

K04 Auszeit!

Einladung zu einem Meditationstag mit Stille und Bewegung
für kirchliche Mitarbeitende in Hamburg und Umgebung



Foto: Santa Maria del Giglio/Lago di Bolzena

Mittwoch, **10. April 2024**, 10-16.30 Uhr
Konventssaal des Rockenhofs
Kirchenkreisgebäudes in Hamburg-Volksdorf
Rockenhof 1 • 22359 Hamburg

Du sollst sein wie ein bewässerter Garten
und wie eine Quelle, die nie versiegt.

Jesaja 58,11

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

Leitung

Ursula Kranefuß
und Stephan Hachtmann

Anmeldung

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



Foto: Projekt Spiritualität

Kosten

Die Kosten betragen 45 € inklusive Verpflegung.

Kostenübernahme im Kirchenkreis Hamburg-Ost

*Kostenlos für Kirchenkreismitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-Ost. Die Kosten für die Kita-Mitarbeiter*innen im Kirchenkreis Hamburg-Ost müssen vor der Fortbildung von der jeweiligen Kita-Leitung genehmigt werden. Sie werden dann über das Kita-eigene Fortbildungsbudget bezahlt. Gemeindemitarbeiter*innen beantragen bitte Fortbildung bei ihrer Gemeinde entsprechend dem Fortbildungsgesetz.*

Kostenübernahme im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

*Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies Fortbildungsangebot, für das Sie freigestellt werden können. Dieses gilt auch für die Mitarbeiter*innen der Kitas und der Kirchengemeinden. Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem jeweiligen Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz.*

Anmeldung bis 3. April 2024

K09 Auszeit!

Einladung zu einem Meditationstag mit Stille und Bewegung
für kirchliche Mitarbeitende in Hamburg und Umgebung



Foto: St.H8mann

Mittwoch, **18. September 2024**, 10-17 Uhr
Kirche der Stille
Helenenstraße 14 • 22765 Hamburg-Altona

Nicht das Vielwissen sättigt die Seele
und leistet ihr Genüge,
sondern das innere Fühlen
und Verkosten der Dinge.

Ignatius von Loyola

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

Leitung

Christiane Melchior und
Stephan Hachtmann

Anmeldung

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



Foto: Niklas Janke

Kosten

Die Kosten betragen 45 € inklusive Mittagessen und Getränke.

Kostenübernahme im Kirchenkreis Hamburg-Ost

*Kostenlos für Kirchenkreismitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-Ost.*

*Die Kosten für die Kita-Mitarbeiter*innen im Kirchenkreis Hamburg-Ost müssen vor der Fortbildung von der jeweiligen Kita-Leitung genehmigt werden. Sie werden dann über das Kita-eigene Fortbildungsbudget bezahlt. Gemeindemitarbeiter*innen beantragen bitte Fortbildung bei ihrer Gemeinde entsprechend dem Fortbildungsgesetz.*

Kostenübernahme im Kirchenkreis Hamburg-West/Südholstein

*Die Veranstaltung ist für kirchliche Mitarbeiter*innen des Kirchenkreises Hamburg-West/Südholstein ein kostenfreies Fortbildungsangebot, für das Sie freigestellt werden können. Dieses gilt auch für die Mitarbeiter*innen der Kitas und der Kirchengemeinden. Bitte beantragen Sie die Fortbildung rechtzeitig bei Ihrem jeweiligen Arbeitgeber entsprechend dem Fortbildungsgesetz.*

Anmeldung bis 11. September 2024