

PROGRAMMÜBERSICHT

Freitag, den 05.09. 2025

18:00 Uhr Abendandacht mit Klang
19:00-21:00 Uhr Yoga mit Klang (Hoher Chor, Einlass 18:45 Uhr)

Samstag, den 06.09.2025

09:00 Uhr Morgengebet mit Klang
10:00-11:30 Uhr Klangvielfalt mit Sven Waida (Hoher Chor)
12:00-12:30 Uhr Kontemplatives Mittagsgebet mit Klang
14:00-15:15 Uhr Mutig, stark, beherzt! (Hoher Chor)
Klangvoll raus aus Stress, Anspannung und Unsicherheit
16:00-17:30 Uhr Klang der Engel (Hoher Chor)
mit Sven Waida und Eva-Maria Karras

22:00 Uhr bis
Sonntag 9:00 Uhr **Gongnacht** (Anmeldung erforderlich)

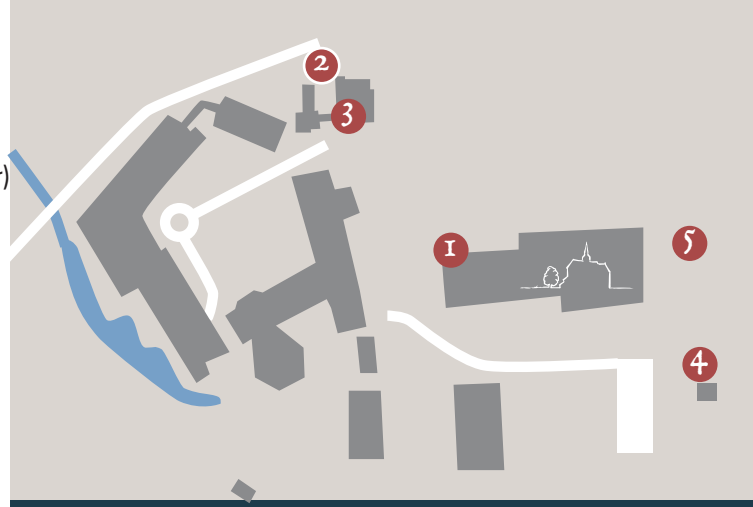
Sonntag, den 07.09.2025

11:00 Uhr Klanggottesdienst
14:30 Uhr Café und Kuchen
Kulturpatencafé für Groß und Klein
15:00 Uhr Biblische Klangreise für Kinder
15:00 Uhr Klostergartenführung (Kulturpatencafé)
16:00 Uhr Akkordeonmusik (Himmelszelt, Kulturpatencafé)
16:30 Uhr Obertongesang und Klang (Sven Waida, Hoher Chor)
18:30 Uhr Klangmediation - Die suchende Seele
(H. v. Bingen - Duo Scivias)

Montag, den 08.09.2025

18:00 Uhr Gongklang für Liebe und Frieden (Hoher Chor)

Zu den Veranstaltungen wird - bis auf die Gongnacht - kein Eintritt erhoben. Eine Spende zur Kostenbeteiligung wird erbeten.



- 1 Klosterkirche
- 2 Frauenkapelle
- 3 Zisterziensermuseum
- 4 Siechenkapelle
- 5 Klostergarten

**ANMELDUNGEN FÜR DIE
VERANSTALTUNGEN BITTE
ÜBER**

eva-maria.karras@lk-bs.de

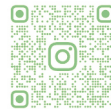
**EINE VERANSTALTUNGSREIHE DER KLOSTER-
KIRCHE UND DER EVANGELISCHEN JUGEND
MOBIL MIT UNTERSTÜTZUNG DES
THEOLOGISCHEN ZENTRUMS**

Theologisches Seminar Braunschweig
Seminar - EK25E0905

Evangelische Jugend mobil
Arbeitsbereich Kinder- und Jugendarbeit (ajab)
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1
38300 Wolfenbüttel
Telefon: 05331 802563
jugendkirche@lk-bs.de

Klosterkirche Riddagshausen
Klostergang 57
38104 Braunschweig
Telefon: 0531 37 29 00
klosterkirche-riddagshausen@lk-bs.de

750
Jahre 1275-2025
**KLOSTERKIRCHE
RIDDAGSHAUSEN**



**KLANGWOCHENENDE
MIT GONGNACHT**

05. - 08. SEPTEMBER 2025 IN DER KLOSTERKIRCHE

Erleben Sie faszinierende und heilsame Klänge in vielfältigen Klangangeboten an einem spirituellen Kraftort. Lassen Sie sich von Klängen und Gedanken für die Aufgaben des Alltags stärken.

Freitag, den 05.09.2025

ANGEBOTE MIT HINWEISEN

18:00 Uhr Abendandacht mit Klang (Klosterkirche)

Erleben Sie eine Abendandacht mit Gesängen der Hildegard von Bingen zum Thema "Singet dem Herrn ein neues Lied" mit Eva-Maria und Hans-Dieter Karras und Mitgliedern der Frauenschola Lux vivens. **Ohne Anmeldung.**

19:00-21:00 Uhr Yoga mit Klang (Hoher Chor)

Starten Sie mit Anyka Appel entspannt ins Wochenende mit sanftem Yoga und verschiedenen Klängen. Den Abschluss bildet ein Gongbad mit anschließender Stillezeit, damit Körper, Geist und Seele das Erlebte integrieren können. **Ohne Anmeldung.**

Samstag, den 06.09.2025

09:00 Uhr Morgengebet mit Klang (Klosterkirche)

Starten Sie mit einem klangvollen Morgenlob in den Samstag. Musikalisch wird das Morgengebet von Eva-Maria Karras und der Männerschola Gregoriana (Leitung von Hans-Dieter Karras) begleitet. **Ohne Anmeldung.**

10:00-11:30 Uhr Klangvielfalt mit Sven Waida (Hoher Chor)

Der vielfältige „SÄNGER & MUSIKSCHÖPFER“ entführt Sie in einzigartige Klangwelten und Klang-Atmosphären mit unterschiedlichen Gesangsstilen wie u.a. auch Oberton- und Untertongesang und besonderen Klanginstrumenten, u.a. Gongs.

Mitzubringen: BKleidung, ggf. warme Socken, ggf. Meditationskissen/Kissen, Yogamatte oder Iso-Matte als Unterlage. **Ohne Anmeldung.**

12:00 Uhr Kontemplatives Gebet mit Klang (Klosterkirche)

Wir gönnen uns ein Innehalten in der lauten und hektischen Welt. Das Gebet kann eine Rede ins Schweigen sein. Mit Hilfe von gemeinsamem Singen und Gebet verbringen wir 15 Minuten in einem stillen Gebet (unterstützt von einem zarten Klangschalenteppich). Wir verabschieden uns danach voneinander mit einem gemeinsamen Gebet, Lied und dem Segen Gottes. Im Anschluss gibt es auch die Möglichkeit zum Gespräch.

Ohne Anmeldung.

14:00-15:15 Uhr Mutig, stark, beherzt! (Hoher Chor)

Wir alle kennen Situationen, die uns den Atem rauben! Nervenflattern hemmt uns. Wir üben ein paar Techniken und Strategien klanggestützt ein, die uns helfen, unser Nervensystem zu beruhigen (egal ob für Prüfungen, Schule, Beruf o. A.). Es wird zwischen durch eine Klangmeditation geben und abschließend, entspannen wir in einem Klangbad mit beruhigenden Klängen und Gesängen.

Mitzubringen:: Bequeme Kleidung, ggf. warme Socken, Yogamatte, Decke, ggf. Kissen/ Meditationskissen. **Ohne Anmeldung.**

16:00-17:30 Uhr Klang der Engel (Hoher Chor)

Erleben Sie eine besondere Klangreise und Klangteppiche inspiriert von Liedern und Texten zu Engeln und eigenen Klangteppichen und Improvisationen gestaltet von Sven Waida und Eva-Maria Karras.

Mitzubringen:: Bequeme Kleidung, ggf. warme Socken, Yogamatte, Decke, ggf. Kissen/ Meditationskissen. **Ohne Anmeldung.**

22:00 Uhr bis Sonntag 9:00 Uhr Gongnacht (Hoher Chor)

Anyka Appel, Detlev Hein, Stephanie Hölscher (Gongspiel und Klänge) und Eva-Maria Karras (Gesang, Harfe und Klänge)

Erleben Sie faszinierende und transformierende Gongklänge an einem spirituellen Kraftort. Übernachten Sie im vielseitigen Gongklang. Das Klangspektrum der Gongs und weiterer Natur-Klang-Instrumente begleitet sanft und achtsam durch die Nacht. In die Nacht geleitet Sie auch Harfenklang und Musik der Hildegard von Bingen.

(Siehe Extraseite rechts)

Teilnahmebeitrag: 120,- € (gesponsert von der Klosterkirche Riddagshausen)

Anmeldung erforderlich! - Teilnehmerzahl begrenzt.

Sonntag, den 07.09.2025

11:00 Uhr Klanggottesdienst (Klosterkirche)

Landesjugendpfarrer Martin Widiger, Sven Waida und Eva-Maria & Hans-Dieter Karras gestalten einen besonderen Klang-Gottesdienst mit kontemplativen Klängen, Meditationen und berührenden Texten.

14:30 Uhr Eröffnung des Kulturpatencafés mit Café und Kuchen

15:00 Uhr Klostergartenführung (Kulturpatencafé)

15:00 Uhr Biblische Klangreise für Kinder (Kinderkapelle)

Ermöglichen Sie Ihren Kindern eine interaktive Bibelklangreise mit Annemarie & Eva-Maria Karras. Ihre Kinder werden dabei mit Instrumenten, gemeinsamem Singen und Erzählen Teil der Geschichte. (Alter: ca. 4-12 Jahre - Anmeldung erforderlich)

Parallel: Kulturpatencafé & Gartenführung für die Eltern/Großeltern

16:00 Uhr Akkordeonmusik (Himmelszelt, Kulturpatencafé)

16:30 Uhr Obertongesang mit Klang (Hoher Chor)

Erleben Sie mit Sven Waida die besondere Faszination des Obertongesangs. Er gestaltet für Sie eine ganz besondere Klangzeit.

18:30 Uhr Klangmediation Die suchende Seele - Hildegard von Bingen (Hoher Chor)

Lauschen Sie spirituellen und religiösen Weisheiten, Texten und Liedern der Hildegard von Bingen. Schöpfen Sie für die Aufgaben des Alltags Kraft, indem Sie sich von den Klängen der Musik der Hildegard von Bingen umhüllen lassen. Hans-Dieter, Annemarie und Eva-Maria Karras heißen Sie herzlich willkommen. Bringen Sie gerne Ihre Meditationskissen und Yogamatten mit. **Ohne Anmeldung.**

Montag, den 08.09.2025

18:00 Uhr Gongklang für Liebe und Frieden (Hoher Chor)

Weltweit bringen Gongspieler:innen die Frequenz von Liebe und Frieden mit dem Gongklang in die Welt. Lassen Sie sich vom Gongklang einhüllen und berühren. **Ohne Anmeldung.**

GONGNACHT

ANYKA APPEL, DETLEV HEIN, STEPHANIE HÖLSCHER (GONGSPIEL UND KLÄNGE) UND EVA-MARIA KARRAS (GESANG, HARFE UND KLÄNGE)

ERLEBEN SIE DIE MAGIE DER UNTERSCHIEDLICHSTEN KLÄNGE AN EINEM GANZ BESONDEREN KRAFTORT.

Wir beginnen die Veranstaltung mit leichter Bewegung, verschiedenen obertonreichen Instrumenten und Liedern der Hildegard von Bingen. Danach werden für 7,5 Stunden sanfte Gongklänge den Kirchenraum erfüllen. Klangschrwingungen wirken regenerativ, harmonisierend und energetisierend, insbesondere im Schlaf oder Halbschlafmodus. Hier kann unser Körper-Geist-System beschützt in eine tiefe Ruhe und Ausgeglichenheit gleiten. Dadurch stärken wir unser Nerven- und Immunsystem und machen unsere natürliche, innere Kraft nutzbar.

Mitzubringen: Eigene warme/dicke Unterlage (z.B.: Isomatte, Schurwollmatte, Klappmatratze oder auch Luftmatratze), Zudecke, Kissen, warme Socken und alles, was man sonst zum Wohlfühlen für die Nacht braucht. Außerdem wird ein verschließbarer Trinkbecher, ein eigenes Gedeck, sowie ein Beitrag zum gemeinsamen veget./veganen Frühstücksbüffet benötigt.

Teilnahmegebühr: 120,- € - Anmeldung ist erforderlich! (Die Klosterkirche und die Evangelische Jugend mobil unterstützt das Projekt finanziell. Es besteht eine Mindest- und Höchstteilnehmerzahl.)

Ablauf Gongnacht:

21:30 Uhr: Einlass, Lager richten

22:00 Uhr: Beginn, Begrüßung

22:45 Uhr: Gongnacht

06:30-07:00 Uhr: Stille-Zeit

07:00 Uhr: Aufwecken
mit sanften Klängen

07:30-8:00 Uhr: Sharingrunde

8:00-9:00 Uhr: Frühstück
(je nach Wetter im Klostergarten)

Verabschiedung

