



Stadtkloster – Kirche der Stille  
Hannover

Programm 1/2024  
Januar bis August

## Herzlich willkommen im Stadtkloster - Kirche der Stille in Hannover!

Wir sind eine Profildgemeinde der ev.-luth. Landeskirche Hannovers mit dem Schwerpunkt auf Meditation und Stille. Bei uns finden Sie einen ruhigen Ort und Meditationsangebote, Workshops, Andacht, Musik, thematische Veranstaltungen und Begegnung, um den Weg in die Stille zu finden, Gottes Gegenwart zu erahnen und Kraft zu schöpfen. Wir sind beheimatet im Kirchenzentrum auf dem Kronsberg und gehören zur St. Johanniskirche Bemerode. Der moderne Kirchenraum ist Teil eines zur Expo errichteten Gebäudekomplexes, der nach den Prinzipien einer zisterziensischen Klosteranlage gebaut wurde.

Uns leitet der Zusage und die Erfahrung:  
**„In Stillsein und Vertrauen ist eure Stärke.“ (Jes 30,15)**

Ausführlichere Informationen finden Sie auf unserer Homepage. Bitte informieren Sie sich dort auch über aktuelle Veränderungen und Ergänzungen!

### Tore in die Stille

Zur Übersichtlichkeit unseres Angebotes haben wir die Veranstaltungen in vier Rubriken mit verschiedenen Farben sortiert:

- Meditation und Stille
- Musik und Rhythmus
- Körpererfahrung und Natur
- Dialogreihe Spiritualität
- Andacht und Gottesdienst

Stellen Sie sich diese Rubriken bitte als verschiedene Tore vor, die alle in die Stille führen. Menschen brauchen unterschiedliche Zugänge zu Meditation und Stille, für den einen ist es Bewegung, für die andere Musik, für die dritten eine konkrete Meditationsanleitung.

Neu kommt in diesem Jahr als 5. Rubrik erstmalig wieder die Dialogreihe Spiritualität hinzu, die in der Kirche der Stille schon eine Tradition hatte. Das ist eine abendliche Vortrags- und Gesprächsreihe, in diesem Jahr zum Thema Spiritualität und Gesundheit.

Wir wünschen Ihnen, dass Sie Ihren Zugang immer wieder neu finden – und sich vielleicht auch überraschen lassen von einem Weg durch ein Tor, den Sie sich vorher gar nicht vorstellen konnten.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Pastorin

*Christine Tergau-Harms*

Christine Tergau-Harms

### Impressum

Herausgeber: Ev.-luth. St. Johannes-Kirchengemeinde Bemerode |  
Stadtkloster – Kirche der Stille | Brabeckstr. 128 | 30539 Hannover

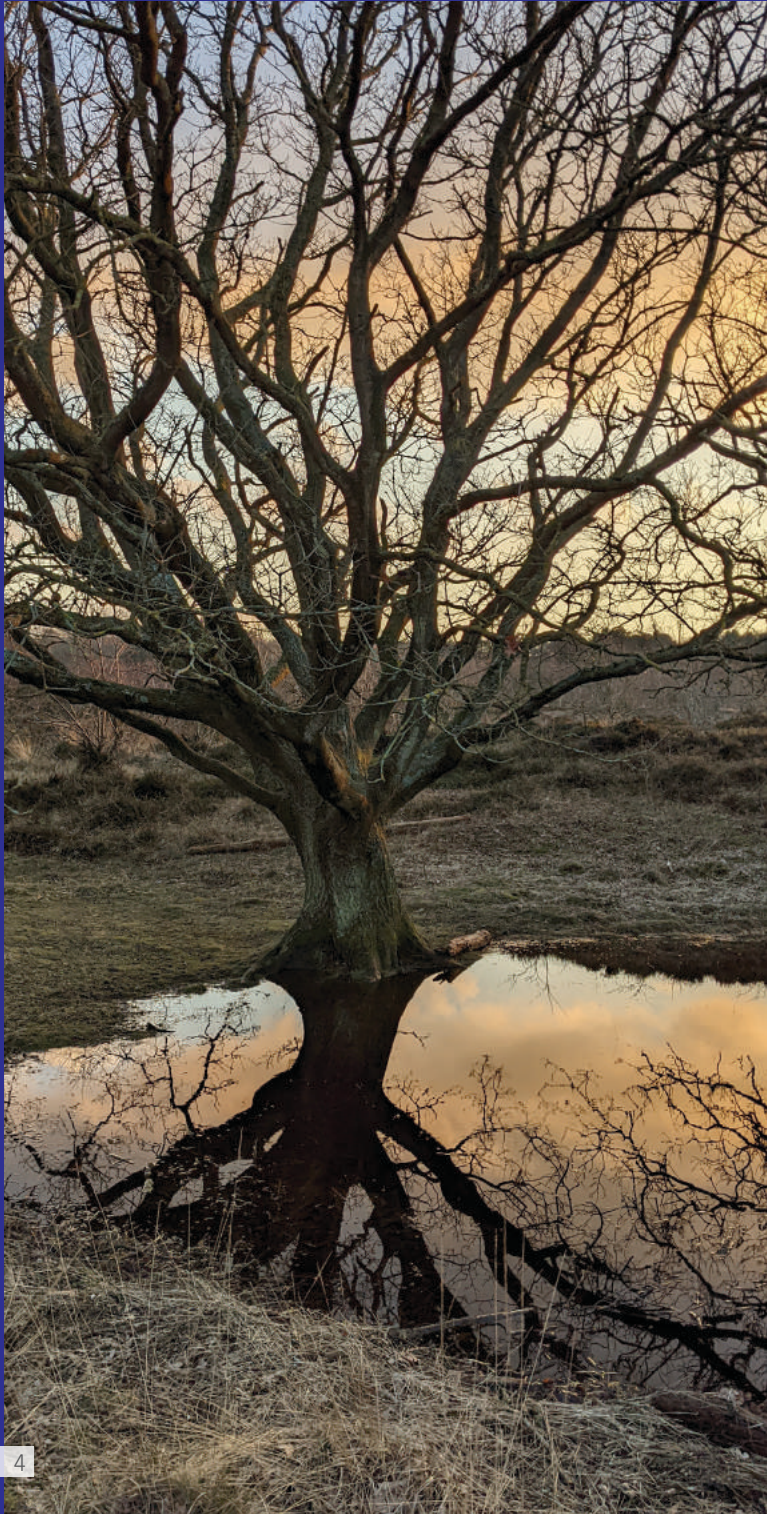
Redaktion: Renate Niedenthal, Vorsitzende des Kirchenvorstandes  
Christine Tergau-Harms, Pastorin im Stadtkloster – Kirche der Stille  
Sticksfeld 6 / Thie 8 | 30539 Hannover  
Tel. 0511 – 9507085 | 0163 – 1531909

Layout & Grafik: Renate Niedenthal

Titelfoto: MontagsMeditation zum Reformationstag mit rotem Seidentuch aus  
einer früheren Kunstaktion. Foto: Christine Tergau-Harms

Fotos: S. 13 pexels.com | Antoni Shkraba, S. 20 Ina Otten,  
alle anderen Fotos: Karl-Martin Harms und Christine Tergau-Harms





**Veranstaltungen**

Achtsamkeitstag mit Psalmen	10
Atempause am Annateich	17
Basiskurs Meditation	10
Butoh-Tanz	16
DialogReihe Spiritualität und Gesundheit	18
Friedensgebet – ökumenisch	24
Handauflegen – Einführung und Vertiefung	14
Heilige Nächte zwischen den Jahren	21
Herzensgebet – Einführung und Vertiefung	9
Jahresgruppe Spiritualität	8
Labyrinthtag	7
Meditationsnacht Gründonnerstag – Karfreitag	23
MontagsMeditation – Gebet der Ruhe	6
Nacht der spirituellen Lieder	13
Oasentag für Pflegende	11
Singen – meditativ	12
Taizé-Gottesdienst	21
Tischabendmahl am Gründonnerstag	22

**Save-the-Date:** Jubiläum 10 Jahre Kirche der Stille 24

**Terminübersicht** 25

**Kontakt | Anmeldung** 29

**Referentinnen und Referenten** 30

**Allgemeine Informationen** 32

**Freundeskreis** 34

## MontagsMeditation – Das Gebet der Ruhe

Offener Meditationstreff | auch für Neueinsteigende

Ein Angebot, um zur Ruhe zu finden, mit Elementen von Sitzen in der Stille, Gehmeditation, Körperwahrnehmung, Textimpuls für den inneren Weg u.ä.

Jeder Abend kann einzeln besucht werden, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Vorerfahrungen mit Meditation oder geistlichen Übungen sind hilfreich, aber keine Voraussetzung.

**jeden Montag, 19-20.30 Uhr**

**Leitung:** Matthias Hoyer, Christine Tergau-Harms, Eva-Maria Wallmann

**Einführung** für Neueinsteigende: jeweils um 18.40 Uhr vor Beginn der Meditation

**Kontakt:** Pn. Christine Tergau-Harms  
Tel. 0163- 1531909 | 0511-950 70 85



## Mit Ruhe und Kraft ins neue Jahr

### Achtsamkeitstag mit Labyrinth

Das Labyrinth ist ein Symbol für das Leben, ein verschlungener Weg mit Kurven und Wendepunkten, aber immer ein Weg zur Mitte. Nach den ereignisreichen Weihnachtstagen nehmen wir uns Zeit, das neue Jahr 2024 in den Blick zu nehmen. Mit Achtsamkeitsübungen, Meditation und kreativem Tun wenden wir uns nach innen und richten uns aus auf das, was vor uns liegt. Ein biblischer Text begleitet uns. In Gehmeditationen in einem begehbaren Labyrinth gehen wir unseren Fragen nach und folgen der Spur zu den Segenskräften aus der Mitte. Und gehen gesammelt und gestärkt ins Neue.

**Samstag, 13. Januar, 10.30-16.30 Uhr**

**Leitung:** Katrin Griebhammer, Christine Tergau-Harms

**Teilnahmebeitrag:** 35 € | Bring-a-friend-Aktion: 15 €





## Sich verwurzeln im Ruhegrund

### Spirituelle Jahresgruppe 2024 in der Kirche der Stille

Wie finden wir Ruhe und Kraft aus der göttlichen Quelle? Was kann uns unterstützen, im Alltag eine spirituelle Praxis zu pflegen? Manchmal ist es gut, sich gemeinsam auf den Weg zu machen.

Die Spirituelle Jahresgruppe ist ein Angebot für Menschen, die in der Kirche der Stille Heimat und Verbundenheit mit anderen Menschen finden möchten. Bäume werden uns begleiten. Was nährt meine Wurzeln? Wie finde ich Halt? Wohin möchte ich wachsen?



Übungen aus verschiedenen spirituellen Traditionen wie dem Herzensgebet und der Achtsamkeitsmeditation, der Wechsel von stiller Meditation, angeleiteten Körperübungen, thematischen Impulsen, Klang und Erfahrungsaustausch prägen die sechs Samstage. Kleine Treffen und Übungen in der Zwischenzeit unterstützen die Verbundenheit. Eingeladen sind alle, die ihre eigene spirituelle Praxis weiterentwickeln möchten und neue Impulse suchen.

In Kooperation mit dem Verein Via Cordis Nord e.V.

#### 6 Samstage, 10-17 Uhr

27. Jan. | 2. Mrz. | 6. Apr. | 22. Jun. | 10. Aug. | 26. Okt. 2024

Leitung: Karin Helke-Krüger, Christine Tergau-Harms

Teilnahmebeitrag: 220 €

## Einführung in das Herzensgebet

*„Ich senke den Vogel des Verstandes hinab  
ins Nest des Herzens und lasse ihn dort brüten.“*

Das Herzensgebet ist ein schweigendes Beten ohne Worte. Es hat seinen Ursprung bei den frühchristlichen Eremiten in der Ägyptischen Wüste seit dem Ende des 3. Jahrhunderts.

Im Kurs werden wir die Grundschriffe des Herzensgebets üben und darüber ins Gespräch kommen. Wir üben das rechte Sitzen, die Wahrnehmung des Leibes und des Atems als Hilfe zur inneren Sammlung. Das Herzensgebet ist ein mantrisches Beten, in dem ein kurzer Satz oder Wort innerlich wiederholt wird. Dieser wird im Herzensgebet als „Herzenswort“ bezeichnet. Wir machen uns auf die Suche nach einem solchen Herzenswort je für uns und probieren es aus.

Der Wunsch der meisten Menschen, die das Herzensgebet üben, ist, in der Gegenwart Gottes leben zu können. Der Weg des Herzensgebets eröffnet eine Möglichkeit dafür.

#### Samstag, 24. Februar, 10-17 Uhr

Leitung: Matthias Hoyer

Teilnahmebeitrag: 40 €

## Du sammelst meine Tränen

### Vertiefungstag im Herzensgebet 1

*„Du sammelst meine Tränen in deinen Krug; ohne Zweifel, du zählst sie.“  
(Psalm 56,9)*

Wir erfahren unser Leben als verletzlich und gefährdet. Dies gehört zum Leben dazu, auch zu unserem. Und wir können erfahren, dass wir damit nicht allein sind, sondern dass das Göttliche Geheimnis unsere Tränen sieht und würdigt. Dies gibt unserem Leben Kraft. Eine Freundin hat einmal gesagt: „Wenn Gott einer wäre, der käme als Jesus und sich die Rosinen rauspickte und den Rest uns überließe, wäre er für mich schofelig. Mit dem könnte ich nichts anfangen. Aber ein Gott, der gelitten hat, von dem kann ich mich in meinem Leid und in meinem Trauma begleiten lassen. Das tröstet mich nicht, aber es versöhnt mich.“

Die Nähe dieses Gottes suchen wir an diesem Tag. Der Tag findet im Schweigen statt. Er ist geprägt von Sitzen in Stille (mehrfach), Leibarbeit, Singen, inhaltlichen Impulsen, Austausch.

#### Samstag, 23. März, 10-17 Uhr

Leitung: Matthias Hoyer

Teilnahmebeitrag: 40 €

## Worte süßer als Honig – Aufatmen mit den Psalmen Achtsamkeitstag am Kronsberg

In den uralten Gebeten der Psalmen werden individuelle Gefühle und Gedanken deutlich und klar formuliert. Die Psalm-Betenden sprachen sich aus und verarbeiteten in direkten Worten ihre schwierigen Erlebnisse. Sie konnten so zu mehr Ruhe finden, sich neu orientieren und Kraft für sich schöpfen. In diese spezielle Kraft der Psalmen möchten auch wir gerne eintauchen und daraus für uns gewinnen.

Psalmworte regen uns an, mit uns selbst in Kontakt zu kommen und genauer zu erkunden, was uns bewegt und was uns im Leben wichtig ist. Im stillen Sitzen, in Achtsamkeitsübungen und Musik, im Gehen drinnen und draußen auf dem Kronsberg machen wir uns auf die Spurensuche. Wir finden Worte und Bilder für das, was wir oft nur schwer ausdrücken können, und entdecken und schmecken dabei Tröstendes, Nährendes, Ermutigendes, das uns zurück in den Alltag begleitet. Worte wie Honig.

**Samstag, 13. April, 11-17 Uhr**

**Leitung:** Achim Blackstein, Christine Tergau-Harms

**Teilnahmebeitrag:** 40 € | erm. 25 €

## Basiskurs Meditation

Wie lernt man Meditieren? Was mache ich, wenn ich im Alltagsstress keine Zeit finde, wenn die Gedanken immer abschweifen, wenn ich mich schwer tue mit dem stillen Sitzen?

Dieser Kurs ist für Menschen gedacht, die sich nach Stille sehnen und Meditation neu lernen oder wieder entdecken möchten. An drei Abenden lernen wir verschiedene Zugänge und Formen von Meditation kennen. Wir verbinden Sitzmeditation und Gehmeditation mit Achtsamkeitsübungen, Worten und Musik. Impulse für die Zwischenzeit und der Austausch in der Gruppe unterstützen uns, eine Übungspraxis im Alltag aufzubauen.

Eine Einführung in die MontagsMeditation gehört dazu.

**Donnerstag, 2. Mai, 18.30-20.30 Uhr**

**Montag, 13. Mai, 17.30-20.30 Uhr**

**Donnerstag, 23. Mai, 18.30-20.30 Uhr**

**Leitung:** Christine Tergau-Harms

**Teilnahmebeitrag:** 40 € | erm. 25 €

## Kraft schöpfen aus der Stille Oasentag für pflegende Angehörige und Menschen in Care-Arbeit

Wer für Kinder, Eltern und anvertraute Menschen sorgt, trägt große Verantwortung und ist Stressbelastungen ausgesetzt. Es braucht Zeiten von Ruhe und Entschleunigung, um mit dem Stress gesundheitsförderlich umzugehen und die eigenen Kraftressourcen im Blick zu behalten. An einem besonderen Ort der Stille nehmen wir uns Zeit, zur Ruhe und ins Gleichgewicht zu kommen und unsere Kraftquellen aufzuspüren.

Achtsamkeits- und Körperwahrnehmungsübungen, Meditation, Bewegung und Musik ermöglichen uns, uns selbst besser wahrzunehmen und im Alltag selbstfürsorglich kleine Inseln der Ruhe zu schaffen.

**Samstag, 20. Juli, 10-16 Uhr**

**Leitung:** Christine Tergau-Harms

**Teilnahmebeitrag:** 25 €





### Lauschendes Singen ... aus dem Klang in die Stille

An diesen Abenden singen wir einfache Lieder und Mantren und lassen uns von ihnen in die Stille führen. Stille und Klang werden in ihren jeweils eigenen Qualitäten, ihrer Verbindung und Ergänzung erlebbar.

Dies ist ein Angebot für alle, die sich nach innerer Stille sehnen und ihr durch das gemeinsame Singen begegnen möchten. Stimm-, Atem- und Körperübungen unterstützen das Ankommen im Hier und Jetzt.

Die Abende sind einzeln besuchbar.

**Freitag, 26. Januar | 23. Februar | 22. März | 19-20.30 Uhr**

**Leitung:** Eshana Bender

**Teilnahmebeitrag:** 12 € pro Abend

### Calma e tranquilidade - Nacht der spirituellen Lieder

Singen ist gesund und heilsam und es verbindet die Singenden miteinander.

An diesen Abenden werden wir im spielerischen Umgang mit Atem, Rhythmus und Stimme die heilende Kraft des Singens und Tönens erfahren. Wir singen uns hinein in spirituelle Lieder, Kraftlieder und Chants aus aller Welt und vertiefen uns in Melodien, Rhythmen und Worte. Töne und Klänge von Monochord, Handpan und Klangschalen unterstützen uns, in die Stille zu gelangen.

In einer kleinen kulinarischen Pause stärken wir uns.

Zum Abschluss feiern wir mit den Liedern und Klängen ein kleines musikalisches Nachtgebet.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**Samstag, 10. Februar, 18-21 Uhr**

**Leitung:** Wolfgang Teichmann, Christine Tergau-Harms

**Teilnahmebeitrag:** 15 € | **Bring-a-friend-Aktion:** 2. Person 10 €



## Handauflegen

Kontemplatives Handauflegen ist eine achtsame Zuwendung zum Körper, die sich in Gebet und Meditation gründet. Grundlage ist das Konzept der von Anne Hoefler gegründeten Open Hands Schule.

Zum Angebot der Kirche der Stille gehören Einführungskurse, Übungskreise und thematische Vertiefungstage.

### Einführungskurs Handauflegen (Open Hands Schule)

Eine heilende Kraft fließt durch unsere Hände.

Wenn wir berührt werden, spüren wir das Leben.

Seit Jahrhunderten wissen Menschen von dieser Kraft und legen ihre Hände dorthin, wo es ihnen und anderen guttut. Woher diese Kraft kommt, wird unterschiedlich aufgefasst. In der christlichen Tradition ist es die Segenskraft Gottes, die heilend wirkt. SICH ÖFFNEN und GESCHEHEN LASSEN sind dabei zentrale innere Haltungen.

Sie lernen in diesem Seminar innere und äußere Haltungen kennen und werden durch Vorträge, Zeiten der Stille und in praktischen Übungen zu eigenen Erfahrungen mit dem Handauflegen angeleitet.

So erhalten Sie einen ersten Einblick in den Übungsweg des Handauflegens.

Der Einführungskurs ist die Voraussetzung für die Teilnahme am Übungskreis und an den Vertiefungstagen.

**Freitag, 8. März, 19-21 Uhr**

**Samstag, 9. März, 9-17 Uhr**

**Leitung:** Gerlinde Kapp

**Teilnahmebeitrag:** 100 €

### Bitte schon vormerken:

Vertiefungstag im Handauflegen zum Thema Stille:  
9. November 2024, 10-17 Uhr

## Übungskreis Handauflegen

„Sie beteten und legten ihnen die Hände auf“ (Apg 6,6)

Der Übungskreis Handauflegen ist ein Angebot für Interessierte, die schon an einem Einführungsseminar in das kontemplative Handauflegen teilgenommen haben und die eine regelmäßige Übungspraxis pflegen möchten. Die Abende sind einzeln besuchbar.

**Monatlich am Donnerstag, 18.30-21.00 Uhr**

**18. Januar | 15. Februar | 21. März | 16. Mai | 13. Juni**

**Leitung:** Gudrun Lembke

**Teilnahmebeitrag:** 12 € pro Abend





## Hanami

### Butoh – Tanz der Schönheit des Vergänglichen

Butoh, eine besondere Form des Ausdruckstanzes aus Japan, kann von jeder Person unabhängig von Alter und Vorerfahrung getanzt werden. Im Butoh sprechen der Körper und die Seele – ungeachtet von gängigen Schönheitsidealen oder Publikums-Gewohnheiten. Diese zwei Workshops bieten eine Einführung in den Butohanz. Dabei werden wir uns immer wieder auch mit dem sakralen Ort, der „Kirche der Stille“, tänzerisch befassen.

Schwerpunkt wird in beiden Workshops „Hanami“ sein, so heißt das japanische Kirschblütenfest, in welchem die Vergänglichkeit und Schönheit des Moments gefeiert wird. Im Februar-Workshop bereiten wir uns tänzerisch auf das Neu-Erblihen der Natur im nahenden Frühling vor. Im Mai-Workshop, wenn die Kirschblütenblätter gefallen sind, gehen wir auf die vertiefte Suche nach der Bedeutung und Schönheit des Moments. Dafür arbeiten wir – wie immer im Butoh – mit dem leer-gewordenen Körper („empty vessel“), mit einem Nachspüren und Erinnern an haptische Erfahrungen, die in einer inneren Versenkung wach werden. Wir lassen uns in beiden Workshops inspirieren vom Butoh-Tanz im gleichnamigen Kinofilm „Kirschblüten – Hanami“ von Doris Dörrie.

Wir lernen die verschiedenen Energien im Butoh kennen, körperliche Grundhaltungen und das Erfahren einer offenen, leeren inneren Haltung, um Körper und Seele freien Ausdruck zu ermöglichen. Butoh heißt Transformation/Verwandlung, die Tänzer:innen gehen im Tanz auf eine spannende Reise in ihr Inneres.

Beide Workshops richten sich an Anfänger:innen mit und ohne Tanzerfahrung und sind unabhängig voneinander buchbar. Teilnehmende mit Vorerfahrungen aus früheren Workshops sind ebenfalls sehr herzlich willkommen und können ihre Butoh-Erfahrungen vertiefen.

#### Workshop Hanami 1

**Samstag, 10. Februar, 12-15.30 Uhr**

#### Workshop Hanami 2

**Samstag, 4. Mai, 11-14.30 Uhr**

**Leitung:** Maren Konn

**Teilnahmebeitrag:** 35 € pro Workshop

### Atempause am Annateich

Aus-atmen, durch-atmen, auf-atmen... Einfach da sein in Wald und Flur, mit allen Sinnen. Die Anstrengungen der Woche loslassen. Hören, riechen, sehen, schmecken, fühlen. Die Erde unter den Füßen spüren und den Wind auf der Haut, Sonne oder Regen. Die Gedanken kommen zur Ruhe, das Herz kann sich weiten. Verbundenheit kann spürbar werden.

**Freitag, 21. Juni, 17-18.30 Uhr**

**Leitung:** Katrin Griebhammer, Karin Helke-Krüger

**Freitag, 19. Juli, 17-18.30 Uhr**

**Leitung:** Christine Tergau-Harms

**Freitag, 30. August, 17-18.30 Uhr**

**Leitung:** Friederike Busse, Dr. Lothar Stempin

**Treffpunkt:** Parkplatz an der Alten Mühle am Annateich;  
Anfahrt z.B. mit der Stadtbahn-Linie 5 bis Haltestelle „Annastift“.  
Offene Veranstaltung



## DialogReihe Spiritualität und Gesundheit

Die Kirche der Stille öffnet einen Raum für Dialog und Reflexion zu besonderen Themen rund um Spiritualität. An besonderen Abenden begrüßen wir Fachleute aus ganz unterschiedlichen Feldern. Sie geben uns thematische Impulse, die wir im Austausch gemeinsam reflektieren und die immer auch verbunden sind mit konkreten Anregungen und Übungen für die spirituelle Praxis.

„Spiritualität und Gesundheit“ ist in diesem Jahr unser Schwerpunktthema. Uns bewegt die Frage, wie spirituelle Ressourcen und Gesundheitsförderung zusammenwirken können.

An einzelnen Abenden werden gesundheitliche Anwendungsmethoden exemplarisch und praktisch vorgestellt. Gleichzeitig begeben wir uns auf Spurensuche zu den Grundlagen der Heilkunde in unserer christlichen Tradition, als Kraftquelle für unsere Spiritualität.

25. Januar: Klopftechnik

25. April: Christus der Arzt

1. August: MBSR®

## Die Klopftechnik der Energetischen Psychologie

Es ist immer wieder überraschend, welche Spontanwirkung man mit der Methode der Energetischen Psychologie, des Klopfens, erzielen kann – bei Menschen mit Ängsten, Lampenfieber, Schuldgefühlen oder Blockaden, denen die traditionellen Angebote oft nicht weiterhelfen. Das Schöne daran ist, dass sich die Menschen nach einer kurzen Zeit schon häufig selbst helfen können.

Neugierig geworden? An diesem Abend erfahren Sie mehr.

**Donnerstag, 25. Januar, 19-21 Uhr**

**Leitung:** Christine Tergau-Harms

**Referentin:** Susanne Schulze

Offene Veranstaltung

## Christus der Arzt – wer und was heilt?

Nach dem Zeugnis des Alten und Neuen Testaments sind Spiritualität und Gesundheit aufs Innigste verwoben. Gott macht sich als Heilender vernehmbar: „Ich bin der Herr, dein Arzt“ (Ex 15,26), und Christus spricht über seine Berufung im Bild des Arztes (Mt 9,12). Diese Schriften der Heilkunde erzählen von der Heilung und Genesung von Menschen.

Christinnen und Christen sind Christus als Arzt nachgefolgt und haben seine Weise des Heilens über Jahrhunderte gepflegt. Verletzten und Verzweifelten sind sie zur Seite getreten, haben ihre Wunden verbunden, ihnen die Hände aufgelegt und in Gottes Schöpfung Heilkräftiges entdeckt und als Medizin genutzt. Klöster und Kirchen waren bis in das frühe Mittelalter hinein Heilorte. Diese Klostermedizin wird bis heute mit Hildegard von Bingen verbunden. Gleichwohl war sie in sehr vielen Klöstern zu Hause.

An diesem Dialogabend soll in Vortrag, Austausch und Übung diese Heiltradition sichtbar und erfahrbar werden

**Donnerstag, 25. April, 19-21 Uhr**

**Leitung:** Christine Tergau-Harms

**Referent:** Dr. Lothar Stempin

Offene Veranstaltung



## MBSR® – Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Mancher Stress entsteht oder wird verstärkt durch Gedanken im Kopf. Mit Achtsamkeitstraining kann man sich dessen bewusster werden und dadurch mehr Selbststeuerungsmöglichkeiten gewinnen.

Das MBSR®-Programm wurde vor 40 Jahren von dem amerikanischen Arzt und Professor Dr. Jon Kabat Zinn entwickelt, ursprünglich um Patient:innen zu unterstützen, durch behutsame Selbstwahrnehmung und Achtsamkeitspraxis das Leben mit Schmerz und chronischer Krankheit zu bewältigen. Auch Menschen ohne gesundheitliche Beschwerden können von dieser wirksamen Methode zur Stressbewältigung profitieren. Das Programm besteht aus sorgfältig aufeinander abgestimmten Meditationen und Alltagsübungen, die zur achtsamen und nicht wertenden Wahrnehmung des gegenwärtigen Augenblicks anleiten.

An diesem Abend lernen wir einige Übungen des MBSR®-Programms kennen und lassen uns anregen von Impulsen aus der Stressforschung.

**Donnerstag, 1. August, 19-21 Uhr**

**Leitung:** Christine Tergau-Harms

Offene Veranstaltung



## „... dass Weihnachten auch in mir geschieht“ Heilige Nächte zwischen den Jahren

Die Nächte nach Weihnachten sind von alters her eine besondere Zeit, Rauhächte, heilige Nächte. Nächte mit Bräuchen und mit Zeit zum Nachsinnen und Nachklingenlassen des Geheimnisses von Weihnachten. „Zwischen den Jahren“ – solch eine Zeit gibt es ja eigentlich gar nicht. Es ist eine andere Dimension von Zeit, eine Übergangszeit. Abschied nehmen und abschließen, was war. Uns bereit machen und aufbrechen ins Neue. Im Übergang gesegnet sein.

Die Heiligen Nächte geben Zeiten der Stille zum Nachsinnen in der weihnachtlich geschmückten Kirche, mit biblischen Impulsen, angeleiteter Meditation, zarter Musik und der Möglichkeit, zur Krippe zu gehen, Lichter anzuzünden und sich segnen zu lassen.

**Mi. 27. Dez. | Do. 28. Dez. | Fr. 29. Dez. | Sa. 30. Dez. 2023 |**

**Mo. 1. Jan. 2024 | jeweils 18-18.45 Uhr**

**Leitung:** Katrin Griebhammer, Karin Helke-Krüger,  
Christine Tergau-Harms, Eva-Maria Wallmann

## Mutig - stark - beherzt Taizé-Gottesdienst zum KirchentagsSonntag

Stille Momente. Die Hände in den Schoß legen. Sich nach innen wenden. Warten. Kräfte sammeln. Meditationen über das Tun und das Geschehenlassen – und das Motto des Kirchentages 2025 in Hannover.

Aufgehobensein in Klängen, verbunden im gemeinsamen Singen von Liedern aus Taizé, dem Hagios-Liederzyklus (H. Burggrave) und anderen. Das Angebot, sich persönlich segnen oder sich die Hände auflegen zu lassen. Um mutig, stark und beherzt weiterzugehen.

Im Anschluss Brot & Käse

**Sonntag, 4. Februar, 18 Uhr**

**Leitung:** Christine Tergau-Harms, Miriam Venz und das Team Handauflegen

### Hinweis:

Herzliche **Einladung zum Taizé-Projektchor** mit Miriam Venz am 3. Februar, 10 bis 15 Uhr im Kirchenzentrum Kronsberg.





### **Tischabendmahlfeier und Meditationsnacht „Warum ist diese Nacht anders als alle anderen?“ Tischabendmahlfeier am Gründonnerstag**

Mitten in der Passionszeit feiern wir ein Fest – fröhlich und ernst zugleich. Wir erinnern uns an das letzte Abendmahl Jesu und welche Bedeutung Jesus ihm gab. Es ist der Beginn unserer Abendmahlfeiern, für uns zum Trost und zur Stärkung der Verbundenheit. Es war der Sederabend des Passafestes, und das Befreiende dieses jüdischen Festes wirkt in unser Fest hinein. Wir bedenken und kosten die symbolischen Speisen des Sedermahles und feiern ein kleines kulinarisches Tischabendmahl mit besinnlichen Momenten und fröhlichen Gesprächen,

Am Ende dieser Feier (ab ca. 20.15 Uhr) im Übergang zur Meditationsnacht sind wir eingeladen zum meditativen Singen und Verweilen auf der Empore. Orgelmusik und ruhige Gesänge stimmen uns ein auf die besondere Nacht, die damals so ereignisreich war. Um 21.30 Uhr beginnt die Meditationsnacht.

**Donnerstag, 28. März, 19 Uhr**

**Leitung:** Christine Tergau-Harms und Miriam Venz

### **Bleibt hier und wacht mit mir!**

#### **Meditationsnacht Gründonnerstag – Karfreitag**

Die Nacht nach dem letzten Abendmahl Jesu war ereignisreich und voller Begebenheiten. Wir nehmen uns Zeit dafür und vertiefen uns hinein. Entdecken unsere Sehnsucht in diesen Geschichten und nähern uns dem Ostergeheimnis.

Wir halten die Kirche der Stille offen in dieser Nacht und laden ein, diese besondere Nacht – oder einige Stunden – gemeinsam in der Kirche der Stille zu verbringen. Die Passionsgeschichte aus dem Johannesevangelium begleitet uns durch die Nacht. Wer mag, kann sich bei einem Gang durch den abendlich erleuchteten Kreuzgang von diesen Worten bewegen und inspirieren lassen.

Zu jeder vollen Stunde hören wir eine Erzählung aus der Passionsgeschichte, zu jeder halben Stunde wird ein Impuls zur Vertiefung angeboten: Lied und Klänge, Gedicht und Handlung, Körpergebet und Kreatives. Dazwischen ist Stille. Kurz vor den halben und vollen Stunden ist jeweils eine kleine Pause zum freien Gehen, so dass man jederzeit hinzukommen oder weggehen kann.

Wer zwischendurch ausruhen oder schlafen möchte, findet Platz auf der Empore.

Mit einer meditativen Eucharistiefeier am frühen Karfreitagmorgen endet die Nacht.

**Donnerstag, 28. März, 21.30 Uhr bis Freitag, 29. März, 5 Uhr**

**Leitung:** Christine Tergau-Harms und Team



### Kronsberger Friedensgebet

In ökumenischer Verbundenheit mit der St. Johanniskirche und der baptistischen Gemeinde am Kronsberg halten wir das bewährte Kronsberger Abendgebet am Freitag zurzeit als Friedensgebet. Eine schlichte und stille Andacht am Übergang ins Wochenende, in der wir zurückschauen auf die Woche, die Not des Krieges und unsere Sehnsucht nach Frieden vor Gott bringen. Zeit, um zur Ruhe zu kommen und uns stärken zu lassen.

**jeden Freitag, 18-18.20 Uhr**

**Leitung:** Frauke Ahlvers, Mirja Kneser, Mirjam Schmale, Dr. Diana Steinmann, Christine Tergau-Harms

### Save-the-Dates – bitte vormerken!

#### Jubiläums-Wochenende 10 Jahre Stadtkloster – Kirche der Stille

**Freitag, 13. September, 18 Uhr:**  
**Nacht der spirituellen Lieder mit Wolfgang Teichmann**

**Samstag, 14. September, 12 Uhr:**  
**Jubiläumstag mit dem Freundeskreis**

**Sonntag, 15. September, 17 Uhr:**  
**Jubiläums-Gottesdienst mit Superintendentin Meike Riedel**



Tag	Zeit	Thema
<b>Dezember 2024</b>		
So	24. 23.00	Christmette
Mi	27. 18.00	Heilige Nächte
Do	28. 18.00	Heilige Nächte
Fr	29. 18.00	Heilige Nächte
Sa	30. 18.00	Heilige Nächte
<b>Januar 2024</b>		
Mo	1. 18.00	Heilige Nächte
Mo	8. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Sa	13. 10.00	Achtsamkeitstag mit Labyrinth
Mo	15. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Do	18. 18.30	Übungskreis Handauflegen
Mo	22. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Do	25. 19.00	DialogReihe Spiritualität: Klopfen
Fr	26. 19.00	Lauschendes Singen
Sa	27. 10.00	Spirituelle Jahresgruppe (1)
Mo	29. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
<b>Februar 2024</b>		
So	4. 18.00	Taizé-Gottesdienst
Mo	5. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Sa	10. 12.00	Hanami 1- Butoh-Workshop
Sa	10. 18.00	Nacht der spirituellen Lieder
Mo	12. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Do	15. 18.30	Übungskreis Handauflegen
Mo	19. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Fr	23. 19.00	Lauschendes Singen
Sa	24. 10.00	Einführung ins Herzensgebet
Mo	26. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe

Tag	Zeit	Thema
<b>März 2024</b>		
Sa	2. 10.00	Spirituelle Jahresgruppe (2)
Mo	4. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Fr	8. 19.00	Einführungskurs Handauflegen
Sa	9. 09.00	Einführungskurs Handauflegen
Mo	11. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Mo	18. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Do	21. 18.30	Übungskreis Handauflegen
Fr	22. 19.00	Lauschendes Singen
Sa	23. 10.00	Vertiefungstag im Herzensgebet 1
Mo	25. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Do	28. 19.00	Tischabendmahl zu Gründonnerstag
Do	28. 21.30	Meditationsnacht Gründonnerstag-Karfreitag
Fr	29. 04.30	Eucharistiefeier zum Karfreitag
<b>April 2024</b>		
Sa	6. 10.00	Spirituelle Jahresgruppe (3)
Mo	8. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Do	11. 18.30	Übungskreis Handauflegen
Sa	13. 11.00	Achtsamkeitstag mit Psalmen
Mo	15. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Mo	22. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Do	25. 19.00	DialogReihe Spiritualität: Jesus der Arzt
Mo	29. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe

*Hinweis: Kreative Weiterentwicklungen sind immer möglich.  
Bitte achten Sie auf Ergänzungen und zusätzliche Angebote  
auf unserer Homepage!*

Tag	Zeit	Thema
<b>Mai 2024</b>		
Do	2. 18.30	Basiskurs Meditation (1)
Sa	4. 11.00	Hanami 2- Butoh-Workshop
Mo	6. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Mo	13. 17.00	Basiskurs Meditation (2)
Mo	13. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Do	16. 18.30	Übungskreis Handauflegen
Mo	20. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Do	23. 18.30	Basiskurs Meditation (3)
Mo	27. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
<b>Juni 2024</b>		
Mo	3. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Mo	10. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Do	13. 18.30	Übungskreis Handauflegen
Mo	17. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Fr	21. 17.00	Atempause am Annateich
Sa	22. 10.00	Spirituelle Jahresgruppe (4)
Mo	24. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
<b>Juli 2024</b>		
Mo	1. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Mo	8. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Mo	15. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Fr	19. 17.00	Atempause am Annateich
Sa	20. 10.00	Oasentag für Pflegende
Mo	22. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Mo	29. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe



Tag	Zeit	Thema
<b>August 2024</b>		
Do	1. 19.00	DialogReihe Spiritualität: MBSR
Mo	5. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Do	8. 18.30	Übungskreis Handauflegen
Sa	10. 10.00	Spirituelle Jahresgruppe (5)
Mo	12. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Mo	19. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Mo	26. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Fr	30. 17.00	Atempause am Annateich
<b>September 2024</b>		
Mo	2. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Fr	6. 18.00	Lange Nacht der Kirchen
Sa	7. 10.00	Vertiefungstag im Herzensgebet
Mo	9. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Do	12. 18.30	Übungskreis Handauflegen
Fr	13. 18.00	Nacht der spirituellen Lieder
Sa	14. 12.00	Jubiläumstag mit Freundeskreis
So	15. 17.00	Gottesdienst zum 10-jährigen Jubiläum
Mo	16. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Mo	23. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe
Mo	30. 19.00	MontagsMeditation – Gebet der Ruhe

## Stadtkloster – Kirche der Stille

### Leitung:

Pastorin Christine Tergau-Harms  
Sticksfeld 6/Thie 8  
30539 Hannover



☎ 0163 – 153 1909  
☎ 0511 – 950 70 85  
✉ christine.tergau-harms@evlka.de  
🌐 www.kirche-der-stille-hannover.de

### Kursverwaltung:

Dr. Merret Vogt  
🏠 Gemeindebüro der St. Johannis Gemeinde  
☎ 0511 – 52 11 80  
✉ anmeldung@kirche-der-stille-hannover.de

### Anmeldung:



Anmelden können Sie sich per QR-Code und auf der Homepage [https://www.kirche-der-stille-hannover.de/alle\\_angebote](https://www.kirche-der-stille-hannover.de/alle_angebote)

### Anfahrt

Das Stadtkloster – Kirche der Stille Hannover ist beheimatet im Ev. Kirchenzentrum Kronsberg (Sticksfeld 6 / Thie 8) und ist erreichbar mit der Stadtbahnlinie 6 Richtung Messe Ost, z.B. ab Kröpcke, Haltestelle „Auf dem Kronsberg“. Parkmöglichkeiten finden Sie im Sticksfeld und in den Seitenstraßen.

**Bender, Eshana** | Hannover

Sozialpädagogin, Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Singgruppen- und Chorleiterin, Klangmassagetherapeutin

**Blackstein, Achim** | Neuenkirchen

Pastor, Landeskirchlicher Beauftragter für Digitale Seelsorge und Beratung, Entspannungspädagoge, psychologischer Berater, Achtsamkeits- und Meditationslehrer, ACT-Therapeut | [www.achim-blackstein.de](http://www.achim-blackstein.de)

**Busse, Friederike** | Hannover

Pastorin, Systemische Supervisorin und Coach, Geistliche Begleiterin, langjährige Meditationserfahrung, Mitglied im Beirat der Kirche der Stille

**Goebel-Haase, Hannelore** | Isernhagen

Diakonin I. R., Seelsorgerin, Systemische Familientherapeutin, Mitglied im Beirat der Kirche der Stille

**Grießhammer, Katrin** | Hannover

Chemielaborantin, Ehrenamtliche im Kirchenzentrum, Mitglied im Beirat der Kirche der Stille

**Helke-Krüger, Karin** | Hannover

Sozialpädagogin, Meditationsanleiterin und geistliche Begleiterin Via Cordis, Körpertherapeutin, Vorsitzende Via Cordis Nord e.V. | [www.karin-helke-krueger.de](http://www.karin-helke-krueger.de)

**Hoyer, Matthias** | Lohnde

Theologe, Kontemplationslehrer Via Cordis; Ausbildung in TZI (RCI) | [www.via-cordis-nord.de](http://www.via-cordis-nord.de)

**Kapp, Gerlinde** | Holzminden

Lehrerin der Open Hands Schule, Pädagogische Fachkraft in der „ATISTA Autismus Kompetenz“ in Holzminden

**Konn, Maren** | Hannover

Tanz-/Theaterpädagogin, Lehrerin und Lehrbeauftragte für Butoh, Artaud'sches Theater, Darstellendes Spiel und freien Tanz, ausgebildete Butohtänzerin | [www.marennonn.wordpress.com](http://www.marennonn.wordpress.com)

**Lembke, Gudrun** | Lehrte

Übungskreisleiterin Handauflegen

**Schulze, Susanne** | Garbsen

Supervisorin, Pastoralreferentin in der Klinikseelsorge i.R.

**Stempin, Dr. Lothar** | Kneitlingen/Braunschweig

Pastor, Meditationslehrer, Psychotherapeut (HPG) | [www.gesundheitsraeume.de](http://www.gesundheitsraeume.de)

**Teichmann, Wolfgang** | Dassel

Kirchenmusikdirektor i. R., Chorleiter, Komponist und Klangsucher | [www.teichklang.de](http://www.teichklang.de)

**Tergau-Harms, Christine** | Hannover

Pastorin, Leiterin des Stadtklosters – Kirche der Stille, Sozialtherapeutin, Supervisorin und Coach (DGSV), MBSR®-Lehrerin (achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung) | [www.mbsr-tergau.de](http://www.mbsr-tergau.de)

**Venz, Miriam** | Hannover

Kirchenmusikerin der St. Johannis Kirchengemeinde Hannover-Bemerode

**Wallmann, Eva-Maria** | Hannover

Sozialpädagogin, Meditationsanleiterin Via Cordis, Qigong-Trainerin, Ausbildung in Klangmassage nach Peter Hess®



### Hinweise zur Preisgestaltung

Die Begleitung auf dem Weg in Stille und Meditation soll nicht vom Geldbeutel abhängen. Wir bemühen uns, die Angebote der Kirche der Stille so kostengünstig wie möglich anzubieten.

Gottesdienste, Friedensgebete, MontagsMeditationen, Atempause und die DialogReihe sind unser kostenfreies Angebot für alle. Für die Veranstaltungen mit Teilnahmebeiträge gewähren wir in begründeten Fällen Ermäßigung, z.B. für Menschen mit dem HannoverAktivPass.

### Hinweise zur Anmeldung

Die Anmeldung zu Veranstaltungen der Kirche der Stille ist online möglich über [www.kirche-der-stille-hannover.de](http://www.kirche-der-stille-hannover.de)

Sie finden bei der gewünschten Veranstaltung das dazugehörige Anmeldeformular. Nach dem Absenden Ihrer Anmeldung über dieses Formular erhalten Sie umgehend eine automatisch generierte Anmeldebestätigung mit Ihren eingegebenen Daten. Damit ist Ihre Anmeldung für uns verbindlich.

Ihre Anmeldeinformationen werden nur für die Rechnungsstellung verwendet und der jeweiligen Kursleitung und der Leitung der Kirche der Stille für die Kursplanung zur Kenntnis gegeben. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie auch die organisatorischen Informationen über die Veranstaltung.

### Bitte bewahren Sie diese Informationen gut auf.

Die Rechnung für das Kursangebot senden wir Ihnen im Allgemeinen erst nach der Veranstaltung zu und bitten Sie, diese nach Rechnungserhalt mit dem angegebenen Betreff (Kursnummer und Name) zu überweisen. **Eine Barzahlung am Kurstermin ist NICHT möglich.** Falls Sie mehrere Termine einer Veranstaltungsreihe oder eines fortlaufenden Kurses besuchen, erhalten Sie eine Gesamtrechnung.

### ☞ Stornobedingungen:

- Eine Stornierung der Anmeldung ist bis 8 Tage vor Kursbeginn **kostenfrei** möglich.
- Bei kurzfristiger Absage ab dem 7. Tag vor Kursbeginn müssen wir Ihnen **50 % der Kursgebühr** in Rechnung stellen.
- Bei Absage am Seminartag selbst ist die Kursgebühr **in voller Höhe** zu zahlen.

Bei Rückfragen zu Ihrer Anmeldung wenden Sie sich gern an unsere Kursverwaltung (Frau Dr. Merret Vogt).

☞ **Wenn Sie Ihre Anmeldung stornieren müssen, verwenden Sie dafür bitte ausschließlich die Mailadresse:** [anmeldung@kirche-der-stille-hannover.de](mailto:anmeldung@kirche-der-stille-hannover.de)





## Ein Freundeskreis für die Kirche der Stille

Haben Sie Sehnsucht nach Stille?

Oder Sehnsucht nach einem neuen Freundeskreis?

In der Kirche der Stille kann beides zusammen kommen.

Vielleicht freuen Sie sich darüber, dass es die Kirche der Stille gibt, und möchten sie gelegentlich mit Ihrer Zeit unterstützen? Wir freuen uns über kleine „Zeitspenden“. Vieles in unserer Arbeit geschieht ehrenamtlich und ist ohne unsere motivierten und verlässlichen Ehrenamtlichen gar nicht denkbar. Den Freundeskreis der Kirche der Stille gibt es noch nicht, aber es ist unsere Idee, ihn aus der Taufe zu heben.

Wie könnte Ihre Mitwirkung konkret aussehen?

Einige Beispiele:

- Assistenz der Kursleitung bei Veranstaltungen: Willkommenheißen der Teilnehmenden, organisatorische Unterstützung
- Kulinarische Unterstützung: Suppe kochen für ein Tagesseminar
- Mitwirkung oder musikalische Unterstützung bei Taizé-Gottesdiensten, in Heiligen Nächten oder in der Meditationsnacht am Gründonnerstag
- Vorbereitung des 10-jährigen Jubiläums im September
- Plakate, Jahresprogramme und Handzettel gestalten oder verteilen
- Instagram- und Facebook-Account bestücken
- die Kirche hüten in Zeiten von offener Kirche
- ... und vielleicht haben Sie noch ganz andere Ideen...

Punktuelle Unterstützung ist uns sehr hilfreich und wir bemühen uns um klar begrenzbare, projektartige Mitwirkung, je nach den eigenen Fähigkeiten und Zeitressourcen.

Und die Stille bindet alles zusammen und kann jedes Tun und Mitwirken zu einer Weise von Meditation werden lassen... Sprechen Sie uns gerne an, so dass wir individuell überlegen können, was möglich ist.

## Lassen Sie die Kirche der Stille erblühen!

### Spendenmöglichkeit

Als Profilkirche sind wir anders ausgestattet als normale Kirchengemeinden und deshalb in besonderer Weise angewiesen auf Ihre Tagungsbeiträge, Ihr verbindliches Zahlungsverhalten und Ihre Spenden, ohne die wir die Veranstaltungen nicht ermöglichen könnten. Veranstaltungen auf Spendenbasis sind steuerrechtlich nicht zulässig. Umso mehr bitten wir Sie herzlich um allgemeine Spenden für das Stadtkloster – Kirche der Stille, die direkt unserer Arbeit zu Gute kommen.

Mit Ihren Spenden fördern Sie unser Vorhaben, ein attraktives und vielseitiges Veranstaltungsangebot zu erstellen, und Sie ermöglichen uns, Ermäßigungen gewährleisten zu können für Menschen, die sich die Teilnahme an Veranstaltungen sonst nicht leisten könnten.

**Überweisungen** erbitten wir auf folgendes Spendenkonto:

### Stadtkirchenkasse

Evangelische Bank eG

IBAN: DE34 5206 0410 7001 0612 08

BIC: GENODEF1EK1

### Verwendungszweck:

**0612-63-SPEN-13-9022 Kirche der Stille**

Bitte unbedingt den genauen **Verwendungszweck** angeben, damit Ihre Spende auch direkt bei uns ankommt!

Wir danken Ihnen herzlich im Voraus für Ihre Spenden und stellen auf Wunsch gern eine Spendenbescheinigung aus.

