



## Ihre Begleiter\*innen



### **Dörte Foede**

Diplompädagogin und Trainerin  
für Achtsamkeit  
[d.foede@kirche-hamburg-ost.de](mailto:d.foede@kirche-hamburg-ost.de)  
040 519 000 838

### **Hajo Witter**

Diakon und geistlicher Begleiter  
[h.witter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:h.witter@kirche-hamburg-ost.de)  
040 519 000 836



### *Anmeldungen bei* **Martina Alt**

[lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de](mailto:lebenimalter@kirche-hamburg-ost.de)  
040 519 000 915

**Ev-Luth. Kirchenkreis Hamburg-Ost**  
**Diakonie und Bildung**  
**Fachstelle Leben im Alter**  
Rockenhof 1, 22359 Hamburg  
[www.lebe-im-alter.de](http://www.lebe-im-alter.de)

 **Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Hamburg-Ost**



**Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Hamburg-Ost**

# GEHMOMENTE

Unterwegs mit Körper, Geist und Seele

Mai - Oktober

2024



## GEHMOMENTE –

### Unterwegs sein mit Körper, Geist und Seele

Naturbeobachtungen, Achtsamkeitsübungen, Atemübungen – ob in der Stadt oder in einem grünen Park, bei unseren zweistündigen Spaziergängen wollen wir gemeinsam unsere Umgebung wahrnehmen. Die Natur und auch die Stadt, in der wir leben, bietet Kunstwerke, an denen wir im Alltag oft vorbeigehen.

### Fokussierung

Bei unseren GEHMOMENTEN laden wir ein, den Fokus auf kleine und große Dinge zu richten. Unsere Spaziergänge sind vielfältig und abwechslungsreich: wir arbeiten mit verschiedenen Übungen, gehen in einen stillen Dialog oder in den gemeinsamen Austausch mit der Gruppe. Wir nehmen bewusst unsere Umgebung wahr, die uns so vieles ermöglicht: Licht und Schatten, Geräusche und Stille, Geborgenheit und Alleinsein.

### Offenes Angebot

Die Teilnahme kann regelmäßig oder nur zu einzelnen Terminen erfolgen. Wir freuen uns, wenn Sie Lust haben, uns auf unseren Entdeckungstouren zu begleiten. Bitte melden Sie sich unbedingt zu den einzelnen Terminen an, da wir aus organisatorischen Gründen manchmal kurzfristig die Treffpunkte ändern müssen. Und es wäre doch schade, wenn wir uns verpassen würden!

### Termine

**Donnerstag, 25. April 14 bis 16 Uhr | Hafencity**  
Treffpunkt: U-Bahnhaltestelle Überseequartier,  
Ausgang Elbphilharmonie

**Dienstag, 28. Mai 14 bis 16 Uhr | Pflanzen und Blumen**  
Treffpunkt: Kriegerdenkmal, U-Bahn Stephansplatz

**Mittwoch, 10. Juli 11 bis 13 Uhr | Bergedorf**  
Treffpunkt: S-Bahnhaltestelle Bergedorf, Vorplatz

**Mittwoch, 21. August 10 bis 12 Uhr |  
Volksdorfer Teichwiesen**  
Treffpunkt: Kirchenkreisgebäude, Rockenhof 1

**Donnerstag, 31. Oktober 11 bis 13 Uhr |  
Reformationstag Nikolaiviertel**  
Treffpunkt: Speersort Domplatz, Rasenfläche

### Dauer:

ca. zwei bis zweieinhalb Stunden, bitte auf wettermäßige Kleidung achten

### Leitung:

Dörte Foede und Hajo Witter

### Kosten:

keine (meist wird im Anschluss ein Café aufgesucht, die Kosten übernimmt jede\*r für sich)