



## Erstes Halbjahr 2019



### Regelmäßige Meditationsabende

**Donnerstags 14tägig:** 17.01., 31.01.,  
14.02., 28.02., 14.03.2019 etc.

„Vom Trubel der Gedanken freier  
geworden und zur Entspannung

gefunden“, das sind oftmals erste Äußerungen, mit denen Meditierende ihr Erleben beschreiben. Geht man weiter auf dem Weg, bleibt es bei dem gleichen Geschehen, nur werden diese Erfahrungen tiefer und weiter. Ein innerer Raum von Stille und liebevoller Gelassenheit kann sich zeigen und ein Wesenszug in mir, der auch im Alltag aus solchen Quellen leben möchte.

**Gruppe A:** 17:00-18:30 Uhr **Gruppe B:** 19:15-20:45 Uhr.

**Kosten:** Keine. **Ort:** Werkstatt Spiritualität. **Anmeldung:** nicht erforderlich. **Leitung:** Volker Schmidt



### Winterabende

**In der Werkstatt Spiritualität**  
**Donnerstag, 07.02.2019, 18:00 bis**  
**21:00 Uhr** Vorletzten Winterabend.

Mit der transzendenten Dimension in  
allem, was uns Tag und Nacht begegnet

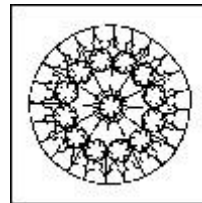
und beschäftigt, verbunden zu bleiben, soll das Thema dieses Abends sein. Wir suchen nach dem, was uns im SEIN verankert.

**Donnerstag, 07.03.2019, 18:00 bis 21:00 Uhr** Letzter Winterabend. Unser Thema sei der erwachende Frühling. Wir gehen in Resonanz mit seinen Kräften. Wir gehen dem nach, wie sich die keimende Frühlingskraft dem Licht entgegenstreckt, wächst, blüht und Früchte tragen will. Der Rahmen bleibt der der alte: Wir meditieren in vertrauensvoller und vertrauter Atmosphäre, bewegen uns, tauschen uns aus, hören einander zu, - werden wesentlich. Auch ein einfaches Abendbrot miteinander zu teilen, gehört dazu.

**Ort:** Werkstatt Spiritualität, Grabbestraße 6. **Anmeldung:** Nicht erforderlich. **Kosten:** Ein Beitrag in freier Höhe – nach unserer Vorstellung zwischen 3,00 und 15,00 EUR. Wir sorgen für Brot, Käse, veganen Aufstrich und Tee.

**Gastgeber:** Ursula Steiner und Volker Schmidt

WERKSTATT SPIRITUALITÄT  
Volker Schmidt  
Grabbestraße 6, 22765 Hamburg  
Fon 040 / 389 82 37  
Email Werkstatt@spiritu.de  
Internet www.spiritu.de

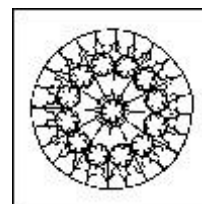


### Praxis Spiritualität

Unter diesem Titel wiederholen wir eine Sequenz von sieben Tagesseminaren, die im letzten Jahr entstanden sind. Jedes Tagesseminar steht für sich und setzt kein anderes voraus.

- **Die Freude des Seins** – Sa. 16.03.2019
- **Tore zur inneren Welt** – Sa. 18.05.2019 -
- **Aus der Kraft der Stille** – Sa. 06.07.2019
- **Wunderbare Verwandlung** – Sa. 14.09.2019
- **Ganz und nicht länger zwiegespalten** – Sa. 26.10.2019
- **Zeugen-Bewusstsein** – Sa. 07.12.2019
- **Stufen des Erwachens** – Sa. 18.01.20120

Die Themen liegen auf gleicher Ebene. Sie sind Erkundungs- und Erfahrungsfelder, die auf eine „größere Wirklichkeit“ hin suchend ausgerichtet sind. Das „Größere“ kann auch umschrieben werden als „die Tiefe“, die unter allen Phänomenen und Erfahrungen liegt, als „eine stille Quelle innerer Stärke“, als die wahre Natur des Menschen, als die Kraft der Stille, als das SEIN, als das Göttliche... Es ist ein Paradox: Dieses „Größere“ entzieht sich dem direkten Zugang. Aber es macht einen entscheidenden Unterschied, ob wir mit ihm „verbunden“ sind oder nicht. Heiterkeit, Gelassenheit, Liebe, Eins-Sein, innerer und äußerer Friede gehen von ihm aus. Wie wäre es, wenn wir zunehmend mehr in solchen Seins-Qualitäten verankert wären?



### Die Freude des Seins

**Tagesseminar 1 in der Reihe „Praxis**  
**Spiritualität“**

**Sonnabend 16.03.2019, 10:30 bis**  
**16:30 Uhr**

„Alle, die ihren wahren Reichtum noch nicht gefunden haben, die strahlende Freude des Seins und den tiefen, unerschütterlichen Frieden, der damit einhergeht, alle die sind Bettler, mögen sie materiell auch noch so reich sein. Sie suchen im Außen nach Vergnügen und Erfüllung, nach Wertschätzung, Sicherheit und Liebe, während sie einen Schatz in sich tragen, der all diese Dinge beinhaltet und zugleich unendlich viel größer ist als alles, was die Welt anzubieten hat.“ (Eckhart Tolle)  
Wir gehen dem nach, suchen Wege und üben, dass unser "Innenraum" sich bestmöglich klärt und wir mit unseren Schätzen in Kontakt kommen. Und: Wir verstehen dies als Friedensarbeit, nicht zuletzt auch zum Guten für unseren Planeten.

**Ort:** Werkstatt Spiritualität. **Anmeldung** erforderlich.

**Kosten:** Beitrag in freier Höhe- nach meiner Vorstellung in einer Bandbreite von 20,00 bis 60,00 EUR.

**Leitung:** Volker Schmidt



### Vergebung am Lebensende

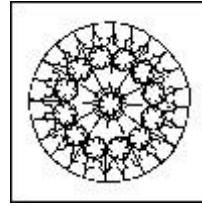
**Vortrag im Hamburger Hospiz**

**Mittwoch 20.03.2019, 18:00 bis 20:00 Uhr**

Jedes Mal, wenn Vergebung wirklich in der Tiefe geschieht, ist sie wie ein

Wunder. Das herannahende Lebensende scheint eine besondere Chance für eine Heilung der Beziehungen zu beinhalten. Volker Schmidt, Leiter der Werkstatt Spiritualität und im Hamburger Hospiz beteiligt an der Supervision der Ehrenamtlichen, gibt mit seinem Erkundungs-vortrag Einblicke in die spirituelle Dimension der Vergebung und die Kraft, aus der sie entsteht. Dabei greift er auf Erfahrungen aus seiner Arbeit zurück und bietet den TeilnehmerInnen meditative Impulse für die Selbsterfahrung an.

**Ort:** Hamburger Hospiz e.V., Helenestraße 12, 22765 Hamburg. **Kosten:** Eintritt frei, Spende erbeten. **Anmeldung:** [veranstaltungen@hamburger-hospiz.de](mailto:veranstaltungen@hamburger-hospiz.de) oder 040 389075-0.



### Wunderbare Verwandlung

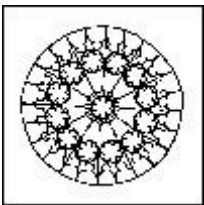
**Tagesseminar 4 in der Reihe "Praxis Spiritualität"**

**Sonnabend 14. September 2019, 10:30 bis 16:30 Uhr**

In der griechischen Philosophie wird des Menschen innerste Essenz als Schmetterling gedacht und als Seele (Psyche) bezeichnet, in anderen Traditionen als Goldgrund und Goldschatz, der mehr und mehr durch unsere Person hindurch in Erscheinung treten möchte.

Wir gehen inneren Erfahrungen nach, die in solchen Beschreibungen ihren Niederschlag gefunden haben. Wir schauen und erkunden, was uns unser Inneres Wissen an Vorausschau und an Seelenbildern über unsere eigenen Verwandlungsschritte anbietet.

**Technische Details** wie unter „Freude des Seins“. Mehr unter: [www.spiritu.de/Wunderbare\\_Verwandlung.html](http://www.spiritu.de/Wunderbare_Verwandlung.html)



### Tore zur inneren Welt

**Tagesseminar 2 in der Reihe „Praxis Spiritualität“**

**Sonnabend 18. Mai 2019, 10:30 bis 16:30 Uhr.**

„Lass also dies deine spirituelle Praxis

sein: Während du mit dem Leben befasst bist, gebe der äußeren Welt und deinem Verstand nicht hundert Prozent deiner Aufmerksamkeit. Behalte einen Teil im Inneren... besonders, wenn du in Beziehungen steckst oder mit der Natur in Kontakt bist. Fühle die Stille in deinem Innersten. Halte das Portal geöffnet. Es ist wirklich möglich, dein ganzes Leben lang ein Gewahrsein für das Unmanifeste zu haben. Du spürst es als ein tiefes Gefühl von Frieden, irgendwo im Hintergrund, eine Stille, die dich nie verlässt, ganz gleich, was da draußen passiert.“ Eckhart Tolle

**Technische Details** wie oben unter „Freude des Seins“. Mehr zu den Inhalten unter [www.spiritu.de/Tore.html](http://www.spiritu.de/Tore.html)



### Ewigkeitsmomente

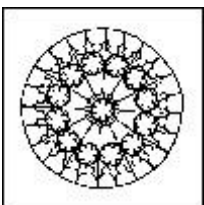
**Meditativ-besinnlicher Vortrag am Tag der offenen Tür des Hamburger Hospizes**

**Sonntag 1. Dezember 2019 (Erster Advent), 10:30 bis 12:00 Uhr**

**Ewigkeitsmomente** sind Erfahrungen besonderer Art. Sie können zu jeder Zeit entstehen. In der Stille des Waldes, im Musizieren, im Hören eines Konzertes, im Tanz, in der Liebe, in der Meditation, im Ritual. In der Hospizarbeit werden solche Momente immer wieder in der Begleitung sterbenden Menschen erlebt. Plötzlich verändert sich die Atmosphäre im Raum. Es breiten sich Würde und Schönheit aus. Wir gehen solchen Erfahrungen nach, in denen die Tür zur Ewigkeit offen war und offen ist, auf dass wir solcher Momente in unserem eigenen Leben inne werden.

**Vortragender:** Volker Schmidt

**Ort:** Hamburger Hospiz e.V., Helenestraße 12, 22765 Hamburg. **Kosten:** Eintritt frei, Spende erbeten. **Anmeldung:** [veranstaltungen@hamburger-hospiz.de](mailto:veranstaltungen@hamburger-hospiz.de) oder 040 389075-0.



### Aus der Kraft der Stille

**Tagesseminar 3 in der Reihe "Praxis Spiritualität"**

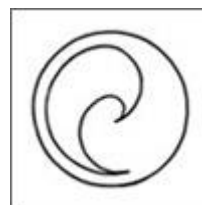
**Sonnabend 6. Juli 2019**

Wir üben auf verschiedene Weise, uns mit der Stille zu verbinden. Wir spüren

ihrer schöpferischen und heilenden Kraft nach. Wir setzen uns auseinander mit dem Paradox, dass das Denken Stille nicht wahrnehmen könne.

„Du bist nie tiefer und essenzieller du selbst als dann, wenn du still bist...“ (Eckhard Tolle)

**Technische Details** wie unter „Freude des Seins“. Mehr unter [www.spiritu.de/Aus\\_der\\_Kraft\\_der\\_Stille.html](http://www.spiritu.de/Aus_der_Kraft_der_Stille.html)



### Spirituelles Coaching

**in Einzelsitzung mit Volker Schmidt**

Ein Angebot zur Klärung oder Begleitung in beruflichen oder persönlichen Krisen und Übergängen. Spirituell nennen wir dieses Coaching,

weil Ressourcen aus dem Bereich der Intuition und des unbewussten Wissens mit ins Spiel kommen: Seelenkräfte.

**Termine** nach Vereinbarung per Email oder telefonisch.