

# Veranstaltungen im Stadtkloster – Kirche der Stille in Hannover Februar – April 2022

## Neue Angebote

→ *bitte anmelden unter [www.kirche-der-stille-hannover.de](http://www.kirche-der-stille-hannover.de)*

### Webinar auf Zoom

#### Meditations- und Achtsamkeits-Apps – entspannter im Alltag mit dem Smartphone

Donnerstag, 24. Februar 2022  
von 18.00-20.30 Uhr.

Weil heute fast jede:r von uns beinahe immer und überall ein Smartphone mit sich führt, sind wir auch permanent erreichbar. Das kann für Stress sorgen und die Arbeit verdichten. Doch das Smartphone kann auch bei Entspannung und Stressabbau unterstützen und es kann uns helfen, achtsamer durch den Alltag zu gehen. Aber wie?

Im Webinar steht die persönliche Achtsamkeitspraxis im Mittelpunkt. Wir werden gemeinsam üben und wir werden bewährte Meditations- und Achtsamkeits-Apps kennenlernen und ausprobieren, die uns helfen können, entspannter und achtsamer durch den Alltag zu kommen.

Sie brauchen zur Teilnahme an diesem Webinar einen Computer oder Tablet (inkl. Headset/Mikro und Lautsprecher) mit stabiler Internetanbindung. **Zusätzlich** benötigen Sie Ihr Smartphone, damit Sie die genannten Apps herunterladen und ausprobieren können.

Es ist hilfreich, sich mit einer Yogamatte und/oder Meditationsbank/Kissen/Stuhl und bequemer Kleidung auf dieses Webinar vorzubereiten.



Leitung: **Christine Tergau-Harms**, Leiterin des Stadtklosters – Kirche der Stille Hannover  
Referent: **Achim Blackstein**, Beauftragter der Ev.-luth. Landeskirche Hannovers für Digitale Seelsorge und Beratung, Achtsamkeits- und Meditationslehrer, Entspannungspädagoge  
Teilnahmebeitrag: 20,00 €

\*\*\*\*\*

### Schnuppertag Kirche der Stille

Samstag, 12. März 2022,  
10.00 – 13.00 Uhr

Was macht man eigentlich in der Kirche der Stille?  
Und wer ist die neue Leiterin?  
Ein Vormittag zum Kennenlernen und Hineinschnuppern. Eingeladen sind alle, die sich für das Stadtkloster – Kirche der Stille und seine Angebote interessieren und mehr erfahren möchten. Verschiedene einfache Zugänge zur Stille, über Musik, Bewegung, Körperwahrnehmung, Meditation, werden wir gemeinsam ausprobieren.



Leitung: **Christine Tergau-Harms**, Pastorin, Leiterin des Stadtklosters – Kirche der Stille  
Sozialtherapeutin, Supervisorin und Coach (DGSv), MBSR®-Lehrerin  
**kostenfrei**

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit Info-Abend zu MBSR®

**Donnerstag, 24. März 2022,  
19.30 – 21.00 Uhr**

Mindfulness Based Stress Reduction (Achtsamkeitsbasierte Stressbewältigung) ist ein ganzheitliches, wissenschaftlich erforschtes Trainingsprogramm aus angeleiteten Meditationen, behutsamen Körperübungen und kleinen Beobachtungsimpulsen für den Alltag. Eingeladen sind Interessierte, die dieses Programm und seine Möglichkeiten kennen lernen möchten.



Leitung: **Christine Tergau-Harms**, Pastorin, Leiterin des Stadtklosters – Kirche der Stille  
Sozialtherapeutin, Supervisorin und Coach (DGSv), zertifizierte MBSR®-Lehrerin  
**kostenfrei**

\*\*\*\*\*

## Bleibt hier und wacht mit mir! Meditationsnacht Gründonnerstag – Karfreitag

**14. April ab 21.00 Uhr bis 15. April 6.00 Uhr**

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 zu verbringen.

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, Weg durchs Paradies und Körpergebet. Dazwischen ist Stille. Kurz vor den halben und vollen Stunden ist jeweils Pause zum freien Gehen, sodass man jederzeit dazukommen oder weggehen kann.

Wer zwischendurch ruhen oder schlafen möchte, findet Platz auf der Empore. Mit einer meditativen Eucharistiefeier am frühen Morgen endet die Nacht.



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

\*\*\*\*\*

**“Take, oh take me as I am”  
Durch Singen in die Stille finden  
Meditativer Singworkshop**

**Samstag 23. April 2022,  
16.00 – 18.30 Uhr**

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

In diesem Workshop 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 und Worte. Töne und Klänge von Monochord und Klangschalen unterstützen uns, in die Stille zu gelangen.

Zum Abschluss des Workshops werden wir mit einem kleinen musikalischen Abendgebet den Sonntag einläuten. Offenes Angebot für Interessierte. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

**Leitung: Christine Tergau-Harms,**  
Pastorin, Leiterin des Stadtklosters  
– Kirche der Stille

**Referent: Wolfgang Teichmann,**  
Musiker, Chorleiter, Komponist  
und Klangsucher, Dassel  
[www.teichklang.de](http://www.teichklang.de)

**Teilnahmebeitrag: 20,00 €.**



## Regelmäßige Angebote:

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

**Übungskreis Handauflegen** – derzeit über Zoom

am ersten Freitag im Monat,

19.00-21.30 Uhr

**Freitag, 4. März 2022, Thema: Loslassen**

**Freitag, 1. April 2022, Thema: Liebe**

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

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.

Leitung: **Gudrun Lembke**, Übungsleiterin

Teilnahmebeitrag: 10,00 €

\*\*\*\*\*

## MontagsMeditation – das Gebet der Ruhe Offener Meditationstreff

regelmäßig montags, 19.00-20.00 Uhr

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, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Das Angebot ist kostenfrei, Spenden sind willkommen.

Leitung: **Team der Montags-Meditationen**

**Matthias Hoyer, Ingrun Polenz,**

**Christine Tergau-Harms, Eva-Maria Wallmann**

Kontakt und Einführung für neu Anfangende:  
bitte gerne anrufen!

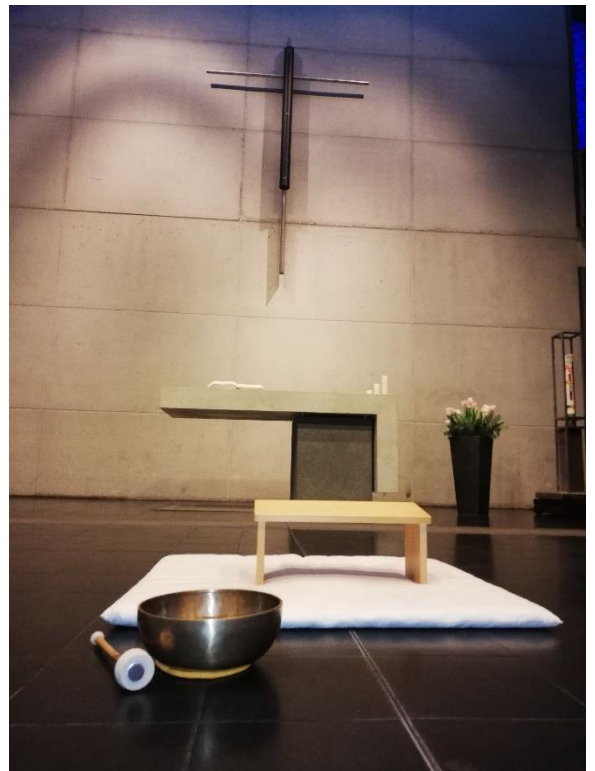
Stand: 18.02.2022

## Stadtkloster – Kirche der Stille

Sticksfeld 6 / Thie 8 | 30539 Hannover

Tel. 0511 – 950 70 85 | Mobil. 0163 – 153 1909,

[christine.tergau-harms@evlka.de](mailto:christine.tergau-harms@evlka.de)



## Termine Februar – April chronologisch

### Corona-Hinweis:

**Für alle Präsenzveranstaltungen gilt 2 G bzw. 3 G, je nach aktueller Situation!**

Änderungen vorbehalten! Bitte informieren Sie sich über aktuelle Ergänzungen und Veränderungen auf unserer Homepage [www.kirche-der-stille-hannover.de](http://www.kirche-der-stille-hannover.de)

### Februar 2022

21.2.22, 19.00-20.00 Uhr, **MontagsMeditation: Das Gebet der Ruhe** | Offener Meditationstreff\*

28.2.22, 19.00-20.00 Uhr, **MontagsMeditation: Das Gebet der Ruhe** | Offener Meditationstreff

### März 2022

4.3.22, 19.00-21.30 Uhr, **Übungskreis Handauflegen, Thema: Loslassen** | Zoom

7.3.22, 19.00-20.00 Uhr, **MontagsMeditation: Das Gebet der Ruhe** | Offener Meditationstreff\*

12.3.22, 10.00-13.00 Uhr **Schnuppertag Kirche der Stille**

14.3.22, 19.00-20.00 Uhr, **MontagsMeditation: Das Gebet der Ruhe** | Offener Meditationstreff

21.3.22, 19.00-20.00 Uhr, **MontagsMeditation: Das Gebet der Ruhe** | Offener Meditationstreff

24.3.22, 19.30-21.00 Uhr, **Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Info-Abend zu MBSR®**

28.3.22, 19.00-20.00 Uhr, **MontagsMeditation: Das Gebet der Ruhe** | Offener Meditationstreff

### April 2022

1.4.22, 19.00-21.30 Uhr, **Übungskreis Handauflegen, Thema: Liebe** | Zoom

4.4.22, 19.00-20.00 Uhr, **MontagsMeditation: Das Gebet der Ruhe** | Offener Meditationstreff\*

11.4.22, 19.00-20.00 Uhr, **MontagsMeditation: Das Gebet der Ruhe** | Offener Meditationstreff

14./15.4.22 **Meditationsnacht Gründonnerstag/Karfreitag**

19.00 Uhr Tischabendmahl

20.00 Uhr Musik und Vorbereitung

21.00 – 6.00 Uhr Meditationsnacht

5.30 Uhr Eucharistiefeyer

23.4.22, 16.00-18.30 Uhr, **“Take, o take me as I am” – Durch Singen in die Stille** | Singworkshop meditativ

25.4.22, 19.00-20.00 Uhr, **MontagsMeditation: Das Gebet der Ruhe** | Offener Meditationstreff

\*Zum Team der Anleitenden der MontagsMeditation gehören Matthias Hoyer, Ingrun Polenz, Christine Tergau-Harms und Eva-Maria Wallmann

**Für Anmeldungen:** [https://www.kirche-der-stille-hannover.de/alle\\_angebote](https://www.kirche-der-stille-hannover.de/alle_angebote)

### Für inhaltliche und organisatorische Rückfragen:

**Christine Tergau-Harms**, Pastorin, Leiterin des Stadtklosters – Kirche der Stille

Tel. 0511 – 950 70 85, Mobil. 0163 – 153 1909, [christine.tergau-harms@evlka.de](mailto:christine.tergau-harms@evlka.de)

Stadtkloster – Kirche der Stille, Sticksfeld 6/Theie 8, 30539 Hannover

**Dr. Merret Vogt**, Gemeindebüro der St. Johannis-Kirchengemeinde Bemerode

Tel. 0511 – 52 11 80, [info@johannisbemerode.de](mailto:info@johannisbemerode.de)