



ZEIT FÜR  
FREIRÄUME  
2019

Ein Projekt der

EVANGELISCH-LUTHERISCHE  
LANDESKIRCHE HANNOVERS



Angebote im Evangelisch-lutherischen  
Kirchenkreis Celle



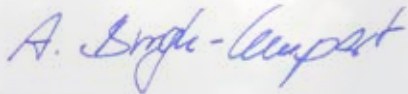
Haben Sie Sehnsucht nach Freiräumen im Kopf, im Kalender oder vielleicht einfach nur im Kleiderschrank? Möchten Sie die alltägliche Routine durchbrechen und sich Zeit für Kreativität und Selbstentfaltung nehmen? Oder für ein Wochenende aussteigen und in der Ruhe eines Klosters Kraft schöpfen und sich neu inspirieren lassen?

Unter dem Motto „Zeit für Freiräume“ haben wir für 2019 ein vielfältiges Programm für Sie zusammengestellt. Es gibt eine Reihe von spirituellen Angeboten zur Vertiefung des eigenen Glaubensweges. Es gibt Veranstaltungen, bei denen Lebenslust zum Beispiel durch Tanz oder Lachyoga neu geweckt werden kann. Oder Angebote, bei denen die Freude an der kreativen Gestaltung von Gartenräumen im Vordergrund steht. Und auch die praktische Seite nehmen wir in den Blick: Wie kann ich meine Dinge ordnen und den Kleiderschrank ausmisten?

Ich hoffe, Sie finden etwas, das Sie lockt, und durch das neuer Raum entsteht: zum Nachdenken, zu einem bewussteren Leben, zur Freude an dem, was uns geschenkt ist!

Im Namen des Vorbereitungsteams grüße ich herzlich,

Ihre



Superintendentin Dr. Andrea Burgk-Lempart  
Ev.-luth. Kirchenkreis Celle

Gönne dich dir selbst.

Ich sage nicht: Tu das immer.  
Ich sage nicht: Tu das oft,  
aber ich sage: Tu es immer  
wieder einmal.

Bernhard von Clairvaux

## Kloster auf Zeit

Zeit für mich

Zeit für Gott

Zeit für Stille

Einmal aus dem Hamsterrad der Betriebsamkeit aussteigen, dem unaufhörlichen Gefordert-Sein, dem Immer-schneller-Werden, dem Immer-mehr-Leisten und dem Immer-besser-Sein. Sich frei nehmen, innehalten, Zeit für sich, Zeit für die Seele, Zeit für Gott haben.

## Gethsemanekloster Riechenberg

Beginn: 22.02.19, 17 Uhr      Ende: 24.02.2019, 14 Uhr

Thema: Durst auf Leben

Einkehrwochenende im Schweigen  
mit Dr. Georg Gremels und Ilse Windisch

Anmeldung bis: 15.02.19

[georg@gremels.de](mailto:georg@gremels.de), 05052 2801

Übernachtung, Verpflegung, Kursgebühr 150 €

Frieden schließen mit mir. Männereinkehr im Schweigen

## Gethsemanekloster Riechenberg

Beginn: 22.05. um 16. Uhr Ende: 26.05. um 14 Uhr

mit: Dr. Georg Gremels u. a.

Anmeldung bis: 12.05. 2019

bei: G. Gremels, [georg@gremels.de](mailto:georg@gremels.de), 05052 2801

Übernachtung, Verpflegung, Kursgebühr 220 €

Kloster auf Zeit

Zeit für mich

Zeit für Gott

Zeit für Stille



## Kloster auf Zeit

Zeit für mich

Zeit für Gott

Zeit für Stille

„Schweige und höre ...“ Die Adventszeit lädt ein, sich zu besinnen und achtsamer zu hören als sonst. In den biblischen Texten der Advents-Sonntage erfahren Menschen, dass Gott sie anspricht und sich ihr Leben verändert. Tagzeitengebete geben dem Wochenende im Kloster einen heilsamen Rhythmus. Biblische Impulse und Zeiten des Schweigens dienen dem achtsamen Hören. Sie unterstützen, dem eigenen Leben und Glauben neu auf die Spur zu kommen. Das Angebot zum persönlichen Gespräch kann helfen, das Leben zu reflektieren und zu gestalten.

## Adventswochenende im Kloster Bursfelde

Freitag, 6. 12. um 17 Uhr Sonntag, 8. 12. um 13.30 Uhr

mit Renate und Klaus Dettke und Barbara Paschke  
Anmeldung bis 22.11.19 , 210 € für ein Einzelzimmer  
Barbara Paschke, 0172 1669718, paschkebarbara@gmx.de

# Pilgern

Bei einem Rundgang im Klosterpark beschäftigen wir uns mit dem Pilgern, zu dem beides gehört, der Weg und das Ziel. Im Mittelalter war das Kloster Wienhausen eine beliebte Pilgerstätte. An drei Stationen im Kloster, dem heiligen Grab, dem Auferstehenden und dem künftigen Jerusalem im Nonnenchor wird deutlich, wie die Pilgernden ihren Glauben haben vertiefen können.

## Dem Geheimnis des Pilgerns nachspüren Ein Nachmittag um und im Kloster Wienhausen

Treffpunkt: Am 29.06 um 15 Uhr in Wienhausen auf dem Parkplatz „Kloster – Sportanlagen“

Abschluss gegen 17 Uhr mit Kaffee im Hotel am Kloster

Leitung: Dr. Georg Gremels

Mit: Heide und Friedrich Kremzow

Anmeldung bis zum 25.06.19 im Büro der Superintendentur Celle, 05141 33880

Kosten: 5 €

# Oasentag

Heraus aus den lebhaften, täglichen Anforderungen. Aufatmen, sich besinnen, in die Stille finden. Den Tag strukturieren kurze geistliche Impulse, gemeinsames Stundengebet und das Mittagessen. Dazwischen gibt es Zeit für ein Begleitgespräch (wenn gewünscht), persönliche Stille draußen in der Natur, im Zimmer oder im Andachtsraum.

## Oasentag „Stille zu Gott, meine Seele“

Ort: Community Koinonia, Trift 9/11, 29320 Hermannsburg

Zeit: 28. 03., 4.05., 5.09., 9.12. jeweils von 9.30 bis 17.30 Uhr.

Maximal 5 Teilnehmende

Kosten: 25 € Wir bitten Sie um Anmeldung bis eine Woche vor dem Termin bei Pastorin Stefanie Fendler

[sfendler@communitaet-koinonia.de](mailto:sfendler@communitaet-koinonia.de) oder 05052 3273





# Spiritualität

In unserer lauten und schnellen Welt fällt es schwer, innezuhalten und sich dem zuzuwenden, der uns mit neuer Energie und Lebensfreude füllen kann. Wir gehen an vier Abenden unserer Sehnsucht nach lebendiger Spiritualität und dem Wunsch nach, aus eigenen geistlichen Quellen zu schöpfen. 1. Abend: Einführung in Grundformen christlicher Spiritualität / 2. Abend: Lectio divina / 3. Abend: Herzensgebet / 4. Abend: Körpergebet. Es wird am jeweiligen Abend Raum sein, das Gehörte miteinander einzuüben. Die Abende sind auch einzeln buchbar.

## Christliche Spiritualität im Alltag

Ort: Gemeindehaus der Kirchengemeinde Altencelle,  
An der Gertrudenkirche 13, 29227 Celle

Termine 27.8., 3.09., 10.09., 17.09., jeweils von 19.30 bis 21 Uhr.  
Kosten 5 € pro Abend. Anmeldung bis eine Woche vor dem jeweiligen Abend bei Pastorin Stefanie Fendler:

[sfendler@communitaet-koinonia.de](mailto:sfendler@communitaet-koinonia.de) oder 05052 3273



# Pilgern

Spaziergänge im Schweigen mit geistlichen Impulsen. Wir wollen vor Ostern in der erwachenden Natur miteinander unterwegs sein, im schweigenden Gehen zu uns selbst kommen und Gottes Spuren entdecken. Dabei helfen uns geistliche Impulse, Liedstrophen, Gedichte u. a. auf dem Weg. Bitte bequemes Schuhwerk mitbringen.

„Zu Fuß – unterwegs wirklich sein!“

Treffpunkt wird noch bekanntgegeben

Termine 20.03, 27.03, 3.04, 10.04, 17.04 von 17 bis 18.30 Uhr

Kosten insgesamt: 5 €

Anmeldung bei Pastorin Stefanie Fendler:

[sfendler@communitaet-koinonia.de](mailto:sfendler@communitaet-koinonia.de) oder 05052 3273



## Christlich. Glauben. Leben.

Innehalten, sich täglich eine Zeit der Stille reservieren, den Grundwahrheiten des Glaubens am Leitfaden des Kleinen Katechismus Martin Luthers nachgehen, sich wöchentlich über Fragen und Entdeckungen austauschen und so Freiräume im Glauben erfahren: Das ist das Ziel dieses spirituellen Weges unter der Überschrift „Christlich. Glauben. Leben (CGL)“. Die Einübung in den Glauben CGL richtet sich auch an Menschen, die mehr über Gott wissen, die Freiheiten des Glaubens entdecken und ihre Kontakte zur Gemeinde wieder aufleben lassen wollen; CGL eignet sich für Gemeindegruppen und den persönlichen Gebrauch.

## „Christlich. Glauben. Leben“ Sieben Wochen der Einübung in den Glauben

Kursunterlagen: Harm Cordes und Dr. Georg Gremels „Christlich. Glauben. Leben. – Gott auf der Spur“, Francke-Verlag 2016, 9,95 €;

Start: 3.3.19 mit einem Gottesdienst in der Stadtkirche Celle und anschließende Besprechung im dortigen Gemeindehaus. Abschluss: 22. März 2019, Ostermontagsgottesdienst in der Stadtkirche, 10 Uhr; anschließender Abschluss im Gemeindehaus. Angebot wöchentlicher Treffen zum Erfahrungsaustausch sonntagabends von 18 – 19 Uhr im Urbanus-Rhegius-Haus mit Dr. Georg Gremels.

Anmeldung und Informationen: Dr. Georg Gremels, [georg@gremels.de](mailto:georg@gremels.de),  
05052 2801, bis zum 28.2.19.  
<http://christlich-glauben-leben.de>



## Spiritualität

Wir wollen gemeinsam über die fünf Achtsamkeitsübungen nach Thich Nhat Hanh meditieren, uns in liebevollem Sprechen und tiefem Zuhören üben und uns über Achtsamkeit im Alltag austauschen. Vorkenntnisse und eine regelmäßige, eigene Meditationspraxis werden für diese Treffen vorausgesetzt. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

### Achtsamkeit (nach Thich Nhat Hanh) Übungs- und Gesprächsgruppe

4006 mittwochs 18.00 Uhr

Familien-Bildungsstätte, Fritzenwiese 9, Celle

Beginn: 9.01.19

5 x 1 Stunde Gebühr: € 25,-

Leitung: Lena Glodde , Sozialarbeiterin

Innehalten in der Passionszeit mit Gebeten, Musik, Meditation und Austausch – dazu laden wir herzlich ein. An zwei Abenden lernen Sie verschiedene Stilleübungen kennen, die dazu helfen, den Alltag bewusster zu gestalten. Bitte warme Socken und bequeme Kleidung mitbringen.

## Ruhepause

4008 mittwochs 18.30 - 20.00 Uhr

Familien-Bildungsstätte, Fritzenwiese 9, Celle

Beginn: 27.03.19

2 x 1 1/2 Stunden

Gebühr: 15 €

Leitung: Petra Proell , Pastorin

Stille

## Freiräume im Alltag

Marie Kondo hat mit ihrem Bestseller „Magic cleaning“ und der KonMari-Methode die Welt im Sturm erobert. Der Kursus bietet eine Einführung in ihre spezielle Methode des Aussortierens und gegenseitige Unterstützung, die KonMari-Methode zu Hause anzuwenden.

### Aussortieren - loslassen - Freiräume schaffen

4027 mittwochs 18 - 20 Uhr

Familien-Bildungssätze, Fritzenwiese 9, Celle

Beginn: 20.02.19

2 x 2 Stunden Gebühr: € 20,-

Leitung: Lena Glodde, Sozialarbeiterin, Coach

## Freiräume im Alltag

Kennen Sie auch das Phänomen, einen ganzen Schrank voll nichts anzuziehen zu haben und eigentlich greifen Sie doch immer wieder zu den gleichen Lieblingsstücken, sobald sie aus der Wäsche kommen? Wir wollen das Experiment starten, vier Monate lang mit nur 44 Kleidungsstücken auszukommen (es gibt einige Ausnahmen, keine Sorge) und uns der Frage widmen: Wie viel Kleidung brauchen wir eigentlich wirklich?

Experiment: minimalistischer Kleiderschrank

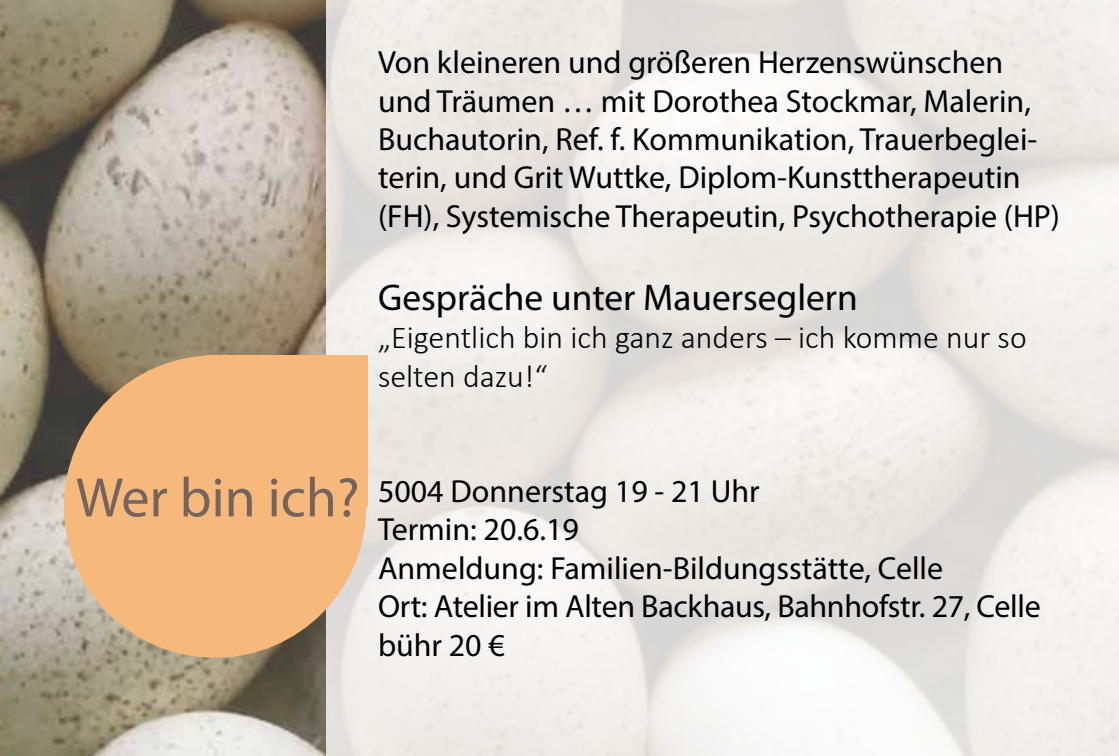
4028 mittwochs 18 - 20 Uhr

Familien-Bildungsstätte, Fritzenwiese 9, Celle

Termine: 15.5.19 und 12.6.19 je 2 Stunden

Gebühr 20 €

Leitung: Lena Glodde, Sozialarbeiterin, Coach



Von kleineren und größeren Herzenswünschen und Träumen ... mit Dorothea Stockmar, Malerin, Buchautorin, Ref. f. Kommunikation, Trauerbegleiterin, und Grit Wuttke, Diplom-Kunsttherapeutin (FH), Systemische Therapeutin, Psychotherapie (HP)

## Gespräche unter Mauerseglern

„Eigentlich bin ich ganz anders – ich komme nur so selten dazu!“

Wer bin ich?

5004 Donnerstag 19 - 21 Uhr

Termin: 20.6.19

Anmeldung: Familien-Bildungsstätte, Celle

Ort: Atelier im Alten Backhaus, Bahnhofstr. 27, Celle  
bühr 20 €





## Freiräume im Alltag

Lachen setzt Glückshormone frei, trainiert die Lunge und stärkt Immunsystem und Selbstwertgefühl. In diesem Workshop lernen Sie spezielle Übungen kennen, die Sie mühelos in Ihren Alltag integrieren können – egal, wo Sie sich gerade befinden. Bitte mitbringen: Matte, feste Schuhe, Trinken

### Lachyoga und glückliche Momente

8115 Termin 23.3.19

Samstag 14.30 - 17 Uhr

Familien-Bildungsstätte, Fritzenwiese 9, Celle

8116 Termin 30.6.19

Sonntag 11.00 - 13.30 Uhr

Familien-Bildungsstätte

jeweils 2 1/2 Stunden Gebühr: € 15,-

Leitung: Nadine Becker

## Spiritualität

Meditation hilft uns bei Stressabbau, fördert das Immunsystem und führt zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude. Die Kurssteilnehmer/innen werden systematisch eingeführt in Theorie und Praxis der Meditation. Tipps für den Alltag, Vorübungen, Anleitungen zur Sitzposition und Meditationspraxis, sowie verschiedene Techniken der Sitz- und Geh-Meditation werden vermittelt. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, warme Decke, Meditations- oder Yogakissen falls vorhanden.

### Meditation im Alltag für Anfänger/innen

8126 mittwochs 18.30 Uhr

Familien-Bildungsstätte, Fritzenwiese 9, Celle

Beginn: 16.01.19

10 x 1 1/2 Stunden Gebühr 55 €

Leitung: Anja Kirchner



# Garten

Gemeinsam im Garten Ideen fließen lassen. Inspiriert durch die Natur, Gespräche oder die Werke der Anderen kreativ werden. Angefangene Projekte und eigenes Material bitte mitbringen. Die Treffen finden alle 14 Tage statt.

## Kreativ-Garten

9035 mittwochs 16.30 Uhr

Familien-Bildungsstätte, Fritzenwiese 9, Celle

Beginn: 24.04.2019

4 x 2 1/2 Stunden, Gebühr € 20

Ort: Kreativ-Garten der Dozentin

Leitung: Andrea Hoffmann

# Tanzen

Tanzen mal nicht nach Form, Stil und Techniken, sondern aus Freude am Leben, den eigenen Bewegungsimpulsen folgen. Den kleinen und großen Emotionen sowie dem alltäglichen Stress einen Freiraum und ein wohliges Ventil geben. Ein tänzerisches Spiel mit überraschenden Momenten in der Entdeckung neuer Bewegungsformen.

## Frei im Raum – Kreativer Tanz

9050 donnerstags 19.00 Uhr  
Familien-Bildungsstätte, Fritzenwiese 9, Celle  
Beginn: 10.01.19

9051 donnerstags 19.00 Uhr  
Familien-Bildungsstätte, Fritzenwiese 9, Celle  
2.05.19

5 x 1 1/2 Stunden ..., Gebühr 45 €

# Garten

Viele wünschen sich den eigenen Garten möglichst individuell. Zeitschriften und Internet helfen da nicht oder nur bedingt weiter. Am Samstagvormittag planen wir anhand von mitgebrachten Fotos und einem Plan des eigenen Gartens unseren individuellen Traum-Garten. Am Ende geht jeder mit seinem Entwurf nach Hause und kann am Nachmittag vielleicht schon die eigenen Ideen zu Hause umsetzen. Bitte mitbringen: Fotos und Plan vom Garten.

## Garten FreiRäume

9036 Samstag 9.30 - 14 Uhr

Familien-Bildungsstätte, Fritzenwiese 9, Celle

Termin: 23.03.19

Gebühr 40 €

Leitung: Ute Rodenwaldt-Blank





## Upcycling- der etwas andere Kunsthändler- Markt

Auf unserem Markt zum Mitmachen präsentieren und verkaufen Künstler/innen und Kreative schöne und nützliche selbst gemachte, einzigartige, individuelle Produkte und Kunstwerke rund um das Thema Upcycling. Beim Upcycling werden gebrauchte Materialien oder Abfallprodukte nicht nur wiederverwertet, sondern kreativ aufgewertet: aus alt mach neu. Witzige Kleider und Accessoires aus alten Stoffen und Resten, modischer Schmuck aus benutzten Metallen oder Gefundenem, Wohnaccessoires aus gebrauchten Materialien, Taschen aus alten Jeans ... Darüber hinaus bietet der Markt Ideen unter dem Motto „Einfälle statt Abfälle“ und Informationen von Secondhand über Fair-Trade bis Repair. Es können auch kurze Workshops und Performances angeboten werden.

**9056 Samstag 11 - 15 Uhr**

**Termin 31.08.19 Eintritt frei**

**Bewerbungen an [magda.meyer-schulte@fabi-celle.de](mailto:magda.meyer-schulte@fabi-celle.de).**

**Familien-Bildungsstätte, Fritzenwiese, Celle**



## FreiRäume

Malerei- Fotos  
Objekte- Poesie  
Installationen  
Performance

Im Anschluss an das Jahr der Freiräume

### FreiRäume: Malerei – Fotos - Objekte – Installationen – Performance – Poesie

Eine Ausstellung von Frauen für Frauen und andere  
belebte Wesen.

5000 MACHEN SIE MIT!

Wir freuen uns auf eine große Vielfalt von Ausstel-  
lerinnen und Werken! Bitte senden Sie uns Ihren  
künstlerischen Beitrag (ausschließlich aus  
2019) per Mail bis zum 5.1.2020 an  
[sabine.hantzko @fabi-celle.de](mailto:sabine.hantzko@fabi-celle.de)

Die Jury der Frauenakademie wählt aus.

Vernissage im Februar 2020

In Kooperation mit der Frauenakademie Celle





Ev.-luth. Kirchenkreis Celle  
Wensestraße 1  
29223 Celle  
05141 33880  
sup.celle@evlka.de



Gestaltet, gedruckt  
und verarbeitet in der  
Digitaldruckerei der

**Diakonie**   
**Südheide** gmbh

Eine Einrichtung für  
psychisch behinderte  
Menschen

Wir unterstützen unsere Kirchengemeinden im Kirchenkreis Celle

Bilder: Uwe Schmidt-Seffers