



# Evangelische Kirche im Rheinland



## PROGRAMM 2022

GEISTLICH LEBEN LERNEN – KURSE VOR ORT & REGIONALE ANGEBOTE

# INHALT

**VORWORT** **4**










---

**DAS HAUS** **6**

---

**BESCHREIBUNG DER KURSE**

---

 Einkehrkurse	8
 Stille Tage	9
 Exerzitien	10
 Meditation / Kontemplation	11
 Oasentage	12
 Spirituelle Übungstage	13
 Online-Angebote	14
 Weiterbildung Geistliche Begleitung	18
 Fokus: Ökologische Spiritualität	19

**EINZELGÄSTE & GRUPPEN** **16**

---

**JAHRESPROGRAMM 2022**

---

<b>Programm</b>	<b>20</b>
<b>Kursleiter:innen</b>	<b>58</b>

**SPENDEN, STIFTEN, SCHENKEN, FÖRDERN**

---

<b>Spenden als Geschenke</b>	<b>64</b>
<b>Die fünf Quellen</b>	<b>66</b>
<b>Freundes- und Förderkreis</b>	<b>68</b>

**REGIONALE ANGEBOTE GEISTLICH LEBEN LERNEN** **70**

---

**INFOS ZUR ANMELDUNG** **78**

---

**IMPRESSUM**

---

**Herausgeber:** Haus der Stille  
Melsbacher Hohl 5 | 56579 Rengsdorf  
Tel.: 02634 9205-10  
E-Mail: anmeldung.hds@ekir.de  
Internet: [www.haus-der-stille-rengsdorf.de](http://www.haus-der-stille-rengsdorf.de)  
V.i.S.d.P.: Irene Hildenhagen  
**Gestaltung:** [www.dreigestalten.de](http://www.dreigestalten.de)  
**Fotos:** Anna Siggelkow, Eckhard Schneider,  
dreigestalten  
**Druck:** [www.mohr-medien.de](http://www.mohr-medien.de)

# VORWORT

## LIEBE GÄSTE, LIEBE INTERESSIERTE,

wir möchten Sie 2022 in unserem Haus mit Freude und Zuversicht empfangen. Die Pandemiezeit hat uns gelehrt, dass ein für Besucher:innen offenes Haus nicht selbstverständlich ist. Wir alle sind seit dem Frühjahr 2020 einen Weg durch starke Einschränkungen und Enttäuschungen gegangen. Dabei haben wir im Haus der Stille uns immer wieder ausgerichtet auf das, was trotz und auch gerade wegen der Corona-Beschränkungen möglich ist! Wir haben mit kleineren Gruppen gearbeitet, ein Zelt für wettergeschützte Zusammenkünfte an der frischen Luft im Garten beschafft, vermehrt spirituelle Anregungen über unseren Newsletter verschickt und Kurse online angeboten.

Dabei haben wir verschiedene Online-Formate ausprobiert und festgestellt, dass eine tiefgehende Auszeit vor Ort im Haus der Stille nicht durch Treffen via Zoom zu ersetzen ist. Denn Menschen sehnen sich nach besonderen, sinnlich und achtsam gestalteten Orten, suchen Abstand vom Alltag, brauchen die Begegnung in Präsenz. Die wunderbare Natur in der Umgebung unseres Hauses will körperlich erlebt werden. Das liebevoll zubereitete Essen aus der Stille-Küche will am Ort verkostet sein.

Kleinere Online-Formate, wie spirituelle Übungstage oder unsere Meditationsreihen an einem festen Abend über vier Wochen hinweg, haben hingegen viel Anklang gefunden. Sie sind eine Gelegenheit, sich im Alltag zu einer Zeit des gemeinsamen Lauschens und der Stille miteinander zu verbinden. Das ermöglicht, auch ohne Anreise

dabei zu sein. An die positive Erfahrung knüpfen wir an: Wir bieten 2022 neu einige Online-Kurse, die Ihnen Stille-Erfahrungen, geistliche Impulse und Übungsanleitungen mit der Gelegenheit zu kurzem Austausch in der Gruppe direkt aus dem Haus der Stille in den Alltag bringen: siehe S. 14

Außerdem haben wir unser Projekt SILENCE FOR FUTURE weiter ausgebaut: mit Vernetzung, speziellen Kursangeboten, internen Verbesserungen. Denn wir sind sicher, dass die Corona- und die Klimakrise als Raum der Erfahrung und Chance der Veränderung zusammenhängen. Und wir glauben: Nachhaltiges Handeln für eine gerechtere Lebensführung und Wirtschaftsweise kann nur aus der Stille mit Gott erwachsen. siehe S. 19

Denn Gottes „Ja“ durchströmt unser Leben. Das wollen wir in unserem Haus erfahrbar machen. In der Ausübung der eigenen Arbeit ausgebremst zu sein und um die berufliche Existenz zu bangen, hat viele in große Not gebracht, finanziell und seelisch. Ein Aufenthalt bei uns soll allen Interessierten möglich sein: Scheuen Sie sich nicht uns anzusprechen, wenn Ihre finanziellen Mittel für den Richtpreis nicht ausreichen.

Wir freuen uns darauf, Sie in 2022 in unserem Haus (wieder-) begrüßen zu dürfen! In froher Erwartung, Ihre

*Pfarrerin Irene Hildenhagen, Leiterin des Hauses der Stille*

# DAS HAUS



## **ANLAGE**

---

Das Haus der Stille liegt am Rande des Westerwaldes in dem kleinen Luftkurort Rengsdorf. Zu einer Villa im Jugendstil sind im Laufe der Zeit das Frieda-Schindelin-Gästehaus und das „Stille Haus“ dazu gekommen. Alle drei Gebäude befinden sich in einem schönen Park mit Blick auf das Rheintal, umgeben von Wiesen, Wäldern und Feldern. Zwei Meditationsräume, ein Andachtsraum, eine Bibliothek und ein Raum für Körperübungen stehen neben zwei Tagungsräumen und dem Kreativraum allen Gästen zur Verfügung.

## **UNTERKUNFT**

---

Die Unterbringung der Gäste erfolgt in einfach, aber geschmackvoll eingerichteten Einzelzimmern mit Bad. Eins der Zimmer ist rollstuhlgerecht ausgestattet, in einigen Zimmern gibt es extra lange Betten. Bitte weisen Sie bei der Anmeldung auf Ihren Bedarf hin. Einige Tagungsräume sind behindertengerecht.

## **VERPFLEGUNG**

---

Unsere eigene Küche bietet Ihnen vier vollwertige Mahlzeiten pro Tag. Aus ökologischen Gründen kochen wir vegetarisch und bevorzugen Produkte aus der Region.

## **MEDITATIVE ARBEIT**

---

Nach altem benediktinischem Motto „bete und arbeite“ gehören täglich 30 Minuten meditative Arbeit im Haus der Stille zum Programm unseres Hauses.

## **UNSER TEAM**

---

Verantwortlich für geistliche Begleitung und Kursarbeit ist Pfarrerin Irene Hildenhagen (Hausleitung). In der Hauswirtschaft arbeitet ein Team unter der Leitung von Gabriele Hecken-Neitzert. Unser Haus- und Gartenmeister ist Thomas Melsbach, unterstützt von Markus Dietrich. Für Organisation, Öffentlichkeitsarbeit und Verwaltung sind Stefanie Prieß und ihr Team zuständig.

## **WEGBESCHREIBUNG**

---

Die Anreise zum Haus der Stille: Mit der Bahn bis Neuwied, vom Bahnhof aus mit dem Taxi oder mit dem Bahnbus (Linie 101 Richtung Horhausen / Lautert) bis Rengsdorf. Die weitere Wegbeschreibung erhalten Sie auf Wunsch mit dem Infobrief oder im Internet unter [www.haus-der-stille-rengsdorf.de](http://www.haus-der-stille-rengsdorf.de).



Unsere **Einkehrkurse** laden ein, sich von einem geistlichen Thema neu inspirieren zu lassen, um gestärkt in den Alltag zurückzukehren. In diesen Kursen werden oft besondere Methoden angewendet, die helfen, mit sich und Gott in Beziehung zu kommen. Ob beim Singen, Malen, Tanzen, Wandern oder auch Fasten – in allen Formen wird die Erfahrung der lebendigen Gegenwart Gottes gesucht.

#### **Kurselemente:**

Biblische und andere Impulse, Gruppengespräche und Zeit für die Beschäftigung mit sich selbst wechseln ab. In Einkehrkursen gibt es begrenzte Schweigezeiten, zum Beispiel während einer Mahlzeit. Es wird aber nicht durchgehend geschwiegen. Nach Möglichkeit werden seelsorgliche Einzelgespräche angeboten. Einfach nachzuvollziehende Körperübungen helfen sich selbst zu erkennen: „Ich spüre mich, wie ich heute bin. Im kreativen Gestalten findet Ausdruck, was mich bewegt hat“. Morgen- und Abendgebete geben dem Tag einen geistlichen Rahmen. Zum Abschluss feiern wir einen Gottesdienst.

**Fastenkurse** finden unter fachkundiger Leitung einer Fastenleiterin statt. Das Fasten wird als geistliche Übung verstanden.

**Kurse**, deren Kursnummer mit einem Sternchen (\*) versehen sind, sind zugleich Veranstaltungen der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung (ELAG).



In den **Stillen Tagen** laden wir Sie ein, eine Auszeit aus allen Anforderungen und Ansprüchen des Alltags zu nehmen und zur Ruhe zu finden. Wir üben, uns auf die Stille einzulassen und die Aufmerksamkeit nach innen zu richten. Im durchgehenden Schweigen öffnen wir unser Herz der Kraft Gottes. Unsere persönlichen Fragen und Sehnsüchte werden dabei ins Licht der biblischen Botschaft gestellt, von wo wir Orientierung für unser Leben gewinnen.

#### **Kurselemente:**

Nach einer Einführungsphase wird durchgehend geschwiegen. Täglich wird „Sitzen in der Stille“ als Einübung in die Stille in der Gegenwart Gottes angeboten. Kurze biblische Impulse und eine Anleitung zur kreativen Auseinandersetzung werden in die Gruppe gegeben und manchmal in einem Gruppengespräch weitergeführt. Jede:r Teilnehmende bekommt die Gelegenheit zu einem seelsorglichen Einzelgespräch. Als Ausgleich zum „Sitzen in der Stille“ beinhaltet der Kurs Körperübungen, leicht nachvollziehbare Gesten und Bewegungen, die Sie darin unterstützen, Gedanken und Impulse zum Ausdruck zu bringen. Morgen- und Abendgebete bilden den Rahmen für den Tag. Den Abschluss bildet ein Gottesdienst mit Mahlfeier.

**Kurse**, deren Kursnummer mit einem Sternchen (\*) versehen sind, sind zugleich Veranstaltungen der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung (ELAG).



**Exerzitien** sind geistliche Übungen, die helfen, aufmerksam zu werden für die Gegenwart Gottes im eigenen Leben. Während des Kurses wird durchgängig geschwiegen. Dies soll helfen, sich auf dem eigenen geistlichen Weg immer mehr für die Begegnung mit Gott zu öffnen. Auf diesem Übungsweg ist ein Ziel, sich Kriterien für die Entscheidungsfindung bewusst zu machen.

**Kurselemente:**

Jede:r Teilnehmende bekommt die Möglichkeit zu einem Einzelgespräch mit den Kursleitenden. Die Teilnehmenden erhalten so eine Empfehlung, welche spezifischen Übungen zum persönlichen Beten angemessen sein könnten. Die Gebetszeiten werden anhand von biblischen Texten oder Worten aus der christlichen Mystik gestaltet. Darüber hinaus gibt es Impulsvorträge und Körperarbeit – leicht zu erfassende Bewegungen, die helfen Leib und Seele in Einklang zu bringen. Gemeinsame Morgen- und Abendgebete sowie ein Gottesdienst bilden den Rahmen dieser Kurse.

**Kurse**, deren Kursnummer mit einem Sternchen (\*) versehen sind, sind zugleich Veranstaltungen der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung (ELAG).



Im Vordergrund unserer **Meditationskurse** steht die geistliche Übung, sich in wachsender Aufmerksamkeit im „Sitzen in der Stille“ einzuüben und dabei die Wirklichkeit des eigenen Lebens in der Gegenwart Gottes zu erfahren. Je nach Erfahrungs- und Übungsgrad der Teilnehmenden werden zwischen sechs Meditationszeiten (bei Einführungskursen) und zwölf (bei Intensivkursen für Fortgeschrittene) am Tag gehalten. Während des gesamten Kurses wird geschwiegen. Ziel des Kurses ist es, sich die geistlichen Übungen so anzueignen, dass sie auch später im Alltag angewendet werden.

**Kurselemente:**

Der Schwerpunkt des Kurses liegt in der Meditation, die in einer wachen, offenen Haltung erfolgt. Das Meditieren im Sitzen wird durch meditatives Gehen, Gebärden oder Stehen ergänzt. Jede:r Teilnehmende hat darüber hinaus die Möglichkeit, in einem Einzelgespräch eine persönliche Empfehlung für eine passende Übung zu bekommen. Zusätzlich gibt es Impulsvorträge, die helfen sollen, das präsente Dasein im „Hier und Jetzt“ zu erfassen und zu einer aufmerksamen Wachsamkeit zu gelangen. Morgen- und Abendgebete sowie ein Gottesdienst bilden den Rahmen der Kurse.



Ein **Oasentag** hilft Ihnen, sich aus dem Alltag zu lösen, mit allem was Sie antreibt und oft auch bedrängt; innezuhalten und wahrzunehmen, dass Gott sich Ihnen liebevoll zuwendet. Sie werden durch geistliche Texte und Körperübungen eingeladen, sich zu entspannen und neu auf- und ausrichten lassen.

Gerne können Sie am Vorabend anreisen und in unserem Gästehaus „Frieda Schindelin“ übernachten. Auch wenn noch kein Programm stattfindet, hat es sich bewährt, sich bei einem gemeinsamen Abendbrot und Abendgebet auf den Oasentag einzustimmen.

**Richtpreis:** 60 Euro / 110,50 Euro (inkl. Übernachtung)

**Zeit:** 10:00 bis 17:30 Uhr

■ **Im Programm:**

<b>11. Januar</b> Dienstag	■ <b>22302   Klänge spüren und erleben</b> Angela Preker, Irene Hildenhagen	S. 22
<b>01. Februar</b> Dienstag	■ <b>22305   Die Kraft der unberührten Natur</b> Elke Füllmann-Ostertag	S. 23
<b>12. April</b> Dienstag	■ <b>22315   Com-Passion</b> Barbara Falk	S. 31



An den **spirituellen Übungstagen** steht das gemeinsame Entdecken und Ausprobieren im Vordergrund. Es geht nicht um theoretische Wissensvermittlung, sondern um das Einüben neuer oder ungewohnter Erfahrungswege.

**Richtpreis:** 60 Euro

**Zeit:** 10:00 bis 17:30 Uhr

■ **Im Programm:**

<b>03. April</b> Sonntag	■ <b>224-13   Weil es mir gut tut ...</b> Eine Einführung in die Meditation und in den Weg des Herzensgebetes   Gerda und Rüdiger Maschwitz	S. 30
<b>15. Mai</b> Sonntag	■ <b>22419   Die Duftmedizin der Liebe</b> Dieter Jeschke, Angelika Kozinowski-Werler	S. 34
<b>19. Juni</b> Sonntag	■ <b>22424   Übungstag zum spirituellen Leben</b> Carola Laux	S. 40
<b>22. Okt.</b> Sonntag	■ <b>22442   Übungstag Eutonie</b> Nicol Kaminsky	S. 50
<b>06. Nov.</b> Sonntag	■ <b>22444   Bewegung zwischen Mitte und Rand</b> Charlotte Hilger	S. 54





Online

## ONLINE: INSPIRATION ZUR STILLE IM ALLTAG

Die Pandemie hat uns digitale Wege von Begegnung, Kommunikation und Zusammensein auf neue Art näher gebracht. Um Stille-Übungen und geistliche Anregungen in den Alltag zu integrieren, bieten wir **2022 neu folgende Online-Kurse** an:

<b>ab Mi., 19.01.2022</b> 19:30 – 21:00 14-tägig, 6 Termine	<b>22403   Meine Kraftquellen – Leben aus der Fülle</b> Dr. Antje Rüttgardt	S. 22
<b>30.3.2022</b> Lesung 19:30 – 20:30	<b>22413   „Gehe deinen Weg ohne Absicht“</b> Rüdiger Maschwitz, Lesung	S. 30
<b>ab So., 01.05.2022</b> Uhrzeit n. Absprache 5 Termine	<b>22417   Lektüre und Übungen zur ökologischen Spiritualität</b> Martin Horstmann	S. 33
<b>19. – 23.08.2022</b> 7:00 – 12:30   18:00	<b>22433   Kontemplation im Alltag</b> Rüdiger und Gerda Maschwitz	S. 44
<b>ab 02.11.2022</b> 19:30 – 20:30 4 Termine	<b>224-44   Exerzitien im Alltag</b> Irene Hildenhagen	S. 53

**Technische Voraussetzungen:** Sie brauchen für die Teilnahme via Zoom einen Laptop, PC oder Tablet mit Kamera und Mikrofon. Das Programm Zoom kann kostenlos heruntergeladen werden. Rechtzei-

tig vor Beginn des Kurses erhalten Sie Link bzw. Daten zur Einwahl in den virtuellen gemeinsamen Kursraum. Essenziell ist zudem die Bereitschaft, sich für die Kurszeiten von Verpflichtungen freizuhalten, obwohl Sie ja örtlich in Ihrem Alltag bleiben. Am besten richten Sie sich dafür einen Übungsplatz ein mit Matte, Sitzkissen, Decke, Getränk und allem, was Sie brauchen, um sich einlassen und wohlfühlen zu können.

**Das bekommen Sie:** Neben geistlichen Impulsen, Gebet und Gemeinschaft in Stille erhalten Sie in einigen Online-Kursen auch die Möglichkeit zum Einzelgespräch sowie zu kurzen Austauschrunden in der Gruppe. Anleitungen zu Körperübungen etwa aus Eutonie bereichern das Programm. Es lässt darüber hinaus viel Zeit für die eigene Zubereitung von Mahlzeiten und das individuelle Vertiefen zum Beispiel in der Natur. Denn auch sinnliche Erfahrung macht die Angebote aus dem Haus der Stille so ganzheitlich wohltuend. Deshalb schicken wir Ihnen Anregungen dazu per Papier-Post zu: beispielsweise für jeden Tag ein Rezept aus unserer Stille-Küche oder Material für den kreativen Ausdruck des im Kurs Erarbeiteten.

**Preis:** Den Preis für einen Online-Kurs ohne Übernachtung und Verpflegung, jedoch mit den genannten Leistungen kalkulieren wir anders als den für unsere Vor-Ort-Kurse.

**Meditationsreihen** an aufeinanderfolgenden Abenden planen wir jeweils kürzerfristig. Über unseren Newsletter „Stille Post“ und unsere Website [www.haus-der-stille-rengsdorf.de](http://www.haus-der-stille-rengsdorf.de) können Sie sich darüber informieren!



# EINZELGÄSTE & GRUPPEN



## **REFUGIUM FÜR EINZELGÄSTE**

---

Eine Auszeit von dem alltäglichen Tun ist für Einzelgäste möglich, die für sich eine Zeit der Besinnung, der Entspannung, der Klärung und Neuorientierung suchen. Nach Absprache ist eine seelsorgliche Gesprächsbegleitung möglich. Unser Refugium bietet dazu vier Einzelzimmer mit separatem Badezimmer sowie eine Gemeinschaftsküche zur Selbstversorgung. Auf Wunsch und nach Absprache können Refugiungsgäste die Meditationsräume nutzen und an den Tagzeitgebeten sowie an den Mahlzeiten im Haupthaus teilnehmen. Wenn Sie an einem Aufenthalt interessiert sind, rufen Sie uns bitte an. Wir können Termine und weitere Einzelheiten besprechen.

Die Übernachtung im Refugium kostet pro Nacht 39,50 Euro, inkl. Vollverpflegung pro Tag 79,50 Euro (vier Mahlzeiten). Mindestaufenthalt sind zwei Tage.

## **AUFENTHALTE ÜBER LÄNGERE ZEIT**

---

Manche Menschen wünschen sich eine Möglichkeit zur Auszeit über einige Wochen. Nicht nur in Krisensituationen oder vor besonderen Entscheidungen ist diese Möglichkeit des Rückzugs und ungestörten Überdenkens der eigenen Lebensbezüge lohnend. Wir bieten Ihnen außer seelsorglicher Begleitung an, für z.Zt. 30 Euro pro Tag im Gästehaus zu wohnen, an den Mahlzeiten und den Tagzeitengebeten teilzunehmen und dafür ca. drei Stunden täglich in Haus und Garten, im Büro oder anders zu helfen. Ein längeres Vorgespräch und konkrete Vereinbarungen für mindestens 14 Tage werden vorausgesetzt.

## **GRUPPEN**

---

Unser Haus steht zu bestimmten Zeiten festen Gruppen zur Verfügung, die diesen besonderen Ort für sich zu Beratungs- oder Klärungsprozessen in geistlicher Perspektive nutzen wollen. Presbyterien, Hauskreise oder andere Gruppen, die sich nach einer geistlichen Vertiefung sehnen, sind dazu gerne in unserem Haus willkommen. Je nach Größe der Gruppe ist dies als einzige oder als Zweitbelegung im Haus möglich. Termine können Sie mit unserem Büro vereinbaren.

## **EINKEHRANGEBOT FÜR GESCHLOSSENE GRUPPEN**

---

Wir bieten z.B. für Presbyterien, Pfarrkonvente, Gemeindegruppen, Berufsgruppen u.a. auf Wunsch eigene Einkehr- oder Meditationstage an. Im Mittelpunkt dieser gemeinsamen Zeit steht die geistliche Besinnung. Die Kurse werden daher nach „Art des Hauses“ durchgeführt. Bitte erkundigen Sie sich bei uns nach den Bedingungen.



Die Evangelische Kirche im Rheinland lädt zu einem **dreijährigen Kurs zur Qualifikation für geistliche Begleitung** ein. Die Weiterbildung ist praxisbegleitend und richtet sich an beruflich und ehrenamtlich in der Kirche Mitarbeitende (einschließlich Pfarrer:innen), die den eigenen geistlichen Weg vertiefen und in der geistlichen Begleitung von Einzelnen und Gruppen tätig sind oder werden wollen.

Die **Grundausbildung** besteht aus sechs thematischen Einheiten von jeweils 5 Tagen, 7 Tagen Einzelexerzitien und 5 Tagen Kontemplation, einem Praxisprojekt, 3 Supervisionstagen – sowie 3 Tagen (oder 6 halben Tagen) Regionalgruppentreffen. Regelmäßige eigene geistliche Übung (30 Min. täglich) sowie eigene geistliche Begleitung (monatlich) sind Bestandteil der Weiterbildung.

**Voraussetzung zur Teilnahme** an der „Qualifikation für geistliche Begleitung“ ist das Absolvieren eines mindestens dreiwöchigen Seelsorgekurses oder eines Äquivalents (z. B. Hospiz- oder Telefonseelsorgeausbildung).

#### **Termine für den nächsten Kurs (2023-2025):**

Bei Drucklegung noch nicht bekannt.

Aktuelle Informationen unter [www.haus-der-stille.de](http://www.haus-der-stille.de)

**Leitung:** Pfarrerin Antje Bertenrath und Team

**Ort:** Haus der Stille in Rengsdorf

**Den Flyer** mit weiteren Informationen und den

**Bogen für die Anmeldung** erhalten Sie im Haus der Stille.



## **WIR LEBEN „ÖKOLOGISCHE SPIRITUALITÄT“**

Zu diesem Thema haben wir im Programm verschiedene Kursangebote zusammengestellt, die die Aufmerksamkeit verstärkt auf unsere Beziehung zur Natur lenken. Diese Angebote sind mit dem Symbol der kleinen Pflanze links gekennzeichnet. Die gravierenden ökologischen Veränderungen, die uns mit Klimawandel und Artensterben zu schaffen machen, drängen uns auch im Haus der Stille zum fokussierten Handeln: Die notwendige Fällung einiger erkrankter Bäume in unserem Garten ließ uns diese Aufgabe geradezu auf die Füße fallen.

„Silence for future“ ist unser Beitrag im Konzert der verschiedenen gesellschaftlichen Bewegungen und Initiativen für eine gerechte und nachhaltige Lebensführung und Wirtschaftsordnung. Seit Anbeginn der Arbeit in unserem Haus spielt die Einbeziehung der Schöpfung eine zentrale Rolle, sei es durch meditative Spaziergänge und Wanderungen, die ökologische Bewirtschaftung des Hauses oder die konkrete Unterstützung ökologischer Projekte mit Kollekten.

Diese Tradition wollen wir nicht nur fortsetzen, sondern vertiefen. Die direkte Berührung mit der Natur und das eigene persönliche Erleben, Teil eines großen Ganzen zu sein, finden in der Stille eine besondere Qualität: Aus einer tiefen geistlichen Erfahrung des Verbunden-Seins mit allen Geschöpfen heraus verwandelt sich meine Haltung gegenüber der Schöpfung. Ich nehme sie nicht nur als Gegenüber wahr, das ich möglichst schützen und bewahren soll. Wenn ich mich als Teil der Schöpfung selbst erlebe, empfinde ich von innen heraus eine so tiefe Verbindung, dass ich gar nicht anders handeln kann, als das Wohl der gesamten Schöpfung zu suchen. Der Lieddichter Paul Gerhardt hat diese mystische Erfahrung in poetischen Bildern zum Ausdruck gebracht: „Mach in mir Deinem Geiste Raum, dass ich Dir werd“ ein guter Baum, und lass mich Wurzeln treiben.“(EG 503,14)

Diesem Erleben und auch der Reflexion darüber wollen wir in unseren Kursangeboten verstärkt Raum und Zeit geben. Mit der Schöpfung leben – das ist ein Lebensthema für uns.

# JAHRESPROGRAMM 2022

Kurse, deren Kursnummer mit einem Sternchen (\*) versehen sind, sind zugleich Veranstaltungen der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung (ELAG).



JANUAR

03. – 06.

Mo. 15:00  
bis

Do. 11:30

Stille

Tage zu  
Jahres-  
beginn

■ **22201 | Behutsam eingeladen und willkommen sein**

Jesus Christus spricht: Wer zu mir kommt, den werde ich nicht abweisen. (Joh. 6,37)

Zu Beginn des neuen Jahres werfen wir einen Blick in das vergangene und stellen uns mit Hilfe der Jahreslosung auf das kommende ein. Was bedeutet es für unser Leben, von Jesus eingeladen, willkommen geheißen und angenommen zu sein? Wir machen uns mit Jesu Einladung gemeinsam auf den Weg zu uns selbst, zu anderen, zu Gott, um in seiner Gegenwart in aller Ruhe und behutsam mit uns selbst das neue Jahr zu beginnen. Biblische Impulse, Sitzen in der Stille, eutonische Körperarbeit und kreative Angebote dienen der Vertiefung. In kurzen Austauschrunden teilen wir unsere Eindrücke. Um ganz bei uns selbst bleiben zu können, verbringen wir die Tage ansonsten im Schweigen. Es besteht außerdem die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

**Kursleitung:** Angela Lehmann, Margarete Scherff

**Richtpreis:** 353,00 Euro inkl. 140 Euro Kursgebühr

07. – 09.

Fr. 18:00

bis

So. 14:00

■ **22101 | Fundamente für ein neues Jahr** Die eigenen Wurzeln ergründen mit Yoga und Meditation

Mit diesem Angebot am Anfang des Jahres laden wir ein, sich mit den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten zu beschäftigen. In den Yogaübungen suchen wir das körperliche Fundament, aus dem wir eine Haltung entwickeln können. Im biblischen Impuls fragen wir nach den Dingen, aus denen wir Kraft schöpfen. In der Stille und im Sitzen finden wir eigene Ressourcen. Im Gottesdienst feiern wir die Verbundenheit, die weit über unser Selbst hinausgeht. Ein Wochenende, das einlädt sich aus der Fülle heraus dem zu nähern, was mich selbst als Person trägt und Fundament ist.

**Kursleitung:** Bernd Franzen, Stefanie Houben

**Richtpreis:** 253,00 inkl. 105 Euro Kursgebühr

**10. – 11. ■ 22302 | Klänge spüren und erleben**

Di. 17:30 mit Klangmeditation  
Wir lernen die Wirkung verschiedener Klangschalen kennen und spüren ihr in Meditation nach.  
**Kursleitung:** Angela Preker, Irene Hildenhagen  
**Richtpreis:** 60,00 inkl. 35 Euro Kursgebühr

**19. ■ 22403 | „Meine Kraftquellen“ – Leben aus der Fülle**

19:00 bis 20:30  
Online-Kurs  
Sechs Übungs- und Selbsterfahrungs-Abende  
Akku leer, wintermüde, Lust auf Kontrastprogramm, atmende Stille und achtsamen Austausch? Dann tun Sie sich doch zu Beginn des Jahres etwas Gutes! An sechs Abenden stärken wir unsere innere Kraft durch spirituelle Körperimpulse, Handauflegen und energetisches Strömen, Meditation in Bewegung und Stille, praxisbezogene Informationen zu Resilienz, biblischen Inspirationen und achtsamen Kontakt und Austausch in der Gruppe zu allem, was das Herz bewegt.

**Termine der Online-Treffen:** 19.01. | 02.02. | 16.02 | 02.03. | 16.03. | 30.03.2022 jeweils 19:00-20:30

**Kursleitung:** Antje Rüttgardt  
**Richtpreis:** 120,00 Euro



**24. – 28. ■ 22204 | „Steh still, um die Wunder Gottes zu betrachten“**

Mo. 15:00 bis Fr. 11:30  
Pastoralkolleg  
Stillstand im Alltag erleben wir oft als unproduktiv oder sogar lähmend. Diese Stillen Tagen geben Zeit und Gelegenheit, die innere und äußere Umtriebigkeit zurückzustellen, um innezuhalten. Die Aufforderung aus der Hioberzählung (Hiob 37,14) lädt zu einer passiven, aber aufmerksamen Haltung ein, die uns ins Staunen versetzt. Worüber kann ich mich wundern? Wo ahne ich Gottes wunderbares Wirken, wenn ich meine vertrauten Tätigkei-



ten unterbreche? Diesen Fragen gehen wir im Schweigen nach und richten unsere Aufmerksamkeit nach innen. Mit biblischen Impulsen, Aufenthalt in der Natur, aktiver Imagination, eutonischer Körperarbeit, Einzelgesprächen.

**Kursleitung:** Irene Hildenhagen, Rüdiger Maschwitz  
**Anmeldungen an:** Gemeinsames Pastoralkolleg im Institut für Aus-, Fort- und Weiterbildung der EKvW Iserlohner Straße 25 (Haus Villigst), 58239 Schwerte  
Tel. 02304 755-143 | [pastoralkolleg@institut-afw.de](mailto:pastoralkolleg@institut-afw.de)  
**Richtpreis:** 140,00

**01.02. ■ 22305 | Die Kraft der unberührten Natur**

Di. 10:00 bis 17:30  
Die unberührte Natur, Gottes Schöpfung, wirkt sich förderlich auf Körper, Geist und Seele aus. In der Bibel wird die positive Wirkung der Schöpfung vorausgesetzt, wenn Glaube mit Bildern aus der Natur veranschaulicht wird. So z.B. Offb. 21,6: „... Ich will dem Durstigen geben von der Quelle des lebendigen Wassers umsonst.“ Ein meditativer Spaziergang und eutonische Übungen begleiten den Tag.



**Kursleitung:** Elke Füllmann-Ostertag  
**Richtpreis:** 60,00 inkl. 35 Euro Kursgebühr

**07. – 11. ■ 22006\* | Altlasten recyceln – meinen Weg finden**

Mo. 15:00 bis Fr. 11:30  
Themen über die Generationen: Was ist meine Lebensaufgabe?  
Wie ich heute bin: Das hat nicht nur mit mir selbst zu tun, sondern auch damit, welche Aufträge ich innerhalb der Familie erhalten habe. Außerdem bin ich in einer bestimmten Zeit großgeworden, Eltern und Großeltern waren

eventuell in Traumata gefangen (etwa als Kriegskinder/ Kriegsengel). Welche Aufträge will ich behalten, welche transformieren, welche abschütteln, wo mich ganz neu finden? Diese innerliche Auseinandersetzung kann hier unter Anleitung erfolgen.

Ziel ist es, dass jede:r Teilnehmende die eigenen Werte und Aufgaben, den eigenen Sinn finden und bewusster gestalten kann. In diesem Kurs werden wir Einkehr zu uns selber halten. Wir setzen uns mit stärkenden Bibelworten auseinander und bekommen auf verschiedenen Wegen Zugang zu unseren Ressourcen. Wir nehmen die Methode des Ressourcenteams auf sowie Biografie-Arbeit, Arbeit mit dem Inneren Kind.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen, Offenheit für neue Zugänge und eine Bereitschaft, Zugang zu den eigenen Ressourcen zu bekommen. Dieser Kurs ersetzt keine Psychotherapie, falls Sie sich in einer Psychotherapie befinden oder Medikamente einnehmen, klären Sie bitte die Teilnahme mit Ihrem Therapeuten.

Mit Imaginationen, Leibübungen, Gebärdenspiel, Elementen aus der Traumatherapie, Ressourcentraining, kreativen und meditativen Übungen, Zeiten der Stille.

**Kursleitung:** Esther Sühling, Dagmar Spelsberg-Sühling  
**Richtpreis:** 463,00 inkl. 175 Euro Kursgebühr

### 11. – 13. ■ 22106 | Vom guten Umgang mit schlechten Gefühlen

Fr. 18:00  
bis

So. 14:00

Wie wir mit Angst, Wut, Trauer und anderen belastenden Emotionen zurechtkommen können

Der Umgang mit Angst, Wut und Verlust macht uns Mühe. Anders als bei den angenehmen Gefühlen wie Zuversicht, Freude und Liebe wissen wir oft nicht, wie wir angemessen damit umgehen sollen. Gerade Christen fühlen sich schnell schuldig und fragen sich, ob sie überhaupt ängstlich, wütend oder traurig sein dürfen. Dieser Kurs bringt näher,

dass diese Gefühle nicht „schlecht“ sind, sondern von der Schöpfung her zu unserem Leben gehören. Dass sie nicht störende Begleiterscheinungen, sondern wichtige Signalgeber sind, deren Botschaften wir verstehen und für einen guten Umgang miteinander einsetzen können. Wir widmen uns besonders der Erfahrung von Angst, Wut und Verlust – es ist aber auch Raum zum Gespräch über weitere „schlechte“ Emotionen.

Mit Referaten, geistlichen Impulsen, Erfahrungsaustausch und einfachen Achtsamkeitsübungen, mit denen wir lernen, für unsere Gefühle sensibel zu werden. Das Angebot richtet sich an psychisch stabile Menschen und hat keinen therapeutischen Anspruch.

**Kursleitung:** Horst Elsner, Ursula Kaul  
**Richtpreis:** 253,00 inkl. 105 Euro Kursgebühr

### 14. – 18. ■ 22607 | Geistliche Begleitung F 20 Kontemplation

Mo. 15:00  
bis

Fr. 11:30

**Kursleitung:** Antje Bertenrath, Rüdiger Maschwitz

### 21. – 25. ■ 22008 | Atem holen für die Seele Stilleseminar für Polizeibeamt:innen

Mo. 15:00  
bis

Fr. 11:30

Der berufliche Alltag in der Polizei ist oft so eng getaktet, dass kaum Zeit bleibt, um zu Atem zu kommen. Zusätzlich begegnen Polizist:innen Situationen, die ihnen den Atem stocken lassen. Solche Erfahrungen belasten im Laufe der Dienstzeit oft auch Menschen, die gelernt haben, mit professioneller Distanz schwierigen Situationen zu begegnen. Innehalten, zur Ruhe kommen und durchatmen – das bieten die Tage im Schweigen, so dass die Seele wieder beginnen kann, frei zu atmen und lebendig zu werden. Zugänge: Überwiegend Schweigen, biblische Impulse, Gespräche in der Gruppe, Gottesdienst, Meditationszeiten,



Morgen- und Abendgebete, seelsorgliche Gesprächsangebote, Übungen zur Körperwahrnehmung.

**Anmeldungen an:** Landespfarramt für Polizeiseelsorge, Missionsstr.9a/b, 42285 Wuppertal, Tel.0202 2820-350, polizeiseelsorge@ekir.de

**Kursleitung:** Judith Palm, Monika Weinmann

**Richtpreis:** 463,00 inkl. 175 Euro Kursgebühr

**25.02. – 01.03.** ■ **22208 | Frieden und Versöhnung leben** „Liebet eure Feinde!“ (auch die in euch selbst)

Fr. 18:00  
bis  
Di. 14:00  
über  
Karneval

Worum geht es in der Bergpredigt? Wie kann sie uns helfen, mit uns und anderen in Frieden zu leben? Malt sie uns das Idealbild eines friedfertigen, in sich selbst ruhenden Menschen vor Augen – einen Anspruch, an dem wir nur scheitern können? Oder ist sie, auch in ihren Forderungen, eine Einladung, uns von Jesus mitnehmen zu lassen und einen Perspektivwechsel zu wagen? Liebe, das Wesen des Göttlichen, ist unteilbar, ist von ihrem Wesen her unbegrenzt und allumfassend. Auch und gerade da, wo das Liebenswerte nicht erkennbar scheint. Wir dürfen uns von Jesus einladen lassen, seinem Gott (Abwun, Abba) zu vertrauen und der Spur dieser Liebe in unserem Leben zu vertrauen: auch da, wo wir auf Hass, Ablehnung, Feindseligkeit treffen. Im Außen wie in uns. In den Stillen Tagen über Karneval nehmen wir uns Zeit und Raum, dem nachzuspüren. Mit Meditation, aktiver Imagination, Eutonie und anderen Formen der Körperarbeit.

**Kursleitung:** Barbara Falk, Beate Dahlmann  
**Richtpreis:** 474,00 inkl. 175 Euro Kursgebühr

**02. – 06.** ■ **22009 | Herzenssache** Weil es mir gut tut – Wege der Stille gehen

Mi. 15:00  
bis  
So. 14:00

Dieser von Rüdiger Maschwitz konzipierte Kurs macht kompetent und intensiv in acht Schritten mit den Grundformen einer heilsamen Meditationspraxis vertraut. Meditation verlangsamt das Leben und schenkt dem Leben Sinn und Vertiefung. Meditation gibt Emotionen Raum, klärt den Verstand, nimmt unseren Körper liebevoll ernst. Eine Meditationspraxis will geübt und verinnerlicht werden, bis sie irgendwann ganz von selbst geht. Dann ist die Haltung der Meditation gegenwärtig und gehört einfach zum Leben dazu. Dieser Kurs ist ein großer Schritt in diese Richtung. Körperübungen und Zeiten der Stille, Austausch und thematische Impulse begleiten uns durch die Tage. Durch die Erfahrungen in den Übungseinheiten kann jede:r schrittweise in eine konkrete, individuelle Meditationspraxis finden. Zu Beginn der vorösterlichen Fastenzeit werden wir offen für uns selbst und für die Gegenwart Gottes. Mehr Info: [www.weilesmirguttut.de](http://www.weilesmirguttut.de)

**Kursleitung:** Silvia Schoeneck, Annette Rahn  
**Richtpreis:** 505,00 inkl. 200 Euro Kursgebühr

**06. – 11.** ■ **22610 | Vertiefung Herzensgebet VI**

So. 18:00  
bis  
Fr. 11:30

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz

**11. – 13.** ■ **22110 | „Gott ist uns näher, als wir uns selbst sein können“** Einführung in die Kontemplation

Fr. 18:00  
bis  
So. 14:00

Wir üben uns ein in eine Form des Gebets, die seit dem frühen Christentum gelehrt wird. Achtsam und ohne Beurteilungen finden wir uns ein im Jetzt und Hier und öffnen uns für Gottes Wirklichkeit, die uns „näher ist, als wir uns selbst

sein können“, wie es der spätantike Philosoph und Theologe Augustinus ausdrückte. Kontemplation will zu einer Quelle von Heilung und Kraft werden und unseren Alltag prägen.

Körperwahrnehmungsübungen und Gehen in der Natur helfen uns, in die eigene Präsenz zu kommen; Sitzeinheiten mit einem Gebetswort oder im Schweigen führen uns über unsere Denkmuster hinaus in die innere Stille

**Kursleitung:** Annette Frickenschmidt

**Richtpreis:** 253,00 inkl. 105 Euro Kursgebühr

### 18. – 20. ■ 22111 | Frühlingserwachen – Zum Leben befreit

Fr. 18:00  
bis  
So. 14:00



Spüre ich mein Leben? Kenne ich mich wieder in dem, was ich tue und wie mich andere behandeln, oder werde ich mir immer fremder? Ich lebe, da besteht kein Zweifel – aber spüre ich auch Lebendigkeit in mir? Gibt es vielleicht noch mehr? Es braucht viel Kraft und Vertrauen, neue Wege zu suchen und sie auch zu gehen. Frühling ist die Zeit der Erwartungen, des Knospens, des steigenden Lichts. Wir leben nicht nur von dem, was reif ist, sondern auch von den Hoffnungen, die andeuten, es habe Sinn, ja zu sagen zu dem Weg auf dieser Erde. Wir können nicht planen und wissen, was kommt. Wichtig ist, dass da einer ist, der mit uns auf dem Weg ist. Gott führt uns den Weg zum Leben (Psalm16,11)! ER schaut dich an, kommt auf dich zu und ruft dich! Lass dich ein, lass dich tragen. Tief in dir, oft versteckt und zugewachsen, fließt das Wasser des Lebens. Nicht das Erreichbare oder das Erreichte ist wichtig auf dem Weg, sondern das Gehen. Mit biblischen Impulsen, Körperarbeit, Einzelgesprächen.

**Kursleitung:** Ilona Gülicher

**Richtpreis:** 253,00 inkl. 105 Euro Kursgebühr

### 21.03. – 27.03. ■ 22012 | „Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten“ Fastenkurs für Gesunde

Mo. 15:00  
bis So.  
14:00  
Fasten-  
kurs in  
der Passi-  
onszeit

Das Fasten stellt eine ganzheitliche Übung dar, die gesundheitliche, spirituelle und sozial-politische Aspekte umfasst. In der Kurswoche wird sachkundig angeleitet gefastet (Fasten für Gesunde nach Buchinger/ Lütznier) und die Gruppe begibt sich in der Auseinandersetzung mit biblischen Impulsen auf einen geistlichen Weg. „Kehrt um zu mir von ganzem Herzen mit Fasten, spricht Gott, der Herr“. (Joel 2,12) Begegnungen in der Gruppe, Achtsamkeit mit sich selber, Loslassen in der Stille und Wandern in der Natur sind die Kurselemente, mit denen die Fastenwoche gestaltet wird. Die Wahrnehmung des Leibes wird durch verschiedene Formen der Leibarbeit unterstützt (Eutonie, Shiatsu, Massage). Die biblischen Texte werden mit der Methode des Bibliodramas ins Spiel gebracht. Das Fasten ist für Gesunde, bitte fragen Sie im Haus der Stille nach, wenn Sie nicht sicher sind, ob es sich für Sie eignet!

**Kursleitung:** Heike Marmann, Antje Bertenrath

**Richtpreis:** 736,00 inkl. 280 Euro Kursgebühr

### 28.03. – 01.04. ■ 22013\* | Die verwandelnde Kraft lebendiger Segenspraxis „Ich will Dich segnen und Du sollst ein Segen sein“ (1. Mose 12,2)

Mo. 15:00  
bis Fr.  
11:30

Segenspraxis hat in allen großen spirituellen Lehren eine lange Tradition. In ihr trifft unsere tiefste Sehnsucht auf die Quelle aller Lebenskraft. Segen ist das gute und wohlmeinende Wort, ist Trost angesichts des Untragbaren, ist Verheißung, in der immer etwas Uneingelöstes verbleibt. Doch was ist Segen noch? In diesem Kurs vertiefen wir uns in die zwei Kräfte, die im Segen gegenwärtig sind: zum einen das voraussetzungslose Beschenktsein, unter dem wir nur loslassen und empfangen können; zum anderen die Ermäch-



tigung, die uns als verantwortlich und gestaltungsfähig in die Welt entsendet. Wir spüren der entgrenzenden und verwandelnden Kraft nach, die darin liegt, Segen anzunehmen, zu verkörpern und weiter zu schenken. Mit gemeinsamem Singen, Meditation, Stille, Impulsen, Austausch, Segensübungen zu zweit und in der Gruppe und Schreiben eigener Segenstexte.

**Kursleitung:** Giannina Wedde, Dagmar Auberg  
**Richtpreis:** 463,00 inkl. 175 Euro Kursgebühr

**30.03.**  
19:30 bis  
20:30

■ **22413** | „**Gehe deinen Weg ohne Absicht**“ Von St. Petersburg über Köln zum Athos. Eine Erzählung.

Eine besondere Ikone soll von Petersburg mit dem Zug über Köln unbemerkt zum russischen Kloster auf den Athos. Zwei Kölner begleiten den Mönch auf dem Weg und versuchen die Sicherheit des wervollen Bildes zu gewährleisten. Die Reise wird zum Krimi und zur spirituellen Auseinandersetzung mit Gotte und der Welt.



**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz  
**Richtpreis:** um Spende wird gebeten

**03.04.**  
So. 10:00  
bis 17:30

■ **224-13** | **Weil es mir gut tut...** Eine Einführung in die Meditation und in den Weg des Herzensgebetes

Dieser Tag macht mit der Meditation allgemein und besonders mit dem Meditationsweg des Herzensgebetes vertraut. Das Herzensgebet ist ein christlicher spiritueller Übungsweg. Wir nehmen uns Zeit für die ersten Schritte der Meditationspraxis, denn sie soll dem Menschen gut

tun und ihn fördern. Wir verbinden dies mit eutonischer Körperarbeit; ebenso gehören Zeiten des Schweigens, des Gehens, des Austausches und Gelegenheit für Fragen dazu. Wir schließen die gemeinsame Zeit mit einer Mahlfeier in der Kapelle.

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Gerda Maschwitz  
**Richtpreis:** 60,00

**08. – 10.**  
Fr. 16:00  
bis  
So. 14:00

■ **22114** | **Grenzen** Retreat für den Freundes- und Förderkreis

Gott spricht: „Ich möchte Frieden an deinen Grenzen schaffen und dich sättigen mit dem besten Weizen...“ (Ps 147,14) Die eigenen Grenzen wahrzunehmen und Ihre Überschreitung zu verhindern, ist eine immerwährende Aufgabe, die viel Achtsamkeit erfordert. In Gottes Gegenwart zu verweilen, hilft die eigenen und die Grenzen anderer wahrzunehmen und liebevoll zu respektieren. Zu diesem Kurs werden die Freundinnen und Freunde gesondert eingeladen.

**Kursleitung:** Irene Hildenhagen, Ilona Gülücher  
**Richtpreis:** 140,00

**12.**

■ **22315** | **Com-Passion**

Di. 10:00  
bis  
17:30

Gott ist ein leidenschaftlicher Liebhaber des Lebens. Seine Passion: Mitgefühl und herzliches Erbarmen – wollen wir an diesem Tag Raum geben, im Sitzen und Gehen, Liegen und Tanzen. Mit Eutonie und meditativen Übungen.

**Kursleitung:** Barbara Falk  
**Richtpreis:** 60,00 inkl. 35 Euro Kursgebühr

**14. – 17.**  
Do. 18:00  
bis  
So. 11:30

■ **22515** | **Brannte nicht unser Herz in uns...** Gemeinsam den Weg von Karfreitag bis Ostern gehen  
Wir machen uns auf die Suche nach dem Feuer, das in uns brannte und brennt. Gemeinsam mit den Jünger:innen

erinnern wir uns an das, was uns herausfordert, wärmt, infrage stellt und am Leben hält: Wir durchleben das Zerbrechen von Träumen am Karfreitag, die Sprachlosigkeit des Karsamstags, das Wieder-, bzw. Neu-Finden von Leben und Hoffnung am Ostersonntag. Unser Leben mit dem Glauben in Verbindung bringen: dieser Aufgabe stellen wir uns im Schweigen, im kreativen Arbeiten, in Körperarbeit und im Austausch über biblische Impulse. Diesen besonderen Tagen entsprechend werden wir die gottesdienstlichen Zeiten meditativ und festlich gestalten.

**Kursleitung:** Christian Sandner, Ulrike Sandner  
**Richtpreis:** 347,00 inkl. 140 Euro Kursgebühr

### 19. – 24. ■ 22016 | Warum gebt ihr solchen Gedanken Raum in eurem Herzen?

Di. 18:00 bis  
So. 11:30

Uns selbst annehmen, so wie wir sind und werden

Es gehört zu uns, dass wir ständig mit vielerlei Gedanken beschäftigt sind – förderlich und hinderlich, erfreulich und beängstigend. Auch in der Übung der Kontemplation sind wir nicht frei davon. Aber wie damit umgehen? Vor allem bei solchen Gedanken, die das Leben nicht einfacher machen und vielleicht sogar den Herzraum einengen, ist diese Frage oft schwierig, wie die Bibelstelle (Mk 2,8) andeutet. In diesem Kurs vertiefen wir einerseits die Kontemplation, andererseits nehmen wir Impulse auf, mit den Gedanken, Fantasien, Emotionen, ... gelassen umzugehen. Dies ist auch eine Einübung in unseren „normalen“ Alltag. Kontinuierliche eutonische Körperarbeit fördert diesen Prozess. Die Tage finden im durchgehenden Schweigen statt mit sieben bis neun Kontemplationseinheiten am Tag (auch draußen), Körperarbeit, Zeiten des Ausdrucks und der Gestaltung.

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Gerda Maschwitz  
**Richtpreis:** 568,00 inkl. 210 Euro Kursgebühr

### 25. – 29. ■ 22117 | Im Schweigen tragenden Grund erfahren

Mo. 15:00 bis  
Fr. 11:30

Ein- führung und Weiterführung in die Kontemplation

Dass die Erde uns trägt, ist eine Grund-Erfahrung von uns Menschen. Gemeinsam mit dem Atem ermöglicht sie uns, Anspannungen zu lösen und dem Hier und Jetzt zu vertrauen. In der Stille der Kontemplation öffnen wir uns unserer eigenen Tiefe, Gott als dem „Urgrund“ allen Seins und der Verheißung, zutiefst gehalten und aufgehoben zu sein. Der Kurs ist sowohl für Menschen geeignet, die die Meditationspraxis aus der christlichen Mystik kennenlernen, wie auch für diejenigen, die sie vertiefen möchten. Die Übungen aus dem Yoga sind für alle leicht nachvollziehbar. Sie helfen zu einer gelösten, absichtslos-wachen Wahrnehmung zu finden, die in das Schweigen der Kontemplation führt.

**Kursleitung:** Annette Frickenschmidt, Bernd Franzen  
**Richtpreis:** 463,00 inkl. 175 Euro Kursgebühr

### 01.05. ■ 22417 | Lektüre und Übungen zur ökologischen Spiritualität

18:00 bis  
19:00



Ein einführender Online-Kurs

In der gegenwärtigen planetaren Krise wird uns bewusst, dass wir eine neue Grundeinstellung im Leben brauchen: weg von der anthropozentrischen (menschenzentrierten), hin zu einer ökologischen Denkweise. Oder etwas griffiger: „from EGO to ECO“. Dies ist gerade auch eine geistliche Frage. Wie kann unsere Spiritualität ökologisch ausgerichtet sein? Das Seminar führt in die Grundideen einer „Ökologischen Spiritualität“ ein.

Der Kurs startet am 1. Mai und läuft über fünf Wochen. Sie bekommen jede Woche einen Video-Impuls und kleine Übungsaufgaben. Sie machen den Kurs in Ihrem eigenen



Tempo. Mitte Juni gibt es einen gemeinsamen Erfahrungsaustausch per Zoom.

**Termine der Online-Treffen:** 5 Termine nach Absprache

**Kursleitung:** Martin Horstmann

**Richtpreis:** 80 Euro

**02.05. – 06.05.** ■ **22018\*** | **Meine spirituelle Biografie** Schreibend den eigenen geistlichen Weg erkunden

Mo. 15:00 bis  
Fr. 11:30


Wann beginnt die spirituelle Biografie eines Menschen? Mit seiner Taufe, mit dem ersten eigenen Gebet, oder schon mit den Gebeten seiner Eltern und Großeltern? Gibt es so etwas wie einen spirituellen Lebenslauf mit typischen Etappen? Eine Geschichte lässt sich spinnen oder entdecken entlang der eigenen Gottesbilder, der spirituellen Orte, die im eigenen Leben Bedeutung haben/hatten oder entlang der Krisen und (Auf-)Brüche. Beim angeleiteten und freien Schreiben, durch Tagzeitengebete und geistliche Impulse gewinnen wir eine neue Sicht auf unsere geistliche Biografie – und blicken auf das, was noch werden möchte.

**Kursleitung:** Hanna Schott

**Richtpreis:** 463,00 inkl. 175 Euro Kursgebühr

**15.05.** ■ **22419** | **Die Duftmedizin der Liebe**

10:00 bis  
17:30


 Düfte können uns helfen, ins eigene Gleichgewicht zu finden. In der Natur senden Blumen, aber auch Sträucher und Bäume Duftbotschaften aus. Ätherische Öle sprechen unsere Sinne an und steigern unsere seelischen und körperlichen Energien. Wir machen uns auf den Weg, die therapeutische Kraft der Aromatherapie zu entdecken. Dabei helfen uns die Proben von 10 Ölen, die bereits in der Bibel erwähnt werden. Meditative Sinneswahrnehmungen in Garten und Wald lassen uns die stärkende Kraft von

Düften für unsere innere Energie erfahren. Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

**Kursleitung:** Dieter Jeschke

**Richtpreis:** 60,00 inkl. 35 Euro Kursgebühr

**16.05. – 20.05.** ■ **22020** | **Geh aus, mein Herz, und suche Freud!** Wandern den eigenen Platz im großen Ganzen finden

Mo. 15:00 bis  
Fr. 11:30  
mit Wandern

Gottes Schöpfung in den Wäldern und Wiesen zu begegnen, hilft uns, uns als Teil eines großen Ganzen zu erleben. In dem bekannten Paul-Gerhardt-Lied ist das treffend verdichtet: „Geh aus, mein Herz, und suche Freud“ ...“ Wandern stillen wir unsere Sehnsucht zur Natur (Biophilie), erfreuen Geist, Körper und Seele an ihr und finden zu uns selbst. Dabei unterstützen uns Achtsamkeits- und Sinnesübungen, Meditationen und Atemübungen sowie Tagzeitengebete und Lieder. Wir sind täglich mehrere Stunden unterwegs, die Strecken sind zwischen 8 und 12 Kilometer lang. Da der Westerwald ein Mittelgebirge ist, geht es auch schon mal auf und ab: Eine gewisse Grundkondition ist erforderlich. Antje Rüttgardt bietet in der Mittagspause oder am Abend auf Wunsch entspannende Fußmassage oder spirituelle Leibarbeit an (Zusatzkosten).



**Kursleitung:** Andreas Schwab, Antje Rüttgardt

**Richtpreis:** 478,00 inkl. 190 Euro Kursgebühr

**30.05. – 03.06.** ■ **22022** | **Weil dein Herz noch Feuer fängt ...** Einkehrtage für Mitarbeitende in der Militärseelsorge

Mo. 15:00 bis  
Fr. 11:30

In all den vielen Anforderungen und Herausforderungen von Dienst und Familie drohen wir uns oft selbst zu verlieren. Aus dem Einsatz gleich wieder in den Dienst, nach einer anstrengenden Woche direkt auf die Autobahn und dann ganz für die Familie da sein: Manchmal fühlen wir uns leer und ausgebrannt. Unser Herz, unsere Mitte, unser

Lebenszentrum gerät aus dem Blick, und wir funktionieren nur noch. In diesem Kurs machen wir uns auf die Suche nach dem Feuer, das tief in uns brennt, manchmal nur noch glimmt. Wir machen uns auf die Suche nach Gott, der es mit uns wieder leuchtend anfaucht. So können wir unserer Lebendigkeit auf die Spur kommen, Kraft und Hoffnung sammeln und wieder mehr aus unserer eigenen Mitte heraus handeln. „Du bist am Leben, weil dein Herz noch Feuer fängt“, wie Rosenstolz singt!

Mit Meditations- und Schweigezeiten, Morgen- und Abendgebeten, biblischen Impulsen, Übungen zur Körperwahrnehmung, Austausch in der Gruppe, seelsorglichen Gesprächsangeboten.

**Kursleitung:** Claudia Thiel, Thomas Thiel  
**Richtpreis:** 463,00 inkl. 175 Euro Kursgebühr

**03. – 06.** ■ **22522 | Wege ins Freie - eine pfingstliche Visionssuche**

Fr. 18:00 bis Mo. 13:00  
 Pfingstkurs

Das Pfingstfest lädt dazu ein, sich von der schöpferischen Geistkraft in neue, offene Räume im Innen und Außen bewegen zu lassen. Wir begeben uns in diesen Tagen auf eine gemeinsame spirituelle Reise und lassen uns auf allen Ebenen inspirieren: Wo stehe ich? Was gibt mir Halt und Perspektive? Wofür begeistere ich mich? Was ist loszulassen? Wovon brauche ich mehr? Wovon weniger? Was macht Sinn für mein Leben? Wo leuchtet eine verheißungsvolle Zukunft auf? Wir arbeiten ganzheitlich mit kreativen,



energetischen und geistigen Methoden: Wir kreieren eine Bilanz- und Visionslandschaft, meditieren mit biblischen Geschichten und dem Labyrinth im Garten, arbeiten mit spirituellem Aufstellen, freier Bewegung und Tanz zu Musik und Stille, beschäftigen uns mit dem „inneren Kind“ und lernen neue Wege kennen, aus inneren Kraftquellen zu schöpfen. Wir genießen mit allen Sinnen die blühende Natur und den nahen Wald bei einem täglichen Spaziergang. Die Tagesstruktur im Haus und der achtsame Austausch in der Gruppe unterstützen uns bei unserer Suche nach neuen Perspektiven für unser Leben. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Bitte Neugier und Experimentierfreude mitbringen!

**Kursleitung:** Antje Rüttgardt, Elke Rapp  
**Richtpreis:** 361,00 inkl. 140 Euro Kursgebühr

**07. – 09.**

Di. 15:00 bis Do. 11:30

■ **22023 | Von der Kunst, aus der Fülle zu leben** Ein Laboratorium zur eigenen spirituellen Resilienz

Wie können wir eine innere Stärke entwickeln, die uns im Alltag wie in Krisenzeiten trägt? Wie erlangen wir innere Freiheit und Handlungsfähigkeit trotz äußerer Begrenzungen, die plötzlich und langwierig da sein können? In dieser Woche begeben wir uns gemeinsam auf die Reise zu unseren Kraftquellen, erkunden sie und lernen in einem lebendigen Prozess voneinander. Wir schöpfen aus der Stille als Inspirations- und Heilraum. Wir erforschen unseren Leib als erstes Zuhause und lernen körperbezogene Kraftressourcen kennen. Wir arbeiten systemisch mit den Bewegungen unserer Seele als Kompass für Sinn und Wahrheit unseres Lebens. Im Kraftfeld des Heiligen Geistes üben wir uns in der Unterscheidung der Geister. Mit Körper, Geist und Seele suchen wir nach der Einheit alles Lebendigen. Das Leben ist eine Reise und die Zeit ist unser Ort. So bewegen wir uns durch diese Tage mit einer verlässlichen Tagesstruktur im

Rhythmus von Aktivität und Kontemplation, Alleinsein und Gemeinschaftszeiten.

Teil 1: Einführung | Teil 2: Einführung und Vertiefung (s.S. 46)  
Die Weiterbildung kann als Bildungsurlaub angerechnet werden. Beide Teile der Weiterbildung können auch einzeln gebucht werden.

Aus der Erfahrung dieser Tage erwächst der Wunsch nach mehr? Eine vertiefte Weiterbildung in spiritueller Resilienz ab 2023 ist in Planung für Pfarrer:innen, Geistliche Begleiter:innen, Pädagog:innen und Menschen in beratenden Berufen wie Coaches, Heilpraktiker:innen, Sozialarbeiter:innen.

**Kursleitung:** Antje Rüttgardt, Irene Hildenhagen  
**Richtpreis:** 242,00 inkl. 105 Euro Kursgebühr

**09.06. – 12.06.** ■ **22123 | Neu zustande kommen** Christozentrisches Familienstellen

Do. 18:00 bis  
So. 14:00

Die neutestamentlichen Ressourcen werden bei dem christozentrischen Aufstellen bewusst eingebracht. So kommt es zu Lösungen, bei denen der Glaube, die Hoffnung und die Liebe berücksichtigt werden. Christus ist die Ressource, die Gottes Wirklichkeit repräsentiert. Im Aufstellungsprozess eröffnen sich dadurch unerwartete Beziehungsfelder, die neue Einsichten ermöglichen und Neues zustande kommen lassen. Der Kurs ist geeignet für Menschen, die ein persönliches Anliegen in der Aufstellung bearbeiten wollen, sowie für alle, die diese Methode praktisch kennenlernen möchten.

Dieses Seminar ist als Modul für das Curriculum christozentrische Kommunikation sowie als Fortbildung zum/zur Spiritual:in in der Akademie St. Paul, anerkannt.

**Kursleitung:** Paul Imhof, Antje Rüttgardt  
**Richtpreis:** 364,00 inkl. 140,00 Kursgebühr

**13. – 16.** ■ **22024 | Wenn ich fotografiere, bete ich** Kontemplative Fotografie

Mo. 15:00 bis  
Do. 11:30

Fotografieren als geistliche Übung bedeutet ein intensives Wahrnehmen dessen, was ist, was wir sehen und wie wir es sehen. Wir üben eine Haltung ein, die uns zu einem achtsamen Umgang mit allem führt, was uns umgibt. Wir sehen tiefer und weiter, erfahren Freude und Dankbarkeit in unserem Sehen und in unseren Bildern. Wir nehmen in diesem Kurs verschiedene Situationen drinnen und draußen auf erfahren dabei, wie sich Fotografieren und Beten miteinander verbinden. Durch eigene Texte erfahren unsere Fotografien noch eine Verdichtung. Bibelworte, Imaginationenübungen, Übungen aus Qi Gong und Tai Chi sowie Austausch zum Thema vertiefen den Kurs. Bitte mitbringen: Freude am Fotografieren; eine Kamera (ggf. Handy), evtl. Laptop o.ä. zur Bearbeitung von Bildern; kleine Auswahl eigener Fotografien, die für Sie wichtig sind.

**Kursleitung:** Jürgen Hoffmann, Volker Hassenpflug  
**Richtpreis:** 353,00 inkl. 140 Euro Kursgebühr

**16.06. – 19.06.** ■ **22124 | Motorrad-Er-Fahrungen** Entdeckungen auf dem Weg durch die Landschaft, zu mir selbst und zu Gott

Do. 15:00 bis  
So. 11:30  
mit  
Motorradfahren

Mit dem Motorrad unterwegs zu sein, ermöglicht besondere Erfahrungen. Manchmal ist der Weg das Ziel, oft gibt es auf dem Weg vieles zu entdecken. Wir sind aber nicht nur mit dem Motorrad auf wunderschönen Wegen durch die Landschaft unterwegs, sondern nehmen auch unsere persönlichen Wege und Glaubenswege in den Blick und erforschen sie. Im Vordergrund stehen (Tages-)Fahrten in die reizvolle Umgebung in angemessenem Tempo. Verbunden werden diese Fahrten mit geistlichen Impulsen und Zeiten der Einkehr. Die Tage sind eingerahmt von geistlichen Impulsen, Andacht und Stille und klingen in gemütlicher

Runde aus. Wer bereit ist, sich auf neue Wege und Entdeckungen einzulassen, äußeres Erleben und innere Erfahrung in Beziehung zu setzen und mit Gott unterwegs zu sein, findet an diesem verlängerten Wochenende eine besondere Gelegenheit dafür.

**Kursleitung:** Markus Söffge, Jochen Gran  
**Richtpreis:** 353,00 inkl. 140 Euro Kursgebühr

### 19.06. ■ 22424 | Übungstag zum spirituellen Leben

10:00 bis 17:30 mit Singen  
Singen ist Musizieren mit unserem ureigenen Instrument. Während des Singens bringen wir unser Inneres zum Klingen und sind ganz in Berührung mit dem gegenwärtigen Moment. Das kann zutiefst sinnstiftend und freudvoll sein. Wir singen gemeinsam eingängige Herzlieder der Sängerin Carola Laux, machen leichte Körperwahrnehmungsübungen und werden Zeiten in Stille verbringen. Ein Erfrischungstag zum Auftanken. Elemente: Singen, Sitzen und Gehen in der Stille, leichte Bewegungselemente, Austausch.

**Kursleitung:** Carola Laux  
**Richtpreis:** 60,00 inkl. 35 Euro Kursgebühr

### 20. – 26. ■ 22025 | Kontemplation und Mitgefühl

Christliche Kontemplation im Dialog mit buddhistischen und islamischen Traditionen

Mo. 15:00 bis So. 14:00  
Schweigend die Mitmenschlichkeit üben: Im Sitzen und Gehen in der Stille lässt sich unsere Meditations- und Kontemplationserfahrung in der Tradition des Herzensgebets und der Wolke des Nichtwissens besonders gut vertiefen. Dabei lassen wir uns inspirieren von Texten aus der Bibel, der christlichen Mystik sowie aus buddhistischen und islamischen Traditionen. Austausch in der Gruppe findet nur zu Beginn und am Schluss statt. Einzelgespräche zur

geistlichen Begleitung und Seelsorge, Gebetsgebärde, kleine Wanderungen, Morgen- und Abendgebet und ein Gottesdienst runden die Tage ab. Diese laufen in durchgehendem Schweigen ab – etwas Meditationserfahrung wird vorausgesetzt. Mit Körperarbeit, geführten Meditationen des Mitmenschen, der Liebe, Güte, Barmherzigkeit und Herzensmeditation.

**Kursleitung:** Manfred Rompf, Brigitte Venker  
**Richtpreis:** 701,00 inkl. 245 Euro Kursgebühr

### 27.06. – 02.07. ■ 22026 | Bete und arbeite

Work Retreat

Nach altem benediktinischem Motto „ora et labora“ verbinden wir praktische Arbeit in Haus und Garten (bis zu 5 Stunden täglich) mit spiritueller Übung.  
Mo. 15:00 bis Sa. 11:30  
Zeiten des Schweigens, biblische Impulse, Morgen- und Abendgebete und Eutoniepraxis prägen den Tag und die Arbeit. Freund:innen des Hauses der Stille, aber auch andere Interessierte sind herzlich eingeladen.

**Kursleitung:** Dagmar Auberg, Thomas Melsbach  
**Richtpreis:** 100,00

**15. – 17.** ■ **22128\*** | **Orte des Geistes und der Seele**

Fr. 18:00 bis  
So. 14:00

In unserer schnelllebigen Welt den Kontakt mit den eigenen Quellen von Kraft und Geist zu suchen, wird sich dieser Kurs auf den Weg machen. Gibt es die Orte meines Geistes und meiner Seele? Wie kann ich sie aufsuchen, um mich selbst zu finden? An welchen Orten kann ich Gott in meinem Leben begegnen?



An diesem Wochenende werden wir zu Fuß und im Herzen unterwegs sein. Gemeinsam erleben wir als Suchende nach Orten des Geistes und der Seele die Unterschiede und Übergänge zwischen Kultur und Natur. Als Reiseproviand wird die Gruppe auf dieser inneren und äußeren Bewegung von den biblischen Liedern des Psalters begleitet. Gemeinsam mit ihnen fragen wir: Wo berührt Gott den Menschen und mein inneres Ich? Sind diese Punkte der Berührung bebaute und kultivierte Orte oder doch die pure und freie Natur oder liegen sie im Inneren des Menschen selbst verborgen? Mit diesen Fragen machen wir uns auf den Weg.

**Kursleitung:** Martin Lenz, Dr. Heike Stöcklein  
**Richtpreis:** 253,00 inkl. 105 Euro Kursgebühr

**25. – 29.** ■ **22030** | **Ein Urbild des Lebens: der Baum** „Und ließ wachsen den Baum des Lebens mitten im Garten.“ 1. Mose 2,9

Mo. 15:00 bis Fr.  
11:30

Der Baum ist Sinnbild des menschlichen Lebens. Der Lebensbaum symbolisiert Wachstum und Entwicklung, Verwurzelung und Entfaltung, wie es die Bibelworte aus 1. Mose 2,9 andeuten. Wir ergänzen und bereichern in diesen Tagen die Kontemplation, indem wir die alte Weisheit „der Mensch ist wie ein Baum, der seine Frucht bringt zu seiner Zeit“ auf uns selbst beziehen. Das Bild vom Lebensbaum soll das eigene Leben anregen und stärken. Das Motiv nehmen wir in der aktiven Imagination auf. Auch in der euton-



schen Körperarbeit können wir unserer Verwurzelung und Entfaltung nachgehen. Mit Zeiten des Ausdrucks, Einzelgesprächen und ansonsten durchgehendem Schweigen.

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Gerda Maschwitz  
**Richtpreis:** 463,00 inkl. 175 Euro Kursgebühr

**01. – 05.** ■ **22031** | **Gehen. Schweigen. Gott begegnen** Wenn äußerer und innerer Weg ineinander aufgehen

Mo. 15:00 bis  
Fr. 11:30 mit  
Wandern

Wir machen uns auf den Weg. Jeden Tag auf einen neuen Weg – ganz real wie auch im übertragenen Sinn. „Mein Leben sei ein Wandern“, beschrieb der christliche Mystiker Gerhard Tersteegen dies. Dabei ist kein Weg gleich; jeder birgt seine Überraschungen, führt uns in die Natur, lässt uns Gottes Schöpfung spüren und uns selbst als einen Teil darin. Durchaus steile Auf- und Abstiege auf bis zu zwölf Kilometern täglich im Westerwald, Anstrengung und Entspannung, Sonnenschein und Wolken machen dieses gemeinsame Wandern aus, ebenso wie das Gehen im Schweigen. Wir legen auf jedem Weg angemessene Pausen ein. Neue Begegnungen warten auf uns: mit uns selbst, mit Gott. Zum äußeren gehört auch ein innerer Weg – manche Erfahrungen machen wir erst mit müden Füßen. Mit Andachten, biblischen und anderen Impulsen (z.B. von G. Tersteegen), Austausch in der Gruppe nach jedem Weg, Möglichkeit zum Einzelgespräch, reichhaltigem Frühstück und Abendessen im Haus der Stille sowie Proviand für unterwegs.



**Kursleitung:** Jürgen Hoffmann, Felicitas Schulz-Hoffmann  
**Richtpreis:** 478,00 inkl. 190 Euro Kursgebühr



**08. – 12.** ■ **22232\* | Meiner Seele einen inneren Raum entfalten**

Mo. 15:00 bis  
Fr. 11:30  
mit Yoga

„Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust bekommt darin zu wohnen“ (Teresa von Ávila): Herzstück dieses Kurses ist die zweimal tägliche 1,5-stündige Yogapraxis mit einfachen Achtsamkeitsübungen. Sie hilft, tiefer in die eigene Wahrnehmung hineinzufinden und einen inneren Raum für die Seele zu entfalten. Ergänzt wird dies durch Sitzen in der Stille und persönliche Impulse. Sie laden ein dem nachzuspüren, was der Seele wirklich gut tut. Kleine Anhörrunden bieten Raum, wichtige Erfahrungen miteinander zu teilen und sich gegenseitig zu bestärken. Um in der eigenen Aufmerksamkeit zu bleiben, verbringen wir die Tage ansonsten in durchgängigem Schweigen.

**Kursleitung:** Silvia Schoeneck, Diana Weber  
**Richtpreis:** 463,00 inkl. 175 Euro Kursgebühr

**12. – 14.** ■ **22132 | Sommerleichtes Singen voll Lebensfreude**

Fr. 18:00 bis  
So. 14:00

Mit unserem ureigenen Instrument, unserer Stimme, öffnen wir uns für heilsame und stärkende Lieder. Wir entdecken Freude und Leichtigkeit ganz neu und beginnen zu erkennen, dass Freude eine innere Haltung sein kann. Zugänge sind Singen, Körperübungen, geistliche und inhaltliche Impulse, kreatives Gestalten, Austausch und Zeiten des Schweigens. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

**Kursleitung:** Carola Laux, Frauke Müller-Sterl  
**Richtpreis:** 253,00 inkl. 105 Euro Kursgebühr

**19. – 23.** ■ **22433 | Im Augenblick Freude leben – Alltag und Übung verbinden**

07:00 bis  
12:30 und  
18:00 bis  
18:30

Dieser Kurs hat zwei Teile. Vormittags teilen wir miteinander Kontemplation, eutonische Körperarbeit und geistliche Impulse, am Nachmittag setzen sie in Ihrer vertrauten Umgebung den Tag fort und verbinden so Alltag und Übung.

Dies sieht natürlich anders aus, als ein Aufenthalt im Haus der Stille. Aber dieses Format hat sich bewährt und schenkt so die Möglichkeit auf eine einfache Weise Kontemplation und Alltag miteinander zu verbinden – ohne jede Anreise. Einzelgespräche sind auch möglich. Der Vormittag hat folgende Struktur: 7:00: Meditation und als Möglichkeit eine halbe Stunde Yoga | 8:00: Morgen Impuls | 8:15 – 10:15: Pause und Zeit zum Frühstück | 10:15: Meditation, eutonische Körperarbeit und Meditation mit dem Mittagssegen. Ende gegen 12:30. Abends 18:00 – 18:30 Meditation. Zu der Veranstaltung wird ein wiederkehrender Link versendet.

**Termine der Online-Treffen:** 19. – 23.08.

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Gerda Maschwitz  
**Richtpreis:** 190,00 Euro


**05. – 11.** ■ **22236 | Mit Sehnsucht, Stärke und Gnade im Herz**

Mo. 15:00 bis  
So. 14:00  
im Sommer

Sieben Stille Tage im Sommer  
„Es ist ein köstlich Ding, dass das Herz fest werde“, heißt es in Hebräer 13,9. Diesem „köstlich Ding“ spüren wir in den stillen Sommertagen nach. Dazu gehört die Wahrnehmung, wo das eigene Herz bedrängt wird oder schwankend ist. Ebenso die Frage, was mich persönlich stärkt und welche Erfahrungen mich tragen. In der Stille haben wir die Möglichkeit, auf die Suche zu gehen nach der Gnade, die das Herz fest machen will. An sieben Tagen kann jede:r Teilnehmende sich im Schweigen öffnen für das, was ihm/ihr gegeben wird. Mit Tagzeitengebeten, geistlichen Impulsen,

kreativer Beschäftigung, Einzelgesprächen, Sitzen in der Stille und eutonischen Übungen der Körperwahrnehmung.

**Kursleitung:** Christian Sandner, Ulrike Sandner

**Richtpreis:** 701,00 inkl. 245 Euro Kursgebühr

**12. – 16.** ■ **22037 | Die Kunst, aus der Fülle zu leben** Ein Laboratorium zur eigenen spirituellen Resilienz

Mo. 15:00  
bis

Fr. 11:30

Wie können wir eine innere Stärke entwickeln, die uns im Alltag wie in Krisenzeiten trägt? Wie erlangen wir innere Freiheit und Handlungsfähigkeit trotz äußerer Begrenzungen, die plötzlich und langwierig da sein können? In dieser Woche begeben wir uns gemeinsam auf die Reise zu unseren Kraftquellen, erkunden sie und lernen in einem lebendigen Prozess voneinander. Wir schöpfen aus der Stille als Inspirations- und Heilraum. Wir erforschen unseren Leib als erstes Zuhause und lernen körperbezogene Kraftressourcen kennen. Wir arbeiten systemisch mit den Bewegungen unserer Seele als Kompass für Sinn und Wahrheit unseres Lebens. Im Kraftfeld des Heiligen Geistes üben wir uns in der Unterscheidung der Geister. Mit Körper, Geist und Seele suchen wir nach der Einheit alles Lebendigen. Das Leben ist eine Reise und die Zeit ist unser Ort: So bewegen wir uns durch diese Tage mit einer verlässlichen Tagesstruktur im Rhythmus von Aktivität und Kontemplation, Alleinsein und Gemeinschaftszeiten.

Teil 1: Einführung | Teil 2: Einführung und Vertiefung  
Die Weiterbildung kann als Bildungsurlaub angerechnet werden. Beide Teile der Weiterbildung können auch einzeln gebucht werden.

Aus der Erfahrung dieser Tage erwächst der Wunsch nach mehr? Eine vertiefte Weiterbildung in spiritueller Resilienz ab 2023 ist in Planung für Pfarrer:innen, Geistliche Begleiter:innen, Pädagog:innen und Menschen in

beratenden Berufen wie Coaches, Heilpraktiker:innen, Sozialarbeiter:innen.

**Kursleitung:** Antje Rüttgardt, Irene Hildenhagen

**Richtpreis:** 463,00 inkl. 175 Euro Kursgebühr

**16. – 18.** ■ **22137 | Spirituelles Erleben unter dem Sternenzelt**

Fr. 18:00

bis

So. 14:00



Spirituelle Einkehrtage für Kopf, Herz und Sinne

„Ich sehe oft um Mitternacht die Sterne am Himmel an“ (M.Claudius)

Die Stille der Nacht ist eine wohltuende Chance, die Hetze des Tages hinter sich zu lassen und ruhig zu werden. Wir verbinden Naturmeditationen auch unter dem nächtlichen Sternenhimmel mit Körperarbeit und Stilleübungen. Inspirierende Gedanken (und Lieder) von Matthias Claudius begleiten uns in die Nacht. Eine kleine Einführung in Leben und Werk des Lyrikers M.Claudius regt uns an, das Staunen als Weg der Gotteswahrnehmung zu entdecken. Wir nehmen die Impulse unserer intensiven Naturwahrnehmung auf in unsere Zeiten des Schweigens, des Gestaltens und der inneren Einkehr. Seelsorgerliche Gesprächsangebote, Morgen- und Nachtgebete vertiefen den Weg zur inneren Ruhe. Voraussetzung für unsere Einkehrtage sind die Lust auf Meditationen im Freien zur ungewöhnlichen Tageszeit und auch wetterfeste, warme Kleidung.

**Kursleitung:** Jeschke, Angelika Kozinowski-Werler

**Richtpreis:** 253,00 inkl. 105 Euro Kursgebühr

**18. – 21.** ■ **22038 | Weil es mir gut tut....Wege der Stille**

So. 18:00

bis

Mi. 11:30

Begegnung mit Meditation und Körperwahrnehmung

Schreiben will geübt und verinnerlicht werden, bis es irgendwann ganz von selbst geht. So ist es auch mit der Meditationspraxis - auch sie will gelernt und geübt sein. Nach einem von Rüdiger Maschwitz konzipierten Kurs

lernen Sie die Grundlagen christlicher Meditationspraxis, insbesondere das Herzensgebet, in kleinen Schritten kennen. Sie werden behutsam und kompetent mit der heilsamen Meditationspraxis vertraut gemacht. Meditation kann zu mehr innerer und äußerer Balance führen. Im Kontakt mit dem Urgrund des Lebens können Sie mehr und mehr Lebensfreude und Lebendigkeit spüren. Meditation schenkt Vertrauen und Freude, Kraft und Energie, äußere und innere Balance. Am Ende des Kurses haben Sie das notwendige Werkzeug in der Hand für eine individuelle und persönliche Meditationspraxis.

**Kursleitung:** Dagmar Auberg, Annette Rahn

**Richtpreis:** 367,00 inkl. 160 Euro Kursgebühr

**21. – 23. ■ 22638 | Die Mitte finden und bewahren** Stilleseminar für Polizeibeamt:innen

Mi. 10:00  
bis

Fr. 11:30

Die zunehmenden Belastungen des polizeilichen Alltags machen es schwer, Erfahrungen aus dem Dienst zu verarbeiten und dabei die innere Mitte zu bewahren. Schweigen und die Reduktion von Reizen, der klösterliche Tagesablauf und die Arbeit an sich selber sollen unterstützen, die eigene Balance (wieder) zu finden und sich gestärkt den täglichen Herausforderungen in Beruf und Familie zu stellen. Folgende Elemente prägen den Kurs:

Überwiegend Schweigen, biblische Impulse, Gespräche in der Gruppe, Gottesdienst, Meditationszeiten, Morgen- und Abendgebete, seelsorgliche und supervisorische Gesprächsangebote, Übungen zur Körperwahrnehmung.

Anmeldungen an: Landespfarramt für Polizeiseelsorge, Missionsstr.9a/b, 42285 Wuppertal, Tel.0202 2820-350, polizeiseelsorge@ekir.de

**Kursleitung:** Folkhard Werth, Volker Hülsdonk

**Richtpreis:** 261,00 inkl. 105 Euro Kursgebühr

**05. – 07. ■ 22040 | Gott segne den Weg und das Ziel** Leben im Übergang

Mi. 15:00  
bis

Fr. 14:00

Der Übergang von der Arbeitswelt in den Ruhestand ist eine wichtige Wegmarke im Leben. Es lohnt sich, innezuhalten, auf sich zu schauen und wichtige Grundfragen zu klären. Was ist mir wichtig? Wofür möchte ich leben, für was möchte ich mich engagieren? Was kann meinem Leben Sinn und Erfüllung schenken – auch ohne mich über das Tun und meine Leistungen zu definieren? Welchen unerfüllten Wünschen will ich Raum geben? Im Rückblick auf das Berufleben können wir schauen: was ist gelungen, was war wertvoll? Was war schwierig und bedarf eventuell noch einer Klärung und Versöhnung? Damit verbunden ist die Einladung, sich auf den Urgrund des Lebens zu beziehen: was ist meine spirituelle Ressource und Ausrichtung? Was schenkt mir Halt und Geborgenheit? Die Zusage des Gesegnetseins begleitet uns in diesen Tagen.

Zugänge: Zeiten des Schweigens; Übungen zur Selbstwahrnehmung in Körper, Seele und Geist; Zeit, den eigenen, verborgenen Sehnsüchten nachzuspüren; das Spüren des eigenen Atems und einfache Meditationsübungen.

**Kursleitung:** Barbara Falk, Karsten Wächter

**Richtpreis:** 259,00 inkl. 105 Euro Kursgebühr

**09. – 14. ■ 22241\* | Ich bin still und Gott ist da** Einführung in die „Ignatianischen Exerzitien“

So. 18:00  
bis

Fr. 11:30

In diesem Kurs lernen wir geistliche Übungen kennen, die auf Ignatius von Loyola zurückgehen. Exerzitien sind ein Übungsweg im Schweigen, der helfen will, feinfühlig zu werden für die Gegenwart Gottes im eigenen Leben. Das Sitzen in der Stille, die ignatianische Schriftbetrachtung und verschiedene Gebetsformen werden in der Gruppe angeleitet. Dazu gibt es Hilfestellungen, den eigenen Weg

im Schweigen zu gehen. Tägliche Einzelgespräche und Körperarbeit sind weitere Elemente des Kurses.

**Kursleitung:** Irene Hildenhagen, Sonja Knapp

**Richtpreis:** 588,00 inkl. 230 Euro Kursgebühr

**14. – 16.** ■ **22141 | Besser eine Hand voll Ruhe als beide Fäuste voll Mühe und Jagen nach dem Wind** Einkehr unter das Dach der Stille

Fr. 18:00  
bis

So. 14:00



Ich renne und renne, bin immer schon weiter... aber wohin? Oft genug verlieren wir in den vielfältigen Aktivitäten des Alltags das Wesentliche aus den Augen. Die wahren Ziele können wir nicht mit zusammengebissenen Zähnen und geballten Fäusten erreichen. Den Wind können wir nicht krampfhaft festhalten, die Ruhe nicht in den Klammergriff nehmen, wie das Bibelzitat (Prediger 4,6) aufzeigt. Auf der Suche nach Quellen, die uns beleben, kehren wir in diesem Kurs unter das Dach der Stille ein: Hier können wir Überganges entdecken und Verlorenes bergen. Alles, was wir zuninnerst brauchen, ist da. Im Hier und Jetzt und mit offenen Händen ertasten wir, was sich uns in die Hand legt. Vielleicht entdecken wir eine Blüte in der Wüste, vielleicht erkennen wir eine Spur Gottes.

Mit biblischen Impulsen, meditativen Einheiten, Eutonie, Zeiten des Schweigens, Austausch in der Gruppe, seelsorglichem Gesprächsangebot, Gottesdienst.

**Kursleitung:** Ilona Gülicher

**Richtpreis:** 253,00 inkl. 105 Euro Kursgebühr

**22.** ■ **22442 | Übungstag Eutonie**

10:00 bis  
17:30

Eutonie als besondere Weise der Wahrnehmung des eigenen Körpers hilft dazu, wirklich präsent zu werden – sich selbst in der Gegenwart zu spüren und so auch offen zu werden für die Wahrnehmung der Gegenwart Gottes. Wir

wollen uns ein paar Stunden gönnen, uns selber spürend auf die Spur zu kommen, die eigene Wohl-Spannung zu entdecken und den Tag mit einer Mahlfeier krönen. Außer der Bereitschaft, sich auf die Übungen einzulassen, sind keine Voraussetzungen erforderlich. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, warme Socken und Stoppersocken.

**Kursleitung:** Nicol Kaminsky

**Richtpreis:** 60,00 inkl. 35 Euro Kursgebühr

**24. – 28.** ■ **22243 | Die längste Reise geht nach innen – wo du immer schon wohnst** Pastorkolleg

Mo. 15:00  
bis

Fr. 11:30

Pastoral-  
kolleg

Im Außen und im Handeln sind Menschen in der kirchlichen Arbeit tagein, tagaus aktiv. Dies ist eine vertraute Gewohnheit, verbunden mit einer Anstrengung, die wertvolle Ziele zu erreichen sucht. Nicht selten geht dies jedoch über unsere Kräfte hinaus. Die Kontemplation an diesen Tagen verbindet das Innen und das Außen nach der Einsicht von Dag Hammarskjöld im Titel. Anders gesagt: Sie verbindet eigenes geistliches Leben und die Arbeit, damit wir dies als Einheit erleben können. Letztlich geht es darum, die Gegenwart Gottes „allzeit“ im Leben zu erfahren, so gut es uns persönlich möglich ist.

In diesen Tagen kombinieren wir intensive Zeiten der Kontemplation mit zweimal täglicher eutonischer Körperarbeit. Der Morgenimpuls nimmt das Thema auf, das Abendlob sammelt den Tag ein.

Wenn es möglich ist, finden einige der Kontemplationszeiten in der Natur statt. Einzelgespräche sind Bestandteil des Kurses, der ansonsten im Schweigen abläuft.

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Irene Hildenhagen

**Richtpreis:** 140 Euro

**28.10. – 02.11.** ■ **22143 | Das Leben wie einen Tanz leben – Vertiefung der Kontemplation** Vertiefung der Meditation mit kontemplativer Atemarbeit

Fr. 18:00  
bis

Mi. 14:00

„Das Leben wie einen Tanz leben ... zur Musik allumfassender Liebe.“ In den poetischen Worten von Madeleine Delbrêl (1904 - 1964) leuchtet das Wesen und der Beweggrund ihrer Sozialarbeit, des Eintretens für kirchliche Reformen und ihrer ungewöhnlichen Lebensgemeinschaft auf. Inne zu halten und sich in Gott zu gründen nannte sie manchmal „Tiefenbohrung“.

An den fünf Kurstagen gehen wir in die Tiefe. In der Stille öffnen wir uns dem bedingungslosen Ja Gottes, um es an allen Tagen unseres Lebens zu vernehmen und uns in Bewegung und Freude führen zu lassen.

Das Schweigen der Kontemplation prägt die Tage, aber auch Impulse durch Texte der Mystikerin Delbrêl. Die Anleitung zur kontemplativen Atemarbeit (je eineinhalb Stunden täglich nach dem „Erfahrbaren Atem“ von Ilse Middendorf) ergänzt die Zeiten der Meditation im stillen Sitzen, ebenso die Möglichkeit zu Einzelgesprächen, kreativem Ausdruck und Gehen in der Natur.

**Kursleitung:** Annette Frickenschmidt, Josefine Dripke  
**Richtpreis:** 585,00 inkl. 210 Euro Kursgebühr

**02.** ■ **224–44 | „Gott suchen und finden in allen Dingen“.**

19:30 bis  
20:30



Ignatius von Loyola

Mit dieser Haltung und Hoffnung gestalten wir die Novemberzeit, um unseren Glauben mit unserem Alltag konkret zu verbinden. Inspirieren lassen wir uns dabei vom Sonnengesang des Franz von Assisi. In diesem Lobgesang leuchtet uns eine geschwisterliche Verbundenheit mit allem Lebendigen entgegen, die wir für uns (wieder-) entdecken möchten. Wir leben in einer wundervollen Welt, die wir mit Achtung und Respekt ehren und uns mit darum sorgen, dass Heilung und Versöhnung möglich sind. Voraussetzung ist die Bereitschaft, 6 mal in der Woche eine Übungszeit von 30 Minuten freizuhalten sowie die Teilnahme an den wöchentlichen Online-Treffen, wo wir unsere Erfahrungen austauschen und eine Zeit der gemeinsamen Stille halten.

**Termine der Online-Treffen:** 02. | 09. | 16. | 23.11.2022  
19.30-20.30 Uhr via Zoom, nach Absprache sind zusätzliche Einzelgespräche möglich.

**Kursleitung:** Irene Hildenhagen  
**Richtpreis:** 80,00 Euro



**03. – 06.** ■ **22144 | Heilende Zuwendung: Einführung in das kontemplative Handauflegen** „Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid...“

Do. 18:00  
bis

So. 14:00

... ich will euch stärken. Wie es das Zitat aus Matthäus 11,28 aufzeigt, war im frühen Christentum die heilende Zuwendung durch Handauflegen ein bedeutsamer Teil der Lebensgestaltung. Diese alte Praxis des Handauflegens hat in den vergangenen Jahren eine „Wiederbelebung“ erfahren. Wenn wir uns im Gebet und Segen der göttlichen Kraft öffnen, können uns Erfahrungen in unterschiedlicher Weise geschenkt werden. Wer Gott sucht, den will er stärken. Heilung vollzieht sich dabei umfassend im geistigen, seeli-

schen und körperlichen Bereich. Der Kurs führt in die Praxis des Handauflegens ein. Dabei geht es vor allem um die innere Haltung, aus der heraus wir bereit werden für eine heilsame Berührung, für achtsame Präsenz und Respekt vor der Heilkraft Gottes und vor dem anderen Menschen. Sitzen in der Stille, Andachten, Austausch in der Gruppe und das Schweigen außerhalb des Kursraumes unterstützen dieses Geschehen.

**Kursleitung:** Gisela Rau, Gisela Theis  
**Richtpreis:** 364,00 inkl. 140 Euro Kursgebühr

**06.** ■ **22444 | Bewegung zwischen Mitte und Rand** Meditatives

Tanzen  
10:00 bis  
17:30

Der Tanz-Weg lädt ein, mich leibhaftiger Selbsterfahrung zu öffnen, Lebendigkeit wahrzunehmen, auch zur Ruhe zu kommen, mein Gespür für das Wesentliche zu beleben, Verbundenheit zu erfahren. Die meist einfachen Kreistänze ermöglichen achtsame, wiederkehrende Bewegung um eine gemeinsame Mitte. Ihre symbolische Kraft erschließt sich im Vollzug.

**Kursleitung:** Charlotte Hilger  
**Richtpreis:** 60,00 inkl. 35 Euro Kursgebühr

**07. – 11.** ■ **22245 | Stehen – Widerstehen – Wieder Stehen** Von der Kraft des Widerstandes

Mo. 15:00  
bis  
Fr. 11:30  
mit  
Felden-  
krais

Wie stehen wir? Und was bewegt uns? Wem oder was widerstehen wir? Was schwächt uns? Und wer oder was lässt uns wieder stehen? In diesen Stillen Tagen ist Zeit, diesen Lebensfragen durch geistliche und körperliche Impulse nachzuspüren. In täglichen Feldenkraisübungen (auch für Anfänger:innen bestens geeignet) erleben wir die uns eigene, kunstvolle Beweglichkeit sowie Freude an der Einheit von Körper, Geist und Seele. Es gibt außerdem die Möglich-

keit zu Einzelgesprächen; ansonsten findet der Kurs in durchgehendem Schweigen statt.

**Kursleitung:** Eva Manderla, Barbara Adler  
**Richtpreis:** 463,00 inkl. 175 Euro Kursgebühr

**05. – 09.** ■ **22249 | Meines Herzens Tür dir offen ist** Stille Tage im

Advent  
Mo. 15:00  
bis  
Fr. 11:30

Warten auf die Ankunft Gottes. Zu mir zurückkehren und mich vorbereiten auf die Liebe, die in mir Mensch werden will, das meint „adventlich leben“. Dafür nehmen wir uns Zeit. Wir laden ein, der Sehnsucht nach dem Heiligen einen Raum zu geben, nach Lebendigkeit und dem Besonderen eines jeden Lebens zu suchen. Wir schöpfen Vertrauen aus den biblischen Hoffnungen und Verheißungen vom Kommen Gottes. Im durchgängigen Schweigen kann sich zeigen, was neu werden und sich verändern will. Im Spüren und Wahrnehmen versuchen wir unserer Wahrheit und der Wahrheit Gottes auf die Spur zu kommen. Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch.

**Kursleitung:** Ulrike Stürmlinger, Beate Dahlmann  
**Richtpreis:** 463,00 inkl. 175 Euro Kursgebühr

**09. – 11.** ■ **22149 | Warten können - erwartungsvoll leben** Eine Zeit

des Innehaltens und eine adventliche Einführung in die  
Meditation  
Fr. 18:00  
bis  
So. 14:00

Die Pandemie hat Warten und Geduld von uns gefordert: jedoch mehr ein Abwarten als ein konstruktives Warten.

Die Adventszeit hingegen lädt uns zu einem Warten ein, das mit Erwartungen verbunden ist. Welche Erwartungen habe ich an diese Adventszeit, an mein Leben, an Gott und die Welt, ...? Wie kann Warten uns bereichern? In der Meditation üben wir einen besonderen Umgang mit Erwartungen und mit dem Warten. Die Stille lädt uns ein, etwas zu erwarten und gleichzeitig konkrete Erwartungen zu lassen. Mit diesem konstruktiven Spannungsfeld die Zeit zu gestalten, ist auch im Alltag hilfreich. Es schenkt Offenheit, ohne dass wir auf etwas Konkretes fixiert sind. An diesem Wochenende erhalten interessierte eine Einführung in die Meditation und das Herzensgebet; für damit schon vertraute Menschen werden parallel zusätzliche Meditationszeiten angeboten. Mit eutonischer Körperarbeit und kreativem Ausdruck

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Gerda Maschwitz  
**Richtpreis:** 253,00 inkl. 105 Euro Kursgebühr

- 28.12. – 01.01.** ■ **22252 | Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen.** Hoffnungsvoll ins neue Jahr - trotz alledem
- Mi. 18:00 bis So. 11:30 über Silvester
- Wir erleben miteinander Tage der Stille als einen Übergang ins Neue Jahr. Der Kalender-Jahreswechsel ist bereits ein Symbol für einen Neubeginn. Mitten im Winter, symbolisch und echt, wird das Neue in den Blick genommen. Die Tage werden wieder länger, und das zunehmende Licht speist sich auch aus dem Licht der Weihnacht: „Mache dich auf und werde Licht.“ Dies ist eine andere Beschreibung des Themas unserer Tage in den Worten des Philosophen Ernst Bloch: „Es kommt darauf an, das Hoffen zu lernen“. So halten wir inne und können fragen: Welche Hoffnungen und Erwartungen lasse ich zurück? Welche Sehnsucht und welches Hoffen geleiten mich in diesen Übergangstagen? Stille Tage schenken einerseits Raum und Zeit für sich

selbst, andererseits sind wir in Gemeinschaft verbunden. Mit Zeiten der Stille und Meditation, Körperarbeit, Spaziergängen, aktiver Imagination, kreativer Gestaltung, Zeiten für sich selbst und gemeinsamer Silvesterfeier.

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Gerda Maschwitz  
**Richtpreis:** 483,00 inkl. 195 Euro Kursgebühr





## KURSLEITER:INNEN

**Barbara Adler**, Feldenkraustrainerin, Trauerbegleiterin / Leverkusen

**Dagmar Auberg**, Sozialpädagogin, GB\* / Mülheim an der Ruhr

**Antje Bertenrath**, Pfarrerin, Bibliodramaleiterin, Eutonieleiterin, GB\* / Hennef

**Gisela von Borries-Kegel**, Pfarrerin i.R., Diplompädagogin, Lehrbibliodramaleiterin, Supervisorin DGS, GB\*, Leitung Weiterbildung geistliche Begleitung / Hünxe

**Beate Dahlmann**, Pfarrerin, Ausbildung in klinischer Seelsorge und NLP, Bibliodramaleiterin, Meditationslehrerin Via Cordis / Viersen

**Josefine Dripke**, Atempädagogin (Kontemplative Atemarbeit nach I. Middendorf) / Ruppichteroth

**Horst Elsner**, Pastor i.R. / Siegen

**Barbara Falk**, Pfarrerin i.R., Eutonieleiterin, Bibliodramaleiterin, Meditationsbegleiterin Via Cordis / Blankenheim

**Bernd Franzen**, Biologe, Prädikant der EKir, Yogalehrer BDY / Köln

**Annette Frickenschmidt**, Pfarrerin i. R., Supervisorin, Kontemplationslehrerin (Würzburger Forum und „Wolke des Nichtswissens – Kontemplationslinie Willigis Jäger“), GB\* / Wuppertal

**Elke Füllmann-Ostertag**, Pfarrerin i.R., Eutonieleiterin / Börfink

**Jochen Gran**, Pfarrer / Waldbröl

**Ilona Gülicher**, Eutonieleiterin, Ausbildung in klinischer Seelsorge / Wiehl

**Volker Hassenpflug**, Pfarrer / Saarlouis

**Irene Hildenhagen**, Pfarrerin, Leiterin des Hauses der Stille, GB\*, Exerziertenbegleiterin / Rengsdorf

**Charlotte Hilger**, Gestalttherapeutin / Blankenheim

**KURSLEITER:INNEN**

**Jürgen Hoffmann**, Pfarrer, GB\* / Düsseldorf

**Dr. Martin Horstmann**, Studienleiter Melanchthon-Akademie / Köln

**Stefanie Maria Houben**, M.A. phil., M.A. theol., Vikarin / Köln Porz

**Volker Hülsdonk**, Landespolizeipfarrer / Düsseldorf

**Prof. Dr. Dr. Paul Imhof**, Pastor i.R., Referent / Hildesheim

**Dr. Dieter Jeschke**, Pfarrer / Radevormwald

**Nicol Kaminsky**, Pfarrerin i. R., Gestaltseelsorgerin, Eutoniepädagogin und -therapeutin (G.A.), Meditationslehrerin VIA CORDIS, Kontemplationsbegleiterin EKIR, GB\* / Essen

**Sonja Knapp**, Pastoralreferentin, Exerzitienbegleiterin, GB / Mainz-Kostheim

**Hermann Kotthaus**, Pfarrer i. R., GB\*, Beirat Haus der Stille / Köln

**Carola Laux**, Diplom-Sängerin, Liedautorin, Gesangsdozentin, zertifizierte Singkreisleiterin, Seelsorgerin / Düsseldorf

**Angela Lehmann**, pädagogische Fachkraft, GB\*, Bildungswissenschaftlerin i.A. / Königswinter

**Martin Lenz**, Pfarrer im Probedienst / Haus der Stille

**Eva Manderla**, Pfarrerin, Meditationsbegleiterin Via Cordis, GB\* / Bergisch Gladbach

**Heike Marmann**, Fastenleiterin (dfa), Shiatsu-Praktikerin (GSD) / Unkel

**Gerda Maschwitz**, Dipl.-Päd., Heilpraktikerin mit eigener Praxis (Klass. Homöopathie), Atemtherapeutin, Eutoniepädagogin & -therapeutin (G.A.) / Hetzenholz

**Rüdiger Maschwitz**, Pfarrer i. R., Diplom-Pädagoge, Kontemplationsbegleiter EKIR, Eutoniepädagoge (G.A.), Ehe- und Lebensberater (EZI), GB\*, Beirat Haus der Stille / Hetzenholz

**KURSLEITER:INNEN**

**Thomas Melsbach**, Hausmeister / Rengsdorf

**Frauke Müller-Sterl**, Pfarrerin, GB\* / Düsseldorf

**Judith Palm**, Pfarrerin, Dozentin für Ethik an der HSPV, Körpertherapeutin, Supervisorin / Dortmund

**Angela Preker**, Musiktherapeutin / Bonefeld

**Dr. Elke Rapp**, Ärztin, GB\* / Koblenz

**Dr. Annette Rahn**, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, niedergelassene Psychotherapeutin / Aachen

**Gisela Rau**, Lehrerin i. R., Kontemplationslehrerin (Würzburger Forum), Lehrerin der Open-Hands-Schule von Anne Höfler, GB\* / Wuppertal

**Manfred Rompf**, Pfarrer i. R., Kontemplationslehrer Essener Schule der Kontemplation im Würzburger Forum, GB\* / Essen

**Dr. Antje Rüttgardt**, Theologin, Spiritualin, Christozentrische Systemikerin, Biodynamikerin i.A. / Berlin

**Christian Sandner**, Pfarrer i.R., GB\* / Mönchengladbach

**Ulrike Sandner**, Gemeindepädagogin / Mönchengladbach

**Margarete Scherff**, Dipl. Sozialarbeiterin / Sankt Augustin

**Markus Söffge**, Pfarrer / Duisburg

**Silvia Schoeneck**, Dipl. Religionspädagogin, GB, Exerzitienbegleiterin / Viernheim

**Hanna Schott**, Autorin, Chefredakteurin von P&S Magazin für Psychotherapie und Seelsorge / Bonn

**Felicitas Schulz-Hoffmann**, Pfarrerin, Trauerbegleiterin / Düsseldorf

## KURSLEITER:INNEN

**Andreas Schwab**, Trainer für Kommunikation und Resilienz in der Natur / Neuwied

**Dagmar Spelsberg-Sühling**, Pfarrerin, Kontemplationslehrerin VIA Cordis, GB / Laer

**Dr. Heike Stöcklein**, Pfarrerin im Probedienst, Kirchenhistorikerin / Mayen

**Ulrike Stürmlinger**, Pfarrerin, Ausbildung Spirituelles Körperlernen, GB\* / Straelen-Wachtendonk

**Dr. Esther Sühling**, Psychiaterin, Psychotherapeutin, GB, Meditationsbegleiterin VIA Cordis, Prädikantin / Laer

**Gisela Theis**, Pfarrerin i.R., GB / Friedberg

**Claudia Thiel**, Militärpfarrerin, Ehe- u. Lebensberaterin (EKFuLBI), Heilpraktiker für Psychotherapie / Berlin

**Thomas Thiel**, Militärpfarrer, Exerzitienleiter, GB, Heilpraktiker für Psychotherapie / Berlin

**Brigitte Venker**, Klinische Psychologin, Kontemplationslehrerin der Essener Schule der Kontemplation im Würzburger Forum der Kontemplation / Essen

**Karsten Wächter**, Pfarrer / Atemtherapeut / Bad Neuenahr

**Diana Weber**, Lehrerin für Yoga und Achtsamkeit / Weinheim

**Giannina Wedde**, Autorin, Referentin, Liedermacherin / Berlin

**Monika Weinmann**, Landespolizeipfarrerin, Dozentin für Ethik an der HSPV Gestalttherapeutin, Supervisorin, Meditationsleiterin / Köln

**Folkhard Werth**, Landespolizeipfarrer, Coach nach DGfC / Essen

Die Dozentinnen und Dozenten GB\* sind auf der Liste empfohlener Geistlicher Begleiter/innen der Evangelischen Kirche im Rheinland.



SPENDEN  
STIFTEN  
SCHENKEN  
FÖRDERN



Rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine E-Mail!  
 Ansprechpartnerin: Dorothea Müth-Abu Dhis  
 Telefon: 02634-920510 | E-Mail: mueth.hds@ekir.de

## SIE HABEN ETWAS ZU FEIERN?

Ihren runden Geburtstag, ein Jubiläum, einen neuen Lebensabschnitt? Herzlichen Glückwunsch! Wie wäre es, wenn Sie diesen freudigen Anlass nutzen, um erfahrenen Segen weiterzugeben? Laden Sie Ihre Gratulant:innen doch zu einer Spende für das Haus der Stille ein.

## **STILLE IST DIE QUELLE DER FÜLLE**

Mit seinem wunderschönen Garten, Räumen für Meditation, Bewegung und Kreativität, Kapelle und vollwertiger Küche ist das Haus der Stille offen für alle, die Ruhe und eine vertiefte Beziehung mit sich und Gott suchen. Menschen nehmen hier eine Auszeit vom hektischen Alltag, legen Lasten ab, stärken sich an geistlichen Quellen und finden neue Orientierung für ihr Leben. Der Aufenthalt stärkt Leib und Seele.

## **EIN KOSTBARER ORT, DER SEINE KOSTEN HAT**

Das Haus der Stille ist ein kostbarer Ort, der seine Kosten hat. Es wird von der Evangelischen Kirche im Rheinland unterhalten, jedoch mit der Auflage, jährlich 30.000 Euro der Betriebskosten über Spenden einzuwerben. Die Kursbeiträge decken die Unterhaltskosten nicht, denn die Preise sind so gestaltet, dass das Haus allen Interessierten offen steht. Machen Sie mit Ihrer Gabe sich selbst und vielen die Freude, diesen Einkehrort zu erleben und zu erhalten!

## **SO GESTALTEN SIE IHRE SPENDENEINLADUNG UNSER SERVICE FÜR SIE**

**Sie wünschen sich von Ihren Gästen eine Spende per Überweisung ans Haus der Stille.** Dafür stellen wir Ihnen in gewünschter Anzahl einen **Einlege-Flyer** (DIN A5) für Ihre Einladungskarten zur Verfügung. Er enthält alle wichtigen Informationen zum Haus der Stille, zu Überweisung und Spendenbescheinigung. Vorab vereinbaren Sie mit uns ein **Kennwort**. Damit können wir die Spenden Ihrer Gratulant:innen eindeutig zuordnen.

## **ODER**

**Sie sammeln Spenden auf Ihrer Feier.** Dafür schicken wir Ihnen eine schön gestaltete **Spendenbox**, in die Ihre Gäste ihre Spende direkt einlegen können. Den gesammelten Inhalt geben Sie an das Haus der Stille weiter. In diesem Fall erhalten Sie als Jubilar:in selbst die Spendenbescheinigung, sofern die Spenden nicht von den Geber:innen individuell gekennzeichnet sind. Gerne senden wir Ihnen zusätzlich Informationsmaterial über das Haus der Stille zum Auslegen auf Ihrer Feier zu.

„Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein.“ 1. Mose 12,2

# DIE FÜNF QUELLEN

## FINANZIELL SPEIST SICH DAS HAUS DER STILLE AUS FÜNF QUELLEN:

**Die erste Quelle ist die Kirchensteuer.** Als Meditations- und Einkehrzentrum der Evangelischen Kirche im Rheinland erhalten wir den größten Teil der jährlich benötigten Mittel aus dem kirchlichen Haushalt, also aus der Kirchensteuer.

**Die zweite Quelle bilden die Einnahmen aus Kursbeiträgen.** Mit diesen tragen die Teilnehmer:innen zum Betrieb des Hauses bei. Diese decken aber noch nicht einmal die Hälfte der Betriebskosten. Auch wenn wir gut ausgelastet sind, wissen wir seit der Betriebsanalyse 2016, dass ein Haus unserer Bettenzahl nicht kostendeckend geführt werden kann.

**Die dritte Quelle sind die Zuschüsse des Freundes- und Förderkreises.** In ihm haben sich Menschen zusammen getan, die unsere Arbeit wertschätzen, sich dem Haus der Stille verbunden fühlen und es verlässlich fördern wollen. Sie fördern durch jährliche Beiträge und Spenden, durch ihre Fürbitte und auch durch Rat und Tat.

**Die vierte Quelle sind die Erträge aus der „Stiftung für das Haus der Stille“.** Deren Grundstock legten vor rund 20 Jahren Pfarrerin i.R. Frieda Schindelin und die Schwestern Amalie und Sibilla Weidmann. Ihre Großzügigkeit sichert bis heute zwei Stellen in der Hauswirtschaft, manchmal auch den einen oder anderen Spielraum. Zustiftungen sind möglich und jederzeit herzlich willkommen. Sprechen Sie uns gerne an.

## **Die fünfte Quelle sind Spenden, Schenkungen, Zustiftungen**

Um die Einzigartigkeit des Hauses und die Vielfalt seines Angebotes zu erhalten und zu entwickeln, sind wir auf weitere Unterstützer:innen angewiesen. Die Konzeption, die wir der Landessynode vorgelegt haben, sieht vor, dass wir jedes Jahr ca. 30.000 Euro zusätzlich einwerben.

## **WENN SIE DAS HAUS DER STILLE KENNEN UND UNSERE ARBEIT WERTVOLL FINDEN, FREUEN WIR UNS ÜBER IHRE ZUWENDUNG.**

## **JEDER BEITRAG, EGAL IN WELCHER HÖHE, GIBT UNS RÜCKENWIND!**

Vielleicht denken Sie auch über eine besondere Spende nach? Feiern Sie einen runden Geburtstag oder einen anderen Anlass in Ihrem Leben, bei dem Sie sich von Ihren Gratulant:innen Unterstützung für das Haus der Stille wünschen möchten? Wir haben immer etwas vor im Haus der Stille, mit dessen Verwirklichung Sie sich und uns eine besondere Freude machen können: Sprechen Sie uns gerne an!

## UNSERE SPENDENKONTEN:

### **Bank für Kirche und Diakonie Landeskirchenkasse**

mit dem Vermerk **Spende HdS**  
IBAN DE20 3506 0190 1010 1771 42  
BIC: GENODED 1DKD

oder

mit dem Vermerk **Stiftung Haus der Stille**  
IBAN DE73 3506 0190 1010 1770 61  
BIC: GENODED 1DKD



# FREUNDES- UND FÖRDERKREIS

## WIR STELLEN UNS VOR

Der Verein „Freundes- und Förderkreis des Hauses der Stille Rengsdorf e.V.“ unterstützt die Arbeit des Meditations- und Einkehrzentrums. Als Botschafter:innen diesen geistlichen Kraftortes fördern wir die Ziele des Hauses der Stille auf der Basis des gemeinsamen Glaubens an Gott den Schöpfer, an Christus den Befreier und den lebenserneuernden Heiligen Geist.

## MEHR ALS NUR EINE MITGLIEDSCHAFT ...

Gestalten Sie Ihre Mitgliedschaft aktiv über den jährlichen Beitrag und die Mitgliederversammlung hinaus: Begleiten Sie gemeinsam mit uns die Arbeit im Haus der Stille durch Fürbitte, punktuelle Mitarbeit und Beratung.

Wir gehen achtsam um mit eigenen Erfahrungen auf den Wegen in die Stille vor Gott und Klärungen im persönlichen Leben. Diese Erfahrungen bringen wir ein bei der Teilnahme an Kursen im Haus der Stille. Für Ihre eigene Stärkung und geistliche Zurüstung bieten wir Ihnen jährlich ein Besinnungs- und Einkehrwochenende an, an welchem der eigene Weg des Glaubens bedacht, geklärt und unterstützt werden kann.

## AUS UNSERER ARBEIT

Wir setzen uns dafür ein, dass die Bedeutung des Hauses der Stille als geistliches Zentrum der Evangelischen Kirche im Rheinland gestärkt wird.

Gerne unterstützen wir Menschen mit einem Zuschuss, welche die Kosten der Kursteilnahme alleine finanziell nicht tragen können.

Für die Öffentlichkeitsarbeit finanzieren wir eine Teilzeitstelle im Büro-Team. Somit unterstützen wir die Leitung des Hauses zugunsten ihrer theologischen und seelsorgerlichen Arbeit.

Weiterhin finanzieren wir u.a. Anschaffungen, welche für die Arbeit im Haus der Stille eine zusätzliche Bereicherung bedeuten und für die keine alternativen Mittel zur Verfügung stehen.

## WIR LADEN SIE HERZLICH EIN

Sie sind herzlich eingeladen, Mitglied zu werden. Wir brauchen Sie! Der Richtbeitrag beträgt pro Jahr für Einzelmitglieder 30 Euro, für Ehepaare 50 Euro, für Institutionen 75 Euro. Ein ermäßigter oder großzügiger Mitgliedsbeitrag ist nach Selbsteinschätzung möglich. Werden Sie Mitglied, indem Sie die Beitrittserklärung in der Mitte des Heftes ausfüllen und per Post oder per E-Mail an die angegebenen Adressen des Hauses der Stille senden. Wir freuen uns auf Sie!

## BANKVERBINDUNG

Gerne nehmen wir Ihre Spenden an, z.B. für die mitfinanzierte Teilzeitstelle in der Öffentlichkeitsarbeit.

### **Freundes- und Förderkreis Haus der Stille**

IBAN: DE73 3506 0190 1013 4670 10

BIC: GENODED 1DKD

Bitte geben Sie den Spendenzweck an. Eine Zuwendungsbestätigung senden wir Ihnen gerne zu.

## KONTAKT

### **Freundes- und Förderkreis des Hauses der Stille e.V.**

freundeskreis.hds@ekir.de

# REGIONALE ANGEBOTE GEISTLICH LEBEN LERNEN



Eine Liste der empfohlenen Geistlichen Begleiter:innen in der EKiR finden Sie unter [www.ekir.de](http://www.ekir.de).

Wir weisen auf folgenden Arbeitskreis hin, der nicht von uns organisiert und verantwortet wird:

**Arbeitskreis Meditation in der EKiR** | Kontakt: Dr. Johannes Wirths, Telefon 02241-1627966, [www.meditation-in-kirche.de](http://www.meditation-in-kirche.de)

Es folgen die Regionalen Angebote in alphabetischer Reihenfolge der Veranstaltungsorte:

**Alfter-Witterschlick** *Taizégebet einmal im Quartal, 19.30 Uhr, Jesus-Christus-Kirche* | Kontakt: Pfarrer Andreas Schneider, Witterschlicker Allee 4a, 53347 Alfter, Telefon: 0228-9862995

**Bad Neuenahr** *Atem – Meditation – Lebenswort, einmal montags im Monat, 19.30 bis 21.30 Uhr, Termine auf Anfrage.* Ev. Gemeindehaus Bad Neuenahr, Wolfgang-Müller-Str. 19, 53474 Bad-Neuenahr | Kontakt: Pfr. Karsten Wächter, E-Mail: [karsten.waechter@ekir.de](mailto:karsten.waechter@ekir.de)

**Bergisch-Gladbach Schildgen** *Taizégebet, Einkehrtage, Seelsorge und geistliche Begleitung. Meditationsgruppe auf dem Weg des Herzensgebets, 2. und 4. Freitag im Monat, 19.30 Uhr.* Ev. Kirchengemeinde Altenberg / Schildgen Schüllenbusch 6 (Schildgen), 51467 Bergisch-Gladbach, Telefon 02202-82820 | Kontakt: Pfarrerehepaar Eva und Jürgen Manderla, E-Mail: [eva.manderla@ekir.de](mailto:eva.manderla@ekir.de)

**Blankenheim** *Meditation Herzensgebet und Eutonie, Mittwochs 19:30-21:00 Uhr* Gemeindehaus ev. Kirchengemeinde Blankenheim, Lühbergstr.10 | Kontakt: Pfarrerin i.R. Barbara Falk, Telefon: 02697-9078002, E-Mail: [FalkBalu@gmx.de](mailto:FalkBalu@gmx.de)

**Bonn** *Meditation / Herzensgebet, zweimal im Monat, jeweils Dienstag um 19.00 Uhr* Sankt Helena Gemeindesaal, Ellerstraße 44 | Kontakt: Leo Jacobs, Telefon 0151-17416139



**Bonn-City** "Jesu Jünger sein": *Kursorische Evangelienlektüre, Gespräch, Gebet, Lied, Segen, jeden Donnerstag außerhalb der Ferien, 19.00 Uhr*, Kreuzkirchengemeindehaus am Kaiserplatz | Kontakt: Pfarrer Rüdiger Petrat, An der Evangelischen Kirche 6, 53113 Bonn Telefon 0228-33888030

**Bonn-Bad Godesberg (Heiderhof)** *Meditation (Herzensgebet), einmal monatlich, Freitagabend, 18:30-20:30 Uhr (Jahrestermine bitte erfragen)*. Ev. Altenzentrum, Haus auf dem Heiderhof, Tulpenbaumweg 18, 53177 Bonn- Bad Godesberg | Kontakt: Elisabeth Göbeler, Telefon 0228-9348705, Charlotte Hilger, Telefon 02449-919266

**Bonn-Bad Godesberg** *Meditation (Herzensgebet), jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 19.30 bis 21.00 Uhr* Gemeindehaus Zanderstraße 51 | Kontakt: Pfarrer Jan Gruzlak, Telefon 0178-7783686

**Bonn-Beuel** *E-Mail-Kontemplationsabend jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat um 19.30 Uhr*, Haus der Gemeinde Adelheidsstraße 72, 53225 Bonn | Kontakt: Dr. Werner Salz Telefon 0228-472153

**Dinslaken** *Meditation in der Form des Herzensgebetes und Eutonie, Mittwoch 14-tägig um 19.30 Uhr* | Kontakt: Dorothea Klang, Telefon 02064-32225

**Düsseldorf-Bilk** *Meditationsabende 1 x im Monat montags, 19.30 bis 21.00 Uhr, mit vorbereitenden Körperübungen (Eutonie) und Singen (mit Carola Laux), Einkehrtage / Taizégebet 1 x im Monat dienstags um 18:30 Uhr*, Ev. Friedens-Kirchengemeinde Düsseldorf | Kontakt: Pfarrerin E-Mailuke Müller-Sterl, Tel.0211-305853, Email: frau.e.mueller-sterl@friedenskirche.eu, www.friedenskirche.eu

**Essen** *Meditation - Kommunikation – Aktion beim Kirchenkreis Essen*, III. Hagen 39, 45127 Essen, Fax (0201) 2205-245, E-Mail: meditation@evkirche-essen.de , www.meditation-essen.de  
Kontakt: Manfred Rompf, Pfarrer,i.R., Schliepersberg gb, 45257Essen-Kupferdreh, Telefon 0201-488849, E-Mail: mg@manfredrompf.de, www.meditation-essen.de

#### **Tagungsorte:**

**Essen-Kupferdreh** *jeden Montag 19.00 Uhr (außer an Feiertagen und in den Schulferien) offene Gruppe für Geübte Meditation und Kontemplation mit Körperübungen, Einführungskurse, Meditationstage, Yoga*  
Katholisches Gemeindeheim St. Josef, Heidbergweg 18 b,45257 Essen  
**Essen – Werden** *mehrtägige Kurse mit Übernachtung*, Haus am Turm, Am Turm 7  
**Essen City** *Meditative Gottesdienste und Vorträge*, Marktkirche, Markt 2 – Ende der Kettwiger-Straße  
**Essen** *Essener Schule der Kontemplation – EsdK*, Angebote siehe www.kontemplation.org

**Essen-Heidhausen** *Spirituelle Begleitung, Ritualworkshops zum Jahreslauf, Angebot für Achtsamkeitsarbeit*, Ev. Kirchengemeinde | Kontakt: Pfarrerin Carolina Baltes, Telefon 0201-405473, E-Mail: carolina.baltes@ekir.de, Infos: www.jona-kirche-essen.de

**Hennef** *Meditationskreis – jeden zweiten Dienstag im Monat, um 19.00 Uhr* im Gemeindezentrum, Beethovenstraße 53773 Hennef | Kontakt: Marina Schoneberg, Telefon 02242-869227

**Herzogenrath-Kohlscheid** *Meditation im Alltag - Meditationsgruppe für Geübte und Interessierte jeden 2. und 4. Donnerstag im Monat um 20 Uhr*, Ev. Lukas-Gemeindezentrum, Lutherstraße 10, 52134 Herzogenrath | Kontakt: Pfr. E-Mailnk Ungerathen, Telefon 02407-18474, E-Mail: frank.ungerathen@ekir.de

**Hochstetten-Dhaun** *Lebenswortgruppen, Einkehrtage, Bibelgespräch, Einzelbegleitungen* | Kontakt: Pfrn. i. R. Angelika Vogel, Telefon 06752-9148248, E-Mail: a.vogel.sobornheim@t-online.de

**Jüchen-Kelzenberg** *Regelmäßige Glaubenskurse (Termine auf Anfrage)*  
Kontakt: Pfarrerehepaar Beuscher, Telefon 02165-1255, E-Mail: bb@kirchekelzenberg.de

**Koblenz** *Geistlich leben im Alltag - einmal im Monat / dienstags*,  
Ev. Kirchengemeinde Mitte | Kontakt: Elke Rapp, Telefon 0261-38060,  
E-Mail: elke@doktor-rapp.de

**Köln** *Melanchthon-Akademie, Wechselnde Angebote* Infos und Programm:  
Melanchthon-Akademie, Karthäuserwall 24 b, Telefon 0221-9318030,  
E-Mail: info@melanchthon-akademie.de

**Köln-Lindenthal** *Meditation – Beten mit Leib und Seele / donnerstags*  
*19.30 bis 20.45 Uhr*, Gemeindezentrum Matthäuskirche Herbert-Lewin-  
straße 4, Dürener Straße 83  
*Brötchenandacht – Den Tag ins Gebet nehmen: Stille und Gebet, anschlie-*  
*ßend gemeinsames Frühstück, jeden Mittwoch von 7.00 bis 8.00 Uhr* |  
Kontakt: Pfr. Armin Beuscher, Telefon 0221-2828308  
*Taizégebet: Singen, Beten und Stille, jeden 3. Donnerstag im Monat*  
*18.30 Uhr bis 19.30 Uhr*, Paul-Gerhardt-Kirche (Ecke Lindenthalgürtel /  
Gleueler Straße | Kontakt: Pfrn. Katja Korf, Telefon 0221-29496797

**Köln-Poll** *Meditation "Sitzen in der Stille" (Zen / Kontemplation) jeden*  
*Montag von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr*, Kapelle der Stille in Poll, Rolshove-  
ner Straße 588a, 51105 Köln, bitte vorherige Anmeldung | Kontakt:  
Karsten und Marianne Leverenz, Telefon 02233-23277

**Krefeld** *Einführung in die Meditation, Kurse, Geistlich leben im Alltag*  
*(Ulrike Stürmlinger), Spirituelles Singen, Meditative Tänze, Kirchentanz,*  
*Glaubensgespräche*, Evangelischer Kirchenkreis Krefeld-Viersen, Frau-  
enreferat und Schullehrerreferat | Kontakt: Pastorin Katrin Meinhard und  
Pfarrerin Christine Herling, Telefon 02151-7690412, E-Mail: meinhard@  
ev-kirche-krefeld-viersen.de, herling@ev-kirche-krefeld-viersen.de

**Krefeld-Hüls** *Übung der Achtsamkeit durch Körperbildung und Atem-*  
*zentrierte Meditation, wöchentlich dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr und*  
*nach Vereinbarung* | Kontakt: Peter Száva, Pfarrer i. R. und psychosozialer  
Berater (IPIP), Telefon 02151-5667646

**Langenfeld-Immigrath** *Meditation am Donnerstag (außer Schulferien),*  
*20.00 bis 22.00 Uhr: vorbereitende Körperübungen (Körperbildung, med.*  
*Tanz, kreatives Gestalten) und Sitzen (ca. 2 x 20-25 Min.)*, Ev. Gemeinde-  
haus, Hardt 23 | Kontakt: Hanne Moll, Telefon 02173-77016

**Kirchenkreis Moers** *Regelmäßige Angebote zu Kontemplation, Meditati-*  
*on in verschiedenen Orten des Kirchenkreises (aktuelles Programm auf*  
*Anfrage)* | Kontakt: Neues Evangelisches Forum Moers, Telefon 02841-  
100135

**Moers** *Zen-Kontemplation* | Kontakt: Pfr. Guido Quinkert,  
Telefon 02845-28917

**Mönchengladbach-Eicken** *2x im Jahr „Quellentag“: Besinnungs- und*  
*Einkehrtag an einem Samstag (5 Std.) mit Impulsen und Begleitung*  
*(jeweils 2 Samstage zur Wahl, Termine bitte erfragen)* | Kontakt: Pfarrer  
Dirk Sasse, Kaiserstraße 158, 41061 Mönchengladbach, Telefon und Fax  
02161-13479, E-Mail: dirk.sasse@ekir.de

**Much** *(Raum Köln/Bonn) Wege der Stille, Hinführung zur Meditation und*  
*Stille, Kontemplation und Meditation mit dem Schwerpunkt Herzensge-*  
*bet, Begleitung, Körperarbeit mit dem Schwerpunkt Eutonie und Eutonie*  
*mit Kindern (Fortbildungen), Arbeit an und mit inneren Bildern-Phan-*  
*tasierreisen-Traumarbeit (Fortbildungen, Fastenangebote – Heilfasten)*  
| Kontakt: Gerda und Rüdiger Maschwitz, Hetzenholz 13, 53804 Much,  
Telefon und Fax 02245-8177, E-Mail: info@wege-der-stille.de,  
www.wege-der-stille.de

**Neukirchen-Vluyn** *Übung zur Atem- und Körperwahrnehmung, gemein-*  
*sames Singen, Kontemplation im Herzensgebet, Dienstag 14-tägig 19.30*  
*bis 21.00Uhr* im EV. Gemeindehaus 42506 Neunkirchen, nur mit vorheri-  
ger Anmeldung | Kontakt: Annedore Kremers 02841-395547

**Niederhausen-Norheim** *Einführung in Meditation, Kontemplative Me-*  
*ditation, regelmäßige Kurse (Termine bitte anfragen)* | Kontakt: Pfarrer  
Thomas Braun, Telefon 06756-237, E-Mail: Thomas.Braun@ekir.de

**Ratingen** *Im Märchen das eigene Leben entdecken / Träume in Bibel und Märchen / Paarbeziehung in Bibel und Märchen / Engel auf dem Lebensweg / Mein Gottesbild im Laufe meines Lebens (meine Geschichte mit Gott)* | Kontakt: Marianne Speckamp, Krummenweger Straße 114, 40885 Ratingen, Telefon 02102-31151

**Ratingen-Lintorf** *Regelmäßiger Meditationskreis* Ev. Gemeindezentrum Bleibergweg | Kontakt: Annemarie Krüger, Telefon 02102-36247  
Marianne Speckamp, Telefon 02102-31151

**Remscheid-Lüttringhausen** *Verschiedene Meditationsformen (Tanz, Herzensgebet), jeden 1. und 3. Donnerstag Frauengruppe, CVJM, Gertenbachstraße 38* | Kontakt: Liesel Wirths-Überholz, Telefon 02191-691929

**Rösrath-Forsbach** *Meditative Andacht zur Nacht / besinnliches Tanzen (Termine auf Anfrage)* Christuskirche und Gemeindezentrum Forsbach | Kontakt: Pfarrerin Erika Juckel, Telefon 02205-3340

**Sankt Augustin-Hangelar** *Bibliodramaangebote am Samstag* | Kontakt: Pfarrerin i.R. Barbara Falk, Telefon: 02697-9078002, E-Mail: FalkBalu@gmx.de

**Siegburg** *Zentrum Kontemplation Mittwoch 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr (außer in den Sommer- und Weihnachtsferien NRW), Gemeindehaus an der Auferstehungskirche, Annostraße 14* | Kontakt: Johannes Wirths, Tel.: 02241-1627966, E-Mail: meditation@wirths-web.de | Friederike Weinreich, E-Mail: FWeinreich@ev-kirche-siegburg.de

**Velbert-Dalbecksbaum** *Meditatives Tanzen*, Begegnungszentrum Kostenberg, Am Hardenberger Hof 24-26, 42549 Velbert | Kontakt: Pastorin Renate Neubert-Hoffmann, Tel.: 02051-62400

**Wermelskirchen-Dhünn** *Bibelstunde jeden Donnerstag um 20.00 Uhr* Ev. Gemeindehaus Wermelskirchen, Hülsen 13 | Kontakt: Pfarrer Reinald Rüsing, Telefon 02196-80201

**Wuppertal** *Theologisches Zentrum Stufen des Lebens* Amt für Gemein-  
deentwicklung und Missionarische Dienste der EKIR, Missionsstr. 9a,  
42285 Wuppertal, Telefon 0202-2820402

**Wuppertal-Barmen** *Kontemplation, jeden Dienstag 19:30 Uhr bis 21 Uhr. Meditationstage und -kurse (Einführung und Vertiefung)*. Lutherheim, Obere Sehlhofstraße 44, 42289 Wuppertal | Kontakt: Annette Frickenschmidt, Telefon 0202-2542352, E-Mail: annette@frickenschmidts.de

**Wuppertal-Elberfeld** Kontakt: Pfarrer i. R. Rainer Wirtz Telefon 0151-56031527, E-Mail: ra\_wirtz@web.de

**Wuppertal-Heckinghausen** *Anbetungsgottesdienst, Zeit der Stille (Taizé-Andacht), Einführung in die Meditation (Herzensgebet)*, Ev. Kirchengemeinde | Kontakt: Pfarrer Christian Höhne, Telefon 0202-627760, E-Mail: christian.hoehne@ekir.de

**Wuppertal-Unterbarmen** *Meditationsabende, jeden 1. und 3. Montag 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr*, Unterbarmer Hauptkirche | Kontakt: Jürgen und Gisela Rau, Telefon 0202-447964 E-Mail: grau.wupp@web.de

**Zülpich** *Meditatives Abendgebet mit Gesängen aus Taizé*, Christus-Kirchengemeinde Frankengraben 43, 53909 Zülpich | Kontakt: Christel und Peter Eppelt, Telefon 02252-4730

# INFOS ZUR ANMELDUNG

## 1. FORMULAR

---

Anmeldeformulare für unsere Kurse finden Sie in der Mitte dieses Programmheftes. Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der Anmeldung über **Internet** oder **E-Mail**. Sie helfen uns damit.

Trotz großer Sorgfalt können wir Fehler in diesem Programmheft und Veränderungen nicht ausschließen – auf unserer Homepage wird das Programm regelmäßig aktualisiert: [www.haus-der-stille-rengsdorf.de](http://www.haus-der-stille-rengsdorf.de)

## 2. PREISE

---

Die angegebenen Richtpreise beinhalten Kursgebühr, Verwaltungsgebühr, Kurtaxe, Übernachtung im Einzelzimmer und vier Mahlzeiten am Tag. Wir sind auf Spenden angewiesen, weil wir die Preise niedrig halten möchten, um möglichst vielen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen. Sie helfen uns dabei sehr, wenn Sie mehr bezahlen als angegeben. Über diesen Mehrbetrag können wir Ihnen auf Wunsch eine Spendenbescheinigung ausstellen. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, den Richtpreis zu bezahlen, sprechen Sie uns bitte darauf an: Ermäßigungen sind im Einzelfall möglich. Über die Kursgebühr erhalten Sie in der Regel vor Kursbeginn eine Rechnung.

Gerne nehmen wir darüber hinaus weitere Spenden entgegen, für welche Sie zu Beginn des Folgejahres eine Spendenquittung (ab 20 Euro) erhalten.

## 3. BEDINGUNGEN

---

Wir können nur **schriftliche Anmeldungen** akzeptieren: Brief und E-Mail sind möglich. Wenn Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist, erhalten Sie als Teilnahmebestätigung einen Informationsbrief. Um Zeit und Kosten zu sparen, bemühen wir uns, möglichst viel Schriftverkehr über E-Mail zu handhaben. Sie erleichtern uns die Arbeit sehr, wenn Sie uns Ihre E-Mail-Anschrift zur Verfügung stellen.

Sie haben jederzeit das Recht Ihre Teilnahme ohne Angabe von Gründen zu stornieren. Leider müssen wir Ihnen in jedem Fall Verwaltungsgebühren berechnen; bei Absage bis vier Wochen vor Kursbeginn 20% des Richtpreises, jedoch mindestens 20 Euro; bei Absage bis zwei Wochen vor Kursbeginn 50% des Richtpreises; bei Absage innerhalb der letzten beiden Wochen vor Kursbeginn 100% des Richtpreises; Refugium entsprechend. Dem/der Teilnehmer:in bleibt es in diesem Falle vorbehalten nachzuweisen, dass ein Schaden in Höhe der Verwaltungsgebühr nicht entstanden oder wesentlich niedriger ist. Das Recht zur fristlosen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt unberührt. Sollten wir unsererseits einen Kurs absagen müssen, erhalten Sie die volle Gebühr zurück.

Wir machen darauf aufmerksam, dass Gäste das Haus und die Kurse auf **eigene Verantwortung** besuchen. Wir übernehmen keine Haftung für Folgen, die sich aufgrund Ihrer physischen oder psychischen Gesundheit ergeben. Wir weisen darauf hin, dass Sie in Ihrem eigenen Interesse eine Reiserücktrittsversicherung abschließen können (z.B. im Falle einer unerwarteten Situation).

## HAUS DER STILLE

---

Melsbacher Hohl 5 | 56579 Rengsdorf

Tel.: 02634 9205-10

E-Mail: anmeldung.hds@ekir.de

Konto: IBAN: DE20 3506 0190 1010 177 142

**Bürozeiten:**

Montag – Freitag

8.30 – 14.00 Uhr

Das **Haus der Stille** ist das Einkehr- und Meditationszentrum der Evangelischen Kirche im Rheinland. Es steht allen offen, die ihre Beziehung zu sich, zu anderen und zu Gott überdenken möchten und die innehalten wollen, um in der Stille nach neuer Orientierung für ihr Leben zu suchen.

Unser Angebot will helfen, Lasten abzulegen, Raum zu eröffnen, um unbeantwortete Fragen ernst zu nehmen, Stille als heilsam zu erfahren, geistliche Quellen freizulegen, Zugänge zur biblischen Botschaft (wieder) zu entdecken und zur ganzheitlichen Gotteserfahrung mit Leib, Seele und Geist zu finden.



[www.haus-der-stille-rengsdorf.de](http://www.haus-der-stille-rengsdorf.de)



[facebook.com/hds.rengsdorf](https://facebook.com/hds.rengsdorf)