miteinander unterwegs

Herzliche Einladung zur Seelsorge-Jahresfortbildung
interkulturell und generationenübergreifend



Grafikdesign: Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

Einsamkeit macht krank und ist eine Epidemie unserer Zeit. Alte Menschen sind oft alleine.

Dagegen hilft Gemeinschaft, sich aussprechen, zuhören, gemeinsam statt einsam unterwegs zu sein. Vertrauen und Verbundensein leben – mit uns selbst, mit anderen und mit der tiefen Kraft, die wir Gott nennen, das ist die Ausrichtung dieses Jahreskurses.

Die nächste Jahresfortbildung startet im April 2026.

Anmeldung und Informationen

Interessent*innen reservieren sich gerne einen Platz bei
zusammenwir@kirchenkreis-hhsh.de
oder lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de

Leitung

Kirchenkreis HH-West: Melanie Kirschstein
melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de
0176 23 23 81 38

Kirchenkreis HH-Ost: Jochen Weber
jochen.weber@kirche-hamburg-ost.de
040 519000 839

weitere Informationen: www.zusammenwir.de

MitMenschen unterwegs

Begegnungen vertiefen. Gemeinschaft stärken.

Basiskurs Seelsorge im Quartier

Der Kirchenkreis bietet in Kooperation mit Mitarbeitenden vor Ort einen Basiskurs Seelsorge - Einführung ins seelsorgende Gespräch an.

Ziel ist der Aufbau von sorgenden Gemeinschaften/ kleinen „Caring Communities“ vor Ort sowie eines hamburgweiten Seelsorgenetzwerkes.

Weil wir in Zeiten wachsender Einsamkeit, Pflegenotstand und vielfältiger Krisen gute Nachbarschaft, gegenseitige Unterstützung und gebildete Mitmenschlichkeit dringend brauchen!



Grafikdesign: Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

Sie möchten eine MitMenschen unterwegs Community aufbauen und Teile des Netzwerkes für Seelsorge im Sozialraum werden?

Wir gestalten mit Ihnen einen einführenden Kurs in Ihrem Sozialraum.

weitere Informationen und Beratung

Melanie Kirschstein

melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

0176 23 23 81 38



HEILAND

Kraft in Krisenzeiten



Grafikdesign: Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

Herzliche Einladung in diesen Kraftraum anderer Art am 1. Dienstag im Monat.

Start: Dienstag, **6. Januar 2026**

im Meditationsraum der Christuskirche,

Bei der Christuskirche 5 (direkt U-Bahn Christuskirche).

Termine 2026

6. Januar, 3. Februar, 3. März, 7. April, 12. Mai, 2. Juni, 7. Juli,

1. September, 13. Oktober, 3. November, 8. Dezember

Leitung, Anmeldung und Information

Melanie Kirschstein

Mobil: 0176 - 2323 8138

Mail an: melanie.kirschstein@kirchenkreis-hhsh.de

Was Sie erwartet

In unruhigen Zeiten brauchen wir innere Kraft,
Schutzzräume und Hoffnungszeiten,
Stille und Gemeinschaft,
offene Herzen und offene Ohren,
Halt und Haltung.

Für uns selbst und insbesondere,
wenn wir andere Menschen in Krisen begleiten.

STILLE

MEDITATION AUSTAUSCH

IMPULS

SINNSUCHE

RITUAL GEBET SEGEN

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich vor allem an Menschen,
die ehrenamtlich in der Seelsorge aktiv sind.

weitere Informationen: www.zusammenwir.de



Nur wenn der Lärm des Denkens abebbt
und sich genügend Stille in uns ausbreitet,
erkennen wir, das eine verborgene Harmonie da ist.

Eine Heiligkeit, eine höhere Ordnung in der Alles seinen Platz hat
und gar nicht anders sein kann als es ist.

Eckhart Tolle

Pilgern durch die Jahreszeiten

Über Stock und Stein durch die Feldmark
zwischen Niendorf, Quickborn und Norderstedt



Foto: Tobias Frick_fundus-medien.de

jeweils sonntags, 9-16 Uhr

18. Januar 2026, 26. April 2026, 12. Juli 2026

Nähere Informationen zum Treffpunkt und woran zu denken ist, erfolgt nach der Anmeldung. Die Start- und Zielorte sind in Eigenregie mit Bus und Bahn gut erreichbar. In Ausnahmen nutzen wir ein Taxishuttle zur S-Bahn.

Leitung

Ulrike Dorner & Tina Jachomowski

Anmeldung

bis mittwochs vorher an: tina.jachomowski@kirchenkreis-hhsh.de
040-558 220-155

Teilnahmebeitrag

Eine Spende für Kaffee und Tee, Beitrag für Taxi

Was Sie erwartet

Drei Wege und sechs Kirchen kreuz und quer durch den Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein. Für Mitarbeitende und freiwillig Engagierte, die neugierig sind, gemeinsam mit anderen unterwegs zu sein, sich auf verschiedene Wege, Wind und Wetter einlassen, Stille und Schweigen ausprobieren möchten.

Gestaltungselemente

Lieder und Gesänge, Bibeltexte, Impulse und Schweigezeiten begleiten den Weg. Wir entdecken Orte, an denen wir uns Gott vielleicht näher fühlen können als anderswo. Eine Unterbrechung im Alltag für Körper, Seele und Geist.

Was die Tagespilgerwege prägt:
Mit anderen unterwegs zu sein,
aufzubrechen, ankommen
und gemeinsam der Spiritualität
im Alltag Raum geben.

Die geplanten Strecken

Im Winter von Nienstedten nach Niendorf, im Frühjahr von Pinneberg nach Quickborn, im Sommer von Niendorf nach Norderstedt.



Foto: Altarraum in Wedel

Die Wegstrecke umfasst ca. 15 km. Wir gehen ein moderates Tempo in der Gruppe. Vorerfahrungen sind beim Pilgern nicht notwendig.

Kleidung ist dem Wetter und der Jahreszeit entsprechend anzupassen.

Wir alle sind Pilger, die auf ganz verschiedenen Wegen
einem gemeinsamen Treffpunkt zuwandern.

Antoine de Saint-Exupéry

Meditations- und Entspannungsgruppe

Frühjahrskurs für Menschen mit

Abhängigkeitserfahrungen und für deren Angehörige



Foto: pixabay

Start: Dienstag, **17. Februar 2026**

Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West

Luruper Hauptstraße 138 • 22547 Hamburg • großer Seminarraum

Zwölf Termine, jeweils 15.45-17.15 Uhr

17. und 24. Februar

3., 10., 17., 24. und 31. März

7., 14., 21. und 28. April

5. 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



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

Ein (be)sinnlicher Tag für Seele und Körper

Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir!



Foto: Michaela Schwerdt

Mittwoch, **25. Februar 2026**, 10-17 Uhr

Kirche der Stille

Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Michaela Schwerdt

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de

oder direkt über unsere Webseite

Teilnahmebeitrag

80 €

Mittagsimbiss ist in der näheren Umgebung möglich.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Was Sie erwartet

Das Zitat des christlichen Mystikers Angelus Silesius (1624-77) endet so: „Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.“ In dieser alten Sprache erscheint ein zeitloses Thema! Ganz gleich, ob wir nach Gott suchen, nach der „Quelle“, dem Urgrund allen Seins oder nach Glück, dem, was uns erfüllt, uns trägt oder zufrieden macht: Im Außen werden wir das Gesuchte nicht finden.

Wo oder wie aber dann? Dieser (be)sinnliche Tag lädt ein, aus dem alltäglichen oder Lebens-Hamsterrad einmal auszusteigen und zur Ruhe zu kommen, sich selbst wieder mehr zu spüren, ins Gespräch zu kommen, Gitarrenklängen zu lauschen oder auch selbst mitzusingen.

Gestaltungselemente

Heilsame entspannende Körper-Meditationen mit Jin Shin Jyutsu, der „Kunst des Schöpfers durch den mitfühlenden Menschen“, also mit den Händen auf dem eigenen Körper (im Sitzen und Liegen), nehmen einen großen Raum ein. Die einfachen Übungen werden angeleitet und können anschließend in den Alltag mitgenommen werden.



Foto: Michaela Schwerdt

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.*

Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir!
Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.

Angelus Silesius

Geborgen in der weiten Mitte

Herz-Qi Gong und heilsame Bewegung



Foto: Hans Martin Lorentzen

Mittwoch, **18. März 2026**, 10-16.30 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Referent

Hans Martin Lorentzen

Anmeldung

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

Teilnahmebeitrag

80 €

Mittagsimbiss ist in der näheren Umgebung möglich.

Was Sie erwartet

Himmel und Erde verbinden, auf den Weg zur Mitte kommen, sich als Leib, beseelter Körper erfahren ... dazu laden die Meditationen in atmender Bewegung ein.

Atem umgibt uns und erfüllt uns. Im Atemfluss das Geschenk des Lebens empfangen und weitergeben. Der natürliche Atem kommt in Fluss und die Lebenskraft wird gestärkt.

An diesem „Oasen-Tag“ lenken wir in Achtsamkeit den Blick auf den Atem und das innere Leuchten, das Licht des Herzens.

Wir erlernen heilsame Bewegungen und einfache Qi Gong-Übungen, um uns selbst Inseln der Ruhe zu erschaffen. Damit wir uns und anderen Menschen das innere Lächeln auch im Alltag schenken können.
„Atme ein und richte dich auf, atme aus und lächle ...“

Gestaltungselemente

Qi Gong, Achtsamkeits- und Atemübungen, Körpergebet, Impulse, Austausch im Gespräch, Stille.

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.*

Gott ist ein Kreis, dessen Mitte ist überall
und dessen Umfang ist nirgends.

Voltaire

Ein Tag zum Lauschen auf das, was in mir klingt

Die Stimme meiner Seele erforschen



Foto: Fabiola Bulian - Saccomanno

Mittwoch, **15. April 2026**, 10-16 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Fabiola Bulian - Saccomanno

Anmeldung

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

Teilnahmebeitrag

80 €

Mittagsimbiss ist in der näheren Umgebung möglich.

Bitte bequeme Kleidung und - wenn vorhanden - Aquarellkasten,
Aquarellpapier und Pinsel mitbringen.

Was Sie erwartet

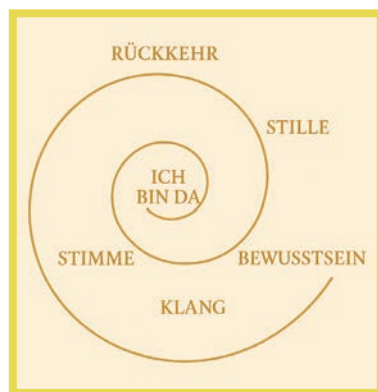
Viele Menschen spüren, dass sie ihre Stimme im Alltag verlieren – durch Erschöpfung, innere Anspannung oder weil der Zugang zum eigenen Herzen verloren ging. Wie komme ich wieder in Kontakt mit meinem ICH BIN DA, um der Stimme in mir wieder zuzuhören: ihrem Klang, ihrer Sehnsucht, ihrer Wahrheit?

An diesem Tag kann sich ein Raum öffnen, in dem Klang, Atem und Stille einander begegnen – und mit ihnen das, was in uns lebendig ist. Und manchmal offenbart sich darin etwas, das sich kaum benennen lässt: ein zartes Geheimnis, das uns berührt, stärkt und verwandelt.

Gestaltungselemente

Über achtsames Atmen, Klangreisen, intuitives Tönen, kreative Ausdrucksformen und Phasen der Stille entsteht ein Resonanzraum, in dem sich Herz, Körper und Stimme neu verbinden dürfen – mit uns selbst und miteinander.

Dieser Tag lädt alle ein, die wieder in Kontakt kommen möchten mit ihrer inneren Stimme, ihrer Intuition und dem stillen Klang des eigenen Herzens.



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.

In der Stimme offenbart sich
das Leben des Herzens.

Hildegard von Bingen

Spiele für die Sinne

Ein Tag zum Auftanken

für Menschen in der Arbeit mit Kindern



Foto: Thomas Hirsch-Hüffell

Mittwoch, **29. April 2026**, 9.30-15 Uhr

Kirche der Stille

Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Angelika Hüffell

Anmeldung

anmeldung@kirche-der-stille.de

oder 040 - 434334 (Mo, Di, Do 10-13 Uhr)

Teilnahmebeitrag

40 €

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen
sowie einen Imbiss für die Mittagspause.

Was Sie erwartet

Ein Raum, der dazu einlädt, innezuhalten, sich zu bewegen, zu räkeln und wieder ganz bei sich selbst anzukommen. Naturmaterialien, Klänge und Farben regen dazu an, mit allen Sinnen zu entdecken: zu tasten, zu hören, zu schauen, zu tönen, zu fantasieren und kreativ zu gestalten.

Mit geschlossenen Augen die Wahrnehmung zu schärfen und Vertrauen zu entwickeln, öffnet neue Zugänge zu innerer Ruhe und Selbstwahrnehmung. Haltungen aus dem Kinderyoga lassen Symbole und Gegenstände im Raum lebendig werden und fördern Körperbewusstsein, Ausdruckskraft und Konzentration.

Der vielfältige Strauß an Wahrnehmungsspielen und -übungen bietet praxisnahe Anregungen für die Sinnesbildung von Kindern – von der Krippe bis ins Grundschulalter.

Gestaltungselemente

Eine Abfolge von ruhigen Bewegungsspielen, die die Sinne öffnen und Ruhe einkehren lassen. Reflexion und Austausch über die Erfahrungen. Ergänzungen aus der eigenen Praxis in der Arbeit mit Kindern.

Zielgruppe

Erzieher*innen und andere Menschen, die mit Kindern arbeiten

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.*

Gott schläft im Stein, atmet in der Pflanze,
träumt im Tier und erwacht im Menschen.

Upanishaden (700-200 v. Chr.)

Auszeit!

Meditationstag für kirchliche Mitarbeitende



Foto: St.H8mann

Mittwoch, **29. April 2026**, 10-16.30 Uhr
Konventssaal, Rockenhof
Kirchenkreisgebäude in Hamburg-Volksdorf
Rockenhof 1 • 22359 Hamburg

Leitung

Stephan Hachtmann & Referent*in vom Institut für Engagementförderung

Anmeldung

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

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 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.*

Was vor uns liegt und was hinter uns liegt
ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt.

Und wenn wir das, was in uns liegt,
nach außen in die Welt tragen,
geschehen Wunder.

Henry D. Thoreau

Ich bin hier – aus freiem Willen

Eine Betrachtung von Giannina Wedde

*Informationen zum Tagesseminar mit Giannina Wedde
am 21. Oktober 2026 siehe S. 36*

Ich stelle mir seit Jahren die Frage, wie wir es lernen können, ganz hier zu sein. Aus freiem Willen. Am Morgen aufzuwachen mit einem Geschmack von „Ich bin hier“, von erfüllter Gegenwärtigkeit. Was es bedeutete, wenn wir sagen könnten: ich bin gern an diesem Ort, der ein unvollkommener ist, gern in dieser Zeit, die versehrt ist. Und auch: Ich bin gern ich, die unvollkommen und versehrt ist und mit den Jahren mehr Ratlosigkeit sammelt als Habseligkeiten.

Manchen ist gar nicht bewusst, wie wenig sie hier sein wollen – wie viel Zeit und Aufmerksamkeit in Strategien der Vermeidung fließen. Wir setzen viele Hebel in Bewegung, um ein unliebsames Gefühl nicht fühlen zu müssen, eine schwierige Entscheidung nicht zu treffen oder eine drängende Frage nicht zu stellen. Die Stille zu übertönen, die uns mitnehmen will zum Grund der Dinge. Den Wahrheiten nicht ins Auge zu blicken, die längst unvermeidbar vor unserer Tür stehen. Wir verbringen viel Zeit in der Vergangenheit, in der

Zukunft, in flüchtigen Wünschen, weltfernen Verheißungen, in Zerstreuungen und Projektionen, nur um nie wirklich hier sein zu müssen.

Manchen von uns wird aber auch schmerzlich bewusst, wie ungern wir hier sind, gerade wenn politische Entwicklungen, Kriege und Krisen unserer Zeit uns beunruhigen oder paralysieren, und jedes Erwachen am Morgen die Frage aufwirft, mit welchen Katastrophen nun wieder zu rechnen sei.

Für mich hat Hiersein einen Geschmack von in die Welt fallen und in die Liebe, ohne das eine vom anderen unterscheiden zu können. Nicht länger zu vertagen und zu vertrösten, nicht länger das Eigentliche jenseits des Alltags zu vermuten. Aber wie fällt man einer Welt zu, die so viel Schrecken entfaltet wie unsere? Können wir lernen, mit frohem Herzen die Ungewissheit zu bewohnen? Eine Krise als geburtlichen Ort zu begreifen? Uns auch inmitten von Schmerz als zutiefst lebendig zu erleben? Ich möchte das heu-

te mit ja beantworten – und was dazu vor allem nötig ist, ist alte Gewohnheiten zu verlernen.

In der jüdischen Schöpfungserzählung finden wir ein Motiv, das zeitsensibler und weltdurchtränkter nicht sein könnte: noch bevor Gott etwas mit den Worten „es werde“ erschafft, ist die Rede vom Abgrund (*tehom*), von finsternen Wassern, auf denen die ruah, der Heilige Geist, vibriert, wie ein schwingender, brütender Vogel, der aus der Tiefe alles Leben heraufbeschwört.

„In einem Beginn schuf Gott die Himmel und die Erde. Und die Erde war Chaos und Leere. Finsternis auf dem Antlitz der tehom. Braus Gottes schwingend auf dem Antlitz der Wasser. Und Gott sprach: Es werde Licht.“

Der fortwährende Schöpfungsprozess, der sich auch hier und heute in Ihnen und mir vollzieht, findet nicht aus dem Nichts statt, sondern aus der dunklen Tiefe – *creatio ex profundis*. Aus der *tehomischen* Tiefe, die ein Meer der Ungewissheit ist wie sie ein Meer der Möglichkeiten ist, kommt neues Leben hervor, wenn

der Lockruf des Göttlichen an sie ergeht.

Die Prozesstheologien haben das auf wunderschöne Weise herausgearbeitet und damit ein Welt-, Menschen- und Gottesbild angeregt, das anschlussfähig an zeitgenössische Ökologie, Biologie und Chaostheorie ist.



Fotocopyright: Pixabay

Die Welt ist hier eine Werden-de, und gleiches gilt für Gott, die ebenfalls eine Werdende ist - nicht fertig, nicht allmächtig und auch nicht allwissend. Dieser Gott ist ein Anziehungspunkt von Kokreativität, der immer neues, werden-des Leben ruft, das sich aus reiner Seinslust vertiefen will.

Die liebende Verwobenheit ist mehr als ein poetisches Bild: Die Welt formt Gottes Werden, sowie Gott das Werden der Welt formt – zutiefst aufeinander angewiesen. Es gibt kein vorweggenommenes gutes Ende, von dem aus man diese wilde und wundte Schöpfung in der wir heute stehen, betrachtet. Schöpfung ist ein großes „komm und sieh“. Als hörte man eine weit gereiste Stimme: ‚Ich bin ein werdender wie Du. Du bist eine werdende wie ich.‘

Das Werdende aber ist ein Unfertiges wie es ein tausendfach Zerbrochenes ist, reine Anfänglichkeit, die sich in der Beziehunghaftigkeit aller Kreaturen und Dinge ins Leben ruft. Das Werdende ist das bedrohliche Summen in

der Krise, die undurchdringliche Dunkelheit des Nichtwissens, die bisweilen unerträglich lange Pause zwischen zwei Atemzügen. Die Wehmut des Nichtmehr und das Verlangen des Nochnicht. Das geisterhafte Stimmengewirr des Zwischenraums.

Die Trotzskraft, die uns befällt, und die Sehnsucht, die sich keinen Tag länger bezähmen lässt. Und das Werdende nistet in unserer Ohnmacht wie in der Frage, der wir endlich erlauben, in uns Atem zu holen, und es wartet auf unser Begreifen, dass auch wir es sind, die das Kommende träumen, das Wachsende schaffen, und die es wagen müssen, Mut und Beginn zu sein.



GIANNINA WEDDE ist Referentin, Musikerin und Autorin poetisch-kontemplativer Bücher wie „In deiner Weite lass mich Atem holen“, „In winterweißer Stille“ und „Herzkammer der Nacht“. Seit vielen Jahren begleitet sie in Seminaren und Einzelcoachings Sinnsuchende auf ihrem spirituellen Weg. Verwurzelt in der christlichen Mystik, der Philosophie und Poesie und im Dialog mit den großen spirituellen Traditionen zeigt sie Wege zu einer modernen Alltagsmystik auf.

www.klanggebet.de

Auf dunklen Wassern

Es ist keine Heimat mehr
unter den Sternen, in unsren Worten,
in diesem Haus.
In vollen Kammern, an reichen Tischen
wächst nur die Leere
und hungert uns aus.

Es ist keine Heimat mehr
diesseits der Fragen. Geh bis zum Abgrund.
Sei Mut und Beginn.
Lausche. Es atmet schon auf dunklen Wassern
was ich noch werde
und was ich bin.

*Giannina Wedde, aus dem Libretto
für Helge Burggrabes Oratorium „Katharina“*

Aktueller Buchtipp

Herzkammer der Nacht

Gedichte – Giannina Wedde

Nächtlich werden: das Ungewisse hereinlassen, neugierig nach dem Geheimnis des Lebens tasten, aus freiem Willen berührbar und verletzbar sein, in die Tiefe jeder kostbaren Erfahrung hinabsteigen – umschlossen von der Heimat, die wir fast vergessen hatten: die Herzkammer der Nacht.

Giannina Weddes Gedichte sind eine Einladung zu mutiger Lebenskunst und eine Hommage an die Nachtseite alles Lebendigen.

echter Verlag, 5. Auflage 2025, 96 Seiten
ISBN 978-3-429-05763-3



Bei dir ist die Quelle des Lebens

Klostertag zur Besinnung und Begegnung



Foto: Rheinfall, St.Hachtmann

Montag, 18. Mai 2026, 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

Teilnahmebeitrag

90 € (inklusive Verpflegung)

Was Sie erwartet

Die Sehnsucht nach lebensspendendem Nass 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 sehnen uns dann nach einer kraftvollen Quelle, aus der uns neues Leben wieder zuströmt.

An diesem Tag wollen wir uns bewusst Zeit nehmen und in der Stille, dem Klang des lebendigen Wassers lauschen. Wir ahnen, diese Kraftquelle hat etwas mit unserem Leben zu tun, und möchte in uns und durch uns in der Welt sichtbar werden.

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.*

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

Jesaja 35,6

Auszeit!

Meditationstag für kirchliche Mitarbeitende



Foto: Sassnitz auf Rügen, St.H8mann

Mittwoch, **9. September 2026**, 10-17 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Stephan Hachtmann & Referent*in vom Institut für Engagementförderung

Anmeldung

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

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 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.*

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

Meditations- und Entspannungsgruppe

Herbstkurs für Menschen mit

Abhängigkeitserfahrungen und für deren Angehörige



Foto: www.akademie-gesundes-leben.de

Start: Dienstag, **15. September 2026**

Lukas Suchthilfezentrum Hamburg-West

Luruper Hauptstraße 138 • 22547 Hamburg • großer Seminarraum

Zwölf Termine, jeweils 15.45-17.15 Uhr

15., 22. und 29. September

13., 20. und 27. Oktober

3., 10. und 24. April

1., 8. und 15. 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



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

Klaus Klages

Sich treu bleiben

Klostertage mit zwei Übernachtungen
zum Kraftschöpfen mit Stille und Meditation



Fotocopyright: Neumühle

Mittwoch, 16. September – Freitag, 18. September 2026

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

Teilnahmebeitrag

290 € (incl. Übernachtung im Einzelzimmer/Verpflegung und Seminargebühr)

Was Sie erwartet

Das Leben stellt uns immer wieder vor Entscheidungen, Wendungen und Versuchungen, von unserem Weg abzukommen. Inmitten dieser Vielgestaltigkeit lädt dieses Seminar dazu ein, den inneren Ruf neu zu hören und ihm treu zu bleiben.

Treue zu sich selbst, Treue zum eigenen Weg – und Treue zu dem, was uns in der Tiefe des Lebens trägt und weit über uns hinausweist.

Im geschützten Raum des Klosters eröffnen sich Erfahrungsräume, tiefer in die eigene Mitte zu finden und Vertrauen zu fassen, dass Treue dem eigenen Wesen gegenüber zu einem tragender Wegbegleiter wird.

Gestaltungselemente

- Zeiten der Stille und geführte Meditation
- Körper- und Atemwahrnehmungsübungen
- spirituelle Gesänge und Mantren
- kurze Impulse und Texte, die zur inneren Klärung anregen
- einfache Rituale zur Vertiefung
- verabredete Zeiten des Schweigens

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 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.*

So viele Weichen - so viele Kreuzungen -
so viele Lichter - so viele Signale
und doch treu bleiben meinem Weg -
mir selbst - dem Ziel und dir.
Es ist die Treue, die mich und dich zum Ziele führt.

Francois de La Rochefoucauld

Wie wir uns neu in die Welt verlieben

Radikales Hiersein in einer Welt im Umbruch



Fotocopyright: Pexels

Mittwoch, **21. Oktober 2026**, 10-16.30 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Giannina Wedde

Anmeldung

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

Teilnahmebeitrag

80 €

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

Was Sie erwartet

Die Unruhen und Krisen unserer Zeit, brüchige Stabilität und die schwindende Verbindlichkeit religiöser Erzählungen erschüttern uns und werfen drängende Fragen auf: Müssen wir unser Weltverhältnis überdenken?

Wie schärfen wir unser Gespür für das Geburtliche, das in jeder Krise und jedem Umbruch wartet? Welche Sehnsucht steht aus den Wunden dieser Welt auf? Und wie kann es in dieser Zeit existenzieller Ungewissheit gelingen, gerne und von ganzem Herzen hier zu sein?

Innerhalb und außerhalb der großen religiösen Erzählungen lassen sich Spuren lesen, wie Lebensmut und Zukunftsfreude in uns atmen können. Ein mutiger Blick auf unsere Verletzbarkeit, unseren Umgang mit Ungewissheit und die erneuernde Kraft von Beweglichkeit hilft uns, aus der Ohnmacht in schöpferische Gestaltungslust zu treten.

Gestaltungselemente

Mit Impulsen und Übungen aus Prozesstheologie, integralem Christentum, Mystik und Poesie, gemeinsamem Meditieren und Singen.

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.*

*Mögest du wissen, dass du genug Güte in dir trägst,
um eine Wunde zu schließen, einen Alptraum zu beenden,
ein Leben zu retten und eine leuchtende Antwort
auf jemandes dunkle Frage zu sein.*

Giannina Wedde

Spiele für die Sinne

Ein Tag zum Auftanken

für Menschen in der Arbeit mit Kindern



Foto: Thomas Hirsch-Hüffell

Mittwoch, **28. Oktober 2026**, 9.30-15 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Angelika Hüffell

Anmeldung

anmeldung@kirche-der-stille.de
oder 040 - 434334 (Mo, Di, Do 10-13 Uhr)

Teilnahmebeitrag

40 €

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen
sowie einen Imbiss für die Mittagspause.

Was Sie erwartet

Ein Raum, der dazu einlädt, innezuhalten, sich zu bewegen, zu räkeln und wieder ganz bei sich selbst anzukommen. Naturmaterialien, Klänge und Farben regen dazu an, mit allen Sinnen zu entdecken: zu tasten, zu hören, zu schauen, zu tönen, zu fantasieren und kreativ zu gestalten.

Mit geschlossenen Augen die Wahrnehmung zu schärfen und Vertrauen zu entwickeln, öffnet neue Zugänge zu innerer Ruhe und Selbstwahrnehmung. Haltungen aus dem Kinderyoga lassen Symbole und Gegenstände im Raum lebendig werden und fördern Körperbewusstsein, Ausdruckskraft und Konzentration.

Der vielfältige Strauß an Wahrnehmungsspielen und -übungen bietet praxisnahe Anregungen für die Sinnesbildung von Kindern – von der Krippe bis ins Grundschulalter.

Gestaltungselemente

Eine Abfolge von ruhigen Bewegungsspielen, die die Sinne öffnen und Ruhe einkehren lassen. Reflexion und Austausch über die Erfahrungen. Ergänzungen aus der eigenen Praxis in der Arbeit mit Kindern.

Zielgruppe

Erzieher*innen und andere Menschen, die mit Kindern arbeiten

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.*

... dem Wunder leise wie einem Vogel
die Hand hinhalten ...

Hilde Domin

Im Langsamen schwingt Freude

Qi Gong, Klang und Stille



Foto: St.H8mann

Mittwoch, **4. November 2026**, 10-16.30 Uhr

Kirche der Stille

Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Hans Martin Lorentzen & Stephan Hachtmann

Anmeldung

spirituelleangebote@diakonie-hhsh.de

oder direkt über unsere Webseite

Teilnahmebeitrag

80 €

Mittagsimbiss ist in der näheren Umgebung möglich.

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Was Sie erwartet

An diesem Tag wollen wir dem Wunder der Langsamkeit neue Räume des Erlebens öffnen. Wo wir dem Ruf nach Entschleunigung folgen, entsteht ein neues Hören und Spüren – und damit ein Tor zur inneren Freude. Eine Freude, die aus der Sanftheit der Langsamkeit geboren wird und Herz und Seele verwandelt, bis sie ihre eigene Melodie finden.

Im achtsamen Erleben der sanften Bewegungen des Qi Gong, in der Stille und im gemeinsamen Tönen und Singen öffnet sich ein Raum, in dem wir etwas von der Freude kosten dürfen, die im Langsamen schwingt. So können in uns tiefe Inseln der Ruhe wachsen, auf die wir im Alltag zurückgreifen können.

Wir sind an diesem Tag eingeladen, uns für die Schönheit der spirituellen Dimension unseres Lebens zu öffnen. Den Rahmen bieten die geborgene Atmosphäre der Kirche der Stille und das achtsame Miteinander.

Gestaltungselemente

Qi Gong, Tönen und Singen, Achtsamkeitsübungen, Körpergebet, Impulse, Austausch im Gespräch, Stille.

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 bin entschlossen,
mich von den Tönen verwandeln zu lassen,
die aus der Stille meiner Seele aufsteigen.
Und mein Herz soll die Melodie finden,
zu der ich mein Leben tanze.

Sheldon Kopp

Mache dich auf und werde Licht

Adventliche Einstimmung mit Klang, Stille und Begegnung



Foto: Thomas Hirsch-Hüffell

Mittwoch, **2. Dezember 2026**, 10-16.30 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Leitung

Stephan Hachtmann

Anmeldung

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

Teilnahmebeitrag

80 €

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

Was Sie erwartet

Der Advent lädt ein, still zu werden und der leisen Geburt des Lichtes in uns Raum zu geben. Die Geburt Christi geschieht nicht nur in der Geschichte, sondern in jedem Herzen, das sich öffnet. Wenn wir der Stille und dem Atem lauschen, kann das Licht in uns neu aufleuchten – als Kraftquelle, die uns mit Frieden und Klarheit erfüllt.

Dieser Tag möchte zu einem Ort des Ankommens werden:
bei mir selbst, bei der inneren Quelle, die allem Leben Licht schenkt.

In der Geborgenheit des Schweigens und der gemeinsamen Praxis
öffnet sich ein Raum, in dem Herz und Seele atmen dürfen.

Gestaltungselemente

Stilles Sitzen, meditatives Gehen, Singen, Körperübungen und einfache Rituale. Der Schwerpunkt liegt auf der gemeinsamen Übung der Meditation. Abgesehen von kurzen Anleitungen und Zeiten des Austauschs findet der Tag überwiegend im Schweigen statt.

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.*

Das Licht, das wir suchen,
wohnt in uns selbst.
Wir müssen nur still werden,
damit es scheinen kann

Meister Eckhart zugeschrieben

Die Seminarleiterinnen und -leiter



FABIOLA BULIAN-SACCOMANNO – Gestaltpsychotherapeutin, Kunst- und Musiktherapeutin sowie Heilpraktikerin (Psychotherapie), spirituelle Begleiterin für Menschen auf ihrem spirituellen und schöpferischen Weg
www.voice-gestalt-therapy.de



ULRIKE DÖRNER – Verwaltungsangestellte, leitet und begleitet Pilgergruppen seit 2003



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



TINA JACHOMOWSKI – Mitarbeiterin der Fachstelle ÄlterWerden, Dipl. Religionspädagogin, Erlebnispädagogin, Trainerin für Biografiearbeit
www.seniorenwerk-hhsh.de



MELANIE KIRSCHSTEIN – Pastorin, Seelsorgerin, Traumaberaterin, „Open Hands“ (christliches Handauflegen), geistliche Begleitung, Ausbildung/Entwicklung sozialraumorientierter Seelsorge www.zusammenwir.de



HANS MARTIN LORENTZEN – Qi Gong-Lehrer aus Lübeck – auf dem Weg des Herzensgebets
www.hanslorentzen.de



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



JOCHEN WEBER – Pastor für Seelsorge im Alter, Durchführung von Fachkonferenzen und Fachfortbildungen
www.lebe-im-alter.de



GIANNINA WEDDE – Referentin, Musikerin und Autorin poetisch-kontemplativer Bücher, in Seminaren und Einzelcoachings zeigt sie Wege zu einer modernen Alltagsmystik
www.klanggebet.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

Schönheit ist der Glanz
des Wahren.

Augustinus von Hippo



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 spirituelle 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

Auch das ist Kunst,
ist Gottesgabe,
aus ein paar sonnenhellen Tagen
sich soviel Licht
ins Herz zu tragen, dass,
wenn der Sommer
längst verweht,
das Leuchten immer noch besteht.

Johann Wolfgang von Goethe



Ev.-Luth.Kirchenkreis
Hamburg-West/Südholstein

Diakonie



Diakonisches Werk
Hamburg-West/Südholstein



Spirituelle Angebote

Titelfoto: Gabriel Miklos Zepatsha - unsplash
Foto Rückseite: St.H8mann