



Dienstag, 25. März, 19 Uhr: KULTURZEIT im Vorraum der Kirche: Bücher vom Experten empfohlen

Herr Hoffmann von der Buchhandlung Hoffmann wird uns Bücher empfehlen.
Der Eintritt ist frei.

Ab Mittwoch, 26. März, sechs Abende mittwochs von 19 bis ca. 21 Uhr im Gemeindesaal: Achtsamkeit für Anfänger

„Was die Welt braucht, sind nicht mehr erfolgreiche Menschen, sondern mehr Menschen, die Frieden stiften, heilen, wiederherstellen, Geschichten erzählen und lieben.“

Viele Menschen haben den Eindruck, dass ihr Leben von Jahr zu Jahr stressiger wird: Die Belastungen nehmen zu, ein diffuses Druckgefühl wird möglicherweise immer stärker, die Anforderungen scheinen immer größer zu werden. Viele reagieren ohnmächtig auf dieses Erleben, andere werden krank, werden depressiv und „schleppen sich über die Runden“.

Die gute Nachricht ist: Man kann aus diesem Hamsterrad aussteigen, man muss eben nicht weiter darin kreisen. MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction), vom Molekularbiologen Jon Kabat-Zinn entwickelt und weltweit verbreitet, bietet diese Schritte aus dem Hamsterrad an:

- Leichte Körperübungen
- Erlernen von Sitz- und Gehmeditation
- Body Scan: sich selbst von innen her liebevoll wahrnehmen
- Gespräche über Stress auslösende Situationen und belastende Lebensthemen

„Achtsamkeit macht Ungeduldige gelassener und Perfektionisten gnädiger mit sich selbst.“

Bernd Schlüter hat vor 15 Jahren bei Kabat-Zinn gelernt und gibt seitdem Kurse in MBSR. Diesen Kurs wird es nun in unserem Gemeindesaal (Wiesendamm 125) geben: an sechs Abende ab Mittwoch, 26. März, und dann immer mittwochs von 19 bis ca. 21 Uhr: Hier werden die Übungen so vertieft, dass die Teilnehmenden sie selbst in ihrem Alltag praktizieren können. Die Kosten für den gesamten MBSR-Kurs betragen 120,- Euro – eine Ermäßigung ist auf Anfrage selbstverständlich möglich.

Wenn Sie Fragen haben oder sich anmelden wollen: bernd-schlueter@gmx.de oder 0172-4149085.



Sonntag, 30. März um 18 Uhr in der Kirche: Werkstattkonzert mit liturgischem Rahmen mit dem Harvestehuder Kammerchor unter der von Leitung: Edzard Burchards: O wirre Welt

Mit seinem Motto „O wirre Welt“ bezieht der Harvestehuder Kammerchor Stellung zur momentanen politischen und gesellschaftlichen Situation: Denn aufgeführt werden überwiegend Komponisten, die aus verschiedenen Gründen mit Repressalien zu kämpfen hatten – so z. B. Heinrich Kaminski, aus dessen „Messe deutsch“, im Jahr 1934 als Reaktion auf die Machtübernahme der Nationalsozialisten komponiert, das Kyrie „O wirre Welt“ erklingt. Hoffnung macht Arnold Schönberg, ebenfalls wegen seines Glaubens angefeindet, mit seinem Werk „Friede auf Erden“ op. 13 – von ihm selbst als „eine Illusion für gemischten Chor“ bezeichnet, weil er „diese reine Harmonie unter Menschen“ zur Zeit des Entstehens für denkbar hielt.

O wirre Welt: Musikzeit Extra am Sonntag, 30. März, um 18 Uhr in unserer Kirche. Eintritt frei.



Dienstag, 1. April, 19 bis 21 Uhr im Gemeindesaal (Wiesendamm 125): hin:gehört mit Heidi Land von Hanseatic Help e. V.

Am 1. April kommt Heidi Land von Hanseatic Help e. V. zu uns in die Gemeinde. Sie bringt uns die Perspektive von Menschen, die von Armut und Obdachlosigkeit betroffen sind, näher. Dabei schöpft unser Gast aus eigenen Erfahrungen und den Erfahrungen, die sie als Mitarbeiterin von Hanseatic Help e. V. macht. Wie kann man den Alltag bewältigen? Welche Auswirkung haben Armut und Obdachlosigkeit auf das Selbstgefühl? Welches Verhalten von anderen stärkt und hilft? Was wirkt dagegen eher kränkend?

Wir freuen uns auf das Zuhören, Nachfragen und den Austausch bei Snacks und Getränken im Gemeindesaal, Wiesendamm 125, am **Dienstag, 1. April, von 19–21 Uhr.**

**Samstag, 5. April von 15.30–17.30 Uhr im
Gemeindesaal, Wiesendamm 125**

Trost finden im Trauercafé

Das Trauercafé ist ein Begegnungsraum für alle, die einen lieben Menschen verloren haben. Nach einem kleinen musikalischen Impuls kommen wir bei Kaffee, Tee und Kuchen ins Gespräch. Der Austausch mit anderen, denen es ähnlich geht, kann hilfreich sein. Aber auch Schweigen und Zuhören sind möglich. Das



Trauercafé ist eine offene Gruppe, die gemeinsam von Sozialarbeiterinnen des Hospiz Sinus in Barmbek und den Pastor*innen der Epiphaniengemeinde angeboten und begleitet wird. Die Teilnahme ist unabhängig von Konfession, Religion und Nationalität. Vor einem ersten Besuch und bei Rückfragen wenden Sie sich gern an Pastor Andreas Wandtke-Grohmann (270 83 08 oder wandtke-grohmann@epiphaniengemeinde.de) oder Pastorin Friederike Arnold (0177-769 98 89 oder arnold@epiphaniengemeinde.de).

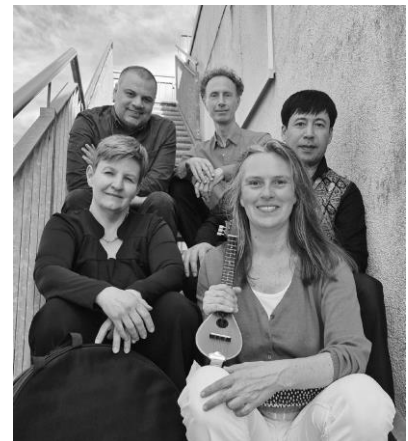
Sonntag, 6. April, 18 Uhr: Musikzeit mit dem Ensemble „Spicy Piano and Oud“: Grüße aus dem Orient

Mit: Anne Holler, Klavier, Ukulele, Komposition und Arrangement

Malte Stueck (für Yahya Issa), Oud, Lafta und Saz

Christian Holler, Gitarre

Khayrullo Dadoboev und Uta Schilling, Perkussion



Musik und musikalische Einflüsse aus Griechenland, Syrien, Tadschikistan, dem Balkan, der Türkei und mehr: Vielfarbig und lebendig präsentiert sich das Ensemble SPICY PIANO AND OUD mit seinem neuem Programm. Mediterrane

Kompositionen von Anne Holler treffen auf Traditionals und mitreißende Stücke der orientalischen Komponisten Dimitrie Cantemir (1673–1723) und Sultan Abdulaziz (1830–1876). Der Meisterperkussionist Khayrullo Dadoboev wird dem Abend mit seinen brillanten Soli auf Handpan und Doira besondere musikalische Höhepunkte verleihen.

Musikzeit am Sonntag, 6. April, um 18 Uhr in der Kirche. Eintritt frei.

Mittwoch, 9. April um 18 Uhr in der Kirche: Andacht in der Passionszeit

Edeltraut Peters, Kathrin Bröcking und Peter Wendt laden ein zu einer durch Annegret Wendt geschaffenen schönen Tradition: zu einer Andacht in der Passionszeit am Mittwoch, 9. April, um 18 Uhr.

Es wird Gedanken und Meditationen geben zu: „Sieben Wochen Passionszeit – Fastenzeit – Besinnungszeit“. Wir werden kleine Texte vortragen und darüber gemeinsam reden. Wir werden dem Flötenspiel der Flötengruppe der Epiphaniengemeinde lauschen und uns meditierend bewegen, wortlos beten und Lieder singen. Wir werden die Stille genießen.

Danach werden alle, die das gerne möchten, wie in den letzten Jahren im Vorraum im Sinne der Fastenzeit „basisch“ essen (z. B. Obst, Gemüse, Kartoffeln, Nüsse, Kerne usw.). Wir freuen uns, wenn jede*r eine Kleinigkeit zum gemeinsamen Mahl mitbringt.

Wir feiern die Karwoche und Ostern:

Am 6. April um 10 Uhr in der Kirche: Wo die Liebe wohnt: Gottesdienst für Große & Kleine mit Taufen und Salbung.

Am Palmsonntag, 13. April, laden wir ein zu einem Abendgottesdienst um 18 Uhr mit persönlichem Segenszuspruch: „Lernen, mutig zu werden“.

Zu einem **Feierabendmahl laden wir am Gründonnerstag, 17. April, um 18 Uhr** ein: An Tischen in der Kirche teilen wir Brot und Traubensaft und das, was wir mitgebracht haben – ein **Gastmahl im Geist Jesu**. Mit den Pastores Friederike Arnold und Andreas Wandtke-Grohmann

Am Karfreitag, 18. April, erklingt um 15 Uhr Musik zur Todesstunde. Der Harvestehuder Kammerchor singt aus seinem Programm „o wirre Welt“ Und wir hören auf die Passionsgeschichte:“ Seht den Menschen!“

Am Ostersonntag, 20. April, begrüßen wir um 10 Uhr das Osterlicht und feiern Auferstehung. Mit Pastor Andreas Wandtke-Grohmann und Vikarin Anna Albers, mit Taufen, mit Osterfrühstück und Ostereiersuchen.



Weiteres:

dienstags von 17.30 bis 19 Uhr: Kreistanz mit Edeltraut Peters

Tanzen Sie mit im Gemeindesaal oder in der Kirche: wöchentlich dienstags 17 bis 18.30 Uhr
Beitrag pro Tanzabend: 4 Euro

Mittwoch, 2. April, 14 Uhr: „Angedacht“: Impuls in der Kirche und Gespräch beim Kaffee

Mittwoch, 9. April, 9.30 Uhr: „GehSpräche“ im Stadtpark (Treffen vor der Kirche)
18 Uhr: Passionsandacht in der Kirche mit Kathrin Bröcking, Edeltraut Peters, Peter Wendt und Susan Rice

Samstag, 12. April, 15 bis 18 Uhr: Kreistanz mit Edeltraut Peters in der Kirche

Beitrag: 9 Euro/ermäßigt 7 Euro. Bitte anmelden bei Edeltraut Peters unter 0163-77 25 598 oder einfach vorbeikommen.

Montag, 14. April, 15 Uhr: Musikalischer Nachmittag mit Hans-Peter Froschauer

Mittwoch, 16. April, 14 Uhr: „Angedacht“: Impuls in der Kirche und Gespräch beim Kaffee

Ganz herzliche Grüße,

Andreas Wandtke-Grohmann, Pastor