Evangelische Kirche
im Rheinland

HAUS DER STILLE
Ort der Einkehr.
Raum für Meditation.

# PROGRAMM 2024

GEISTLICH LEBEN LERNEN – KURSE VOR ORT & REGIONALE ANGEBOTE

**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.ekir.de
V.i.S.d.P.: Irene Hildenhagen
**Gestaltung:** www.dreigestalten.de
**Fotos:** Anna Siggelkow, Eckhard Schneider, Jürgen Manderla, dreigestalten
**Druck:** www.mohr-medien.de

# INHALT

**VORWORT: Freude!** 4

**DAS HAUS** 6

**UNSERE KURSTYPEN**

- Einkehrkurse 8
- Stille Tage 9
- Exerzitien 10
- Meditation / Kontemplation 11
- Oasentage 12
- Spirituelle Übungstage 13
- Online-Angebote 14
- Weiterbildung Geistliche Begleitung 16
- Fokus: Ökologische Spiritualität 17

**FESTE GRUPPEN & EINZELGÄSTE** 18

**JAHRESPROGRAMM 2024**

**Kursangebote** 20
**Kursleiter*innen** 71

**SPENDEN, STIFTEN, SCHENKEN, FÖRDERN**

**Spenden als Geschenke** 76
**Die fünf Quellen** 78
**Freundes- und Förderkreis** 80

**Regionale Angebote GEISTLICH LEBEN LERNEN** 82

**INFOS ZUR ANMELDUNG** 90

# VORWORT

## LIEBE GÄSTE, LIEBE INTERESSIERTE,

uns liegt die **Freude** am Herzen. Eine Freude, die inmitten aller Fragen und Krisen der Zeit mit Trotzkraft aufleuchtet! Daher lautet das Thema unserer Fortbildung in spiritueller Resilienz **„Die Kunst aus der Fülle zu schöpfen“**. Als Grundmelodie schwingt diese Befähigung zur Freude in vielen anderen Angeboten mit.

Im Verweilen in der Stille ist es möglich, dass ich ein Gefühl der Verbundenheit mit mir selbst, meinen Nächsten, mit der Natur und auch mit Gott erlebe. Aus dieser Verbundenheit schöpfe ich Rückhalt, Dankbarkeit und Freude, die mich stärken, den Herausforderungen des Lebens zu begegnen. In der Stille begegne ich häufig auch den Schatten meines Seins und den Feinden der Freude. Sie treten in verschiedenen Gestalten auf: z.B. im Perfektionismus, Anpassungsdruck oder als trügerische Ideale. Alles darf in der Stille sein und ich darf sein mit allem. Diese Fülle zu erleben, entlastet und stärkt. Es führt mich in Freude und Dankbarkeit. „Silence for future“ ist die Kraft, die für die Aufgaben der Zukunft stark macht.

Unsere Kurse bieten wir in diesem Jahr ohne Preiserhöhung an, da wir möglichst vielen Menschen einen Aufenthalt bei uns ermöglichen wollen. **Alle, die den Preis für einen Kurs als Hürde empfinden, können beim Freundeskreis des Hauses der Stille sehr unkompliziert eine Unterstützung finden. Wir ermutigen Sie herzlich dazu, denn es wäre schade, wenn Sie nicht in den Genuss einer Stille-Erfahrung bei uns kommen würden.**

Es ist uns eine Freude, Sie und Euch 2024 in unserem Haus begrüßen zu dürfen.

*Im Namen der Hausgemeinschaft,*
*Ihre/Eure*

*Irene Hildenhagen*
*Pfarrerin, 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 Gruppenräume 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 Garten, Büro oder in der Küche 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 weiter mit dem Taxi oder mit dem Bus (Linie 160 Richtung Straßenhaus oder Linie 120 Richtung Horhausen).
Die detaillierte Wegbeschreibung erhalten Sie auf Wunsch mit dem Infobrief oder im Internet unter *www.haus-der-stille.ekir.de*.

# EINKEHRKURSE

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 ist, sind zugleich Veranstaltungen der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung (ELAG).

# STILLE TAGE

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 ist, sind zugleich Veranstaltungen der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung (ELAG).

# EXERZITIEN

**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 ist, sind zugleich Veranstaltungen der Evangelischen Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung (ELAG).

# MEDITATION / KONTEMPLATION

Im Vordergrund unserer **Meditationskurse** steht die geistliche Übung, sich in wachsamer 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.

# OASENTAGE

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 zu 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.

**Kosten:** 65 Euro / 118 Euro (inkl. Übernachtung)
**Zeit:** 10:00 bis 17:30 Uhr

**Im Programm:**

| | | |
|---|---|---|
| **16. April**<br>Dienstag | 24316 \| **Tanz ins Da Sein** Frühlingserwachen im eigenen Leib (er)spüren<br>Barbara Falk | S. 34 |
| **27. Juni**<br>Donnerstag | 24326 \| Dem Klang in die Stille folgen<br>*Tief entspannen mit Klang und Vibration*<br>Angela Preker, NN | S. 45 |
| **19. Sept.**<br>Donnerstag | 24338 \| In dir ist Freude! *Wege zur Quelle der Freude* \| Irene Hildenhagen | S. 57 |



# SPIRITUELLE ÜBUNGSTAGE

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.

**Kosten:** 65 Euro
**Zeit:** 10:00 bis 17:30 Uhr

**Im Programm:**

| | | |
|---|---|---|
| **10. März**<br>Sonntag | 24410 \| Einführung Kontemplation & Herzensgebet<br>Gerda Maschwitz, Rüdiger Maschwitz | S. 28 |
| **16. Juni**<br>Sonntag | 24424 \| **Bewegung zwischen Mitte und Rand** Übungstag zum Meditativen Tanzen in Gemeinschaft<br>Charlotte Hilger | S. 42 |

# ONLINE-ANGEBOTE

Online

## ONLINE: INSPIRATION ZUR STILLE IM ALLTAG

**244-08 | Das kann und will ich so nicht mehr glauben** S. 26
Auf dem Weg in eine erwachsene Spiritualität, die weder saft- noch kraftlos ist (Yvonne Ortmann)
**21.02.2024** | 19:00 – 21:00 Uhr

**244-11 | Morgenstille – Abendfrieden** S. 29
Gerda und Rüdiger Maschwitz
**15. – 22.3.24** | 7:00 – 7:30 und 19:30 – 20:00 | 15 Termine
1. Termin: Fr., 15.03., 19:30 | 15. Termin: Fr. 22.03., 19:30

**Technische Voraussetzungen:** Sie brauchen für die Teilnahme einen Laptop, PC oder ein Tablet mit Kamera und Mikrofon. Das Programm Zoom kann kostenlos heruntergeladen werden. Rechtzeitig 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 der Eutonie bereichern das Programm.

**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.

**Weitere Meditationsreihen** planen wir jeweils kürzerfristig. Über unseren Newsletter „Stille Post“ und unsere Website *www.haus-der-stille.ekir.de* können Sie sich darüber informieren!

# GEISTLICHE BEGLEITUNG

Die Evangelische Kirche im Rheinland lädt zu einem **Kurs (Laufzeit 3 Jahre) 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, dazu 7 Tage Einzelexerzitien und 5 Tage Kontemplation sowie ein Praxisprojekt, 3 Supervisionstage und 3 Tage (oder 6 halbe Tage) 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 Seelsorgekurses oder eines Äquivalents (z. B. Hospiz- oder Telefonseelsorgeausbildung).

**Termine für den nächsten Kurs (2025-2027)**
siehe: *www.haus-der-stille.ekir.de*
Bewerbungsschluss: 30.09.2024 | Auswahltag: im November 2024

**Leitung** Pfarrerin Antje Bertenrath und Team

**Ort** Haus der Stille in Rengsdorf

Den **Flyer mit weiteren Informationen** und den **Fragebogen für die Anmeldung** erhalten Sie im Haus der Stille.



## WIR LEBEN „ÖKOLOGISCHE SPIRITUALITÄT“

Zu diesem Thema haben wir verschiedene Kursangebote zusammengestellt, die die Aufmerksamkeit verstärkt auf unsere Beziehung zur Natur lenken. Sie sind mit dem Symbol der kleinen Pflanze links gekennzeichnet. Die gravierenden ökologischen Veränderungen, die uns mit Klimawandel und Artensterben zu schaffen machen, drängen uns 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.
*www.haus-der-stille.ekir.de/inhalt/silence-for-future*

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.

# 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 Refugiumsgäste 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 41,50 Euro und täglich 5 Euro für die Küchennutzung. Übernachtung inkl. Vollverpflegung kostet pro Tag 85,50 Euro (vier Mahlzeiten). Mindestaufenthalt sind zwei Nächte.

## 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 FESTE GRUPPEN

Wir bieten z.B. für Presbyterien, Pfarrkonvente, Gemeindegruppen, Teams, Kollegien, Abteilungen 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.

# PROGRAMM 2024

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

**02. – 05.**
Di. 15:00
bis
Fr. 11:30
Stille Tage zu Jahresbeginn

■ **24201* | Geleitet von Liebe...!** *Ausrichtung mit der Jahreslosung: „Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe."*

Am Anfang des Jahres richten wir uns neu aus. Wir schließen Vergangenes ab, um einen freien und unverstellten Blick auf das Kommende werfen zu können. Geleitet von der Jahreslosung (1. Kor. 14,16) öffnen wir uns der umfassenden göttlichen Liebe – auf dass sie uns erfüllt und tragender Grund für unser Empfinden und Handeln wird.
Wir verbringen diese Tage im Schweigen. Biblische Impulse weisen unseren Gedanken den Weg. Sitzen in der Stille, Körperwahrnehmungs-, Bewegungs- und Atemübungen aus dem Yoga (den individuellen Möglichkeiten angepasst), kreative Angebote und kurze Austauschrunden in der Gruppe helfen, unsere Wahrnehmung zu vertiefen und zu ordnen. Es besteht die Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

**Kursleitung:** Angela Preuß, Bernd Franzen
**Kosten:** 375 Euro (inkl. 146 Euro Kursgebühr)

**05. – 07.**
Fr. 18:00
bis
So. 14:00

■ **24101 | Fundamente für ein neues Jahr** *Die eigenen Wurzeln ergründen mit Yoga und Meditation*

Sich mit den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten 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 können. In der Stille und im Sitzen finden wir eigene Ressourcen. Im Gottesdienst feiern wir die Verbundenheit, die weit über unser Selbst hinausgeht. An diesem Wochenende nähern wir uns aus der Fülle heraus dem, was uns selbst als Person trägt und Fundament ist. Für die Yoga-Sequenzen wird eine altersentsprechende, normale körperliche Belastbarkeit vorausgesetzt. Geeignet ist der Kurs für Menschen, die Bewegungsfreude mit Spi-

ritualität kombinieren, die im Yoga etwas Neues ausprobieren oder die ihre spirituelle Praxis noch finden möchten.

**Kursleitung:** Bernd Franzen, Angela Preuß
**Kosten:** 279 Euro (inkl. 119 Euro Kursgebühr)

**15. – 19.**

**24603 | Geistliche Begleitung S22 - Kontemplation**

**Kursleitung:** Antje Bertenrath, Rüdiger Maschwitz

**19. – 21.**
Fr. 18:00
bis
So. 14:00

**24103* | Selbsterkenntnis durch das Enneagramm**
*Hindernde Muster ablegen, in Gottesliebe hineinwachsen*

Das Enneagramm ist eine alte, überlieferte Typenlehre, der neun Persönlichkeitscharakterisierungen zu liegen. Der Ursprung ist umstritten, jedoch haben sich schon seit dem 4. Jahrhundert verschiedene christliche Mystiker damit beschäftigt. Von „Perfektionist“ über „Helfer“ und „Denker“ bis „Friedensstifter“: Wir lernen im Kurs diese Persönlichkeitstypen kennen, machen uns mit ihren Charaktereigenschaften vertraut und setzen uns mit der zugrunde liegenden Systematik auseinander. Dabei können wir entdecken, dass das Enneagramm uns als Spiegel unserer menschlichen Seelenqualitäten dient. So lernen wir uns selbst und andere Menschen in ihrem/unserem Sosein besser kennen. Wir können Eigenschaften und Verhaltensweisen genauer einschätzen und damit besser umgehen. Die Beschäftigung mit dem Enneagramm fördert, dass wir uns hindernde Muster und Verhaltensweisen ablegen können, um immer mehr in unsere Selbstliebe und Gottesliebe hineinzuwachsen. Zugänge sind: das Enneagramm, inhaltliche Impulse, kreatives Gestalten, Austausch in der Gruppe, Meditation.

**Kursleitung:** Karla Domning, Angela Lehmann
**Kosten:** 269 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)



**22. – 26.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30
für
Pfarrer*
innen

**24204* | Leben in ganzer Fülle**

Im Johannesevangelium sagt Jesus: ‚Ich bin gekommen, um ihnen Leben zu bringen – Leben in ganzer Fülle.‘ (Joh 10,10) Unsere Wahrnehmung im Alltag ist dagegen eher vom Mangel geleitet: zu wenig Zeit, zu wenig Personal, zu wenig Geld… In diesen Stillen Tagen lenken wir die Aufmerksamkeit auf das Leben in ganzer Fülle. Wir schöpfen aus unseren geistlichen Quellen, aus denen mehr als genug zu uns überfließt. Dazu braucht es ein Innehalten im Schweigen, um im Inneren mit diesen Quellen in Verbindung zu kommen. Weitere Zugänge: Biblische Impulse, Aktive Imagination, eutonische Körperarbeit.

**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
**Kursleitung:** Irene Hildenhagen, Rüdiger Maschwitz
**Kosten:** Auf Anfrage beim Pastoralkolleg

**26. – 28.**
Fr. 18:00
bis
So. 14:00

**24104 | Einführung in die bewegte Meditation des T’ai Chi Ch‘uan** *Absichtsloses Entsinken in eine harmonische Bewegungsfolge*

T’ai Chi Ch’uan ist eine harmonische Bewegungsform, die aus China stammt. Sie gründet in der Kampfkunst, dient der Gesundheit und ist Meditation in Bewegung. Die Abfolge verschiedener Positionen fordert unsere Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Wer sich darauf einlässt, kann einen besonderen Zugang zu sich selbst eröffnen. Mit den Worten des Mystikers Johannes Tauler: Wir „suchen nichts als (…) Entsinken in das reine, einfache, unbekannte, namenlose, verborgene Gut, das Gott ist, und in alles, was sich in ihm enthüllen mag.“ An diesem Wochenende lernen wir erste

Schritte darin. Im Mittelpunkt steht die Sequenz „Fasse den Vogel am Schwanz“ nach Cheng Man-ch‘ing. Wir verbinden es mit Meditation im Sitzen. Beides folgt denselben Grundprinzipien: aufrecht, achtsam, absichtslos. Geistliche Impulse rahmen die Übungseinheiten ein. Ein Teil des Kurses findet im Schweigen statt.

**Kursleitung:** Stefan Lilischkis, Simone Pries
**Kosten:** 269 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

## FEBRUAR

**09. – 13.**
Fr. 18:00 bis Di. 14:00
Stille Tage über Karneval

### 24206 | Zeit, Herz und Sinne zu weiten

In diesen Stillen Tagen geben wir der sehnenden Suchbewegung unseres Herzens Raum. Am Übergang vom Winter in den Frühling, wenn die Kraft des Sonnenlichts merklich zunimmt, weiten wir unsere Sinne in der Natur wie in der kreativen Gestaltung: Wo stehe ich in meinem Leben? Welche inneren Lebensimpulse zeigen sich mir? Was ruft mich, was möchte ich loslassen? Wir betrachten biblische Texte, praktizieren das Herzensgebet und widmen uns einfachen Körperwahrnehmungsübungen: So öffnet sich ein Raum, um diesen Fragen und Erfahrungen nachzuspüren und sie in unser Lebensge spräch mit Gott zu bringen. Es gibt Gelegenheit zu Einzelgesprächen. Darüber hinaus findet der Kurs von Samstagmorgen bis Montagabend durchgängig im Schweigen statt.

**Kursleitung:** Kornelia Imig, Udo Kytzia
**Kosten:** 506 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)



**14. – 18.**
Mi. 15:00 bis So. 14:00

### 24007 | Herzenssache – weil es mir guttut *Wege der Stille gehen*

Dieser 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. Sie 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 sie 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 durch die Tage. Durch die Erfahrungen in den Übungseinheiten kann jede*r schrittweise in eine konkrete, individuelle Meditationspraxis finden.

**Kursleitung:** Christoph Nüllmeier, Sabine Fischer
**Kosten:** 512 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

**19. – 23.**
Mo. 15:00 bis Fr. 11:30
für Pfarrer*innen und kirchliche Mitarbeitende

### 24960-08 | Salutogenese-Woche

Viel Zeit in der Stille, angeleitete Körperübungen und geistliches Begleitgespräch: Das Angebot ist geeignet und besonders gedacht für Pfarrer*innen und kirchliche Mitarbeitende, die sich aus ihrer mannigfaltigen Vielfalt der Aufgaben und Zerstreuung sammeln möchten, um Zeit für sich und für Gott zu haben oder die in einer Phase der (Neu-) Orientierung im Blick auf Stellenwechsel und / oder Lebensmitte sind und eine Atempause brauchen oder ihren Alltag überdenken wollen.

**Kursleitung:** Petra Reitz
**Kosten:** auf Anfrage

**19. – 23.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30

BILDUNGS-URLAUB

**24008* | Silence for future** *Verbundenheit spüren, Resilienz fördern, ins Handeln kommen*

Die Aufgaben unserer Generation sind gewaltig, denn die vielfältigen Krisen setzen uns unter einen enormen Veränderungsdruck. Woraus können Kraft und Orientierung wachsen, die notwendigen Schritte in eine lebenswerte Zukunft zu gehen? Welchen Handlungsspielraum haben wir am Arbeitsplatz, im Zusammenwirken mit Kund*innen und Kolleg*innen, auf dem Arbeitsweg, im eigenen Zuhause – und was ist sinnvoll zu tun? Die Stille ist der Erfahrungsraum, in dem wir uns der Verbundenheit mit Gott, unserer Mitwelt und unseren Bedürfnissen bewusst werden. Aus dieser Verbundenheit erleben wir, dass wir gehalten sind und dass dieser Halt uns verwandelt. Aus dieser Verbundenheit orientiert sich unser Verhalten an dem, was allem Leben dient. Stille-Übungen, vor allem in der Natur, und der Austausch darüber in der Gruppe geben den Rhythmus der Tage vor. Wir lernen ein Spiritualitätsmodell kennen, das uns aufzeigt, wie Verbundenheit uns durch den Alltag begleiten kann.
Die Anerkennung als Bildungsurlaub wird beantragt.

**Kursleitung:** Irene Hildenhagen, Dr. Martin Horstmann
**Kosten:** 493 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

**21.**
19:00
bis
21:00

Online

**244-08 | Das kann und will ich so nicht mehr glauben!** *Auf dem Weg in eine erwachsene Spiritualität, die weder saft- noch kraftlos ist*

Du kannst manches nicht mehr glauben, was früher fest stand? Wunderbar! Musst du auch gar nicht. Glaube verändert sich zusammen mit unserem Leben, sogar nach festen Mustern. Leicht ist dieser Weg trotzdem nicht: Glaube, der sich weitet, fühlt sich häufig saft- und kraftlos an. Manch mal führt der Weg in Entfremdung von Kirche und Institution. Und dann gibt es noch die Momente, in denen alte Gottesbilder urplötzlich wieder reingrätschen, Beklemmung auslösen. Kann diese innere Entwicklung Sinn machen?! Ja, und wie! Du kannst auch in deinem sich verändernden Glauben selbstwirksam und gezielt in Neues hineinwachsen. In diesem Seminar entdeckst du Sinn und Orientierung in deinen Brüchen, Umwälzungen und Verlusten. Das erlaubt, Selbstvorwürfe, Zweifel und Scham gehen zu lassen – und dich mutig für ein neues Kapitel in Glauben und Leben zu öffnen! Hinein in eine weite, erwachsene Spiritualität, die dennoch Tiefe und Substanz hat.

**Kursleitung:** Yvonne Ortmann
**Kosten:** 35 Euro

**23. – 25.**
Fr. 18:00
bis
So. 14:00

**24108 | Kleine Alltagsrituale als Kraftquelle entdecken** *Mit Taizé-Gesängen und dem Tanz der Elemente*

Unterschiedliche Zugänge zur Spiritualität eröffnen sich an diesem Wochenende: Mit Musik, Bewegung, Stille, Taizé-Gesängen und dem Tanz der Elemente probieren wir in diesem Kurs kleine Alltagsrituale aus. Sie können zu Kraftquellen werden, die die religiöse oder spirituelle Praxis bereichern. Hinzu kommen Tagzeitengebete, verschiedene biblische Impulse und Achtsamkeitsübungen. Bringen Sie Gesangs- und Bewegungsfreude mit und gutes Schuhwerk für unsere Übungen in der Natur.

**Kursleitung:** Matthias Metzmacher,
Roswitha Velte-Hasselhorn
**Kosten:** 269 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**01. – 03.**
Fr. 18:00 bis So. 14:00

**24109 | Wüstenzeit als spirituelle Erfahrung**

Wüstenzeiten verdichten in biblischer Tradition und bis heute besondere Orte der Erfahrungen mit Gott. Die Wüste ist Ort der Anfechtung, Ort der Begegnung mit Gott, Ort der Stille. Wenn wir uns heute in Wüste oder Wildnis begeben, auf eine pure Begegnung mit der Urkraft des Lebens einlassen, alle Gewohnheiten ablegen und die Ödnis aushalten: Was trägt uns dann durch die Stunden? Was ernährt uns und welche inneren Kraftquellen tauchen auf? Die Wüstenväter und -mütter, die sich in die Wüste zurückgezogen hatten, haben eine Mediationspraxis entwickelt, die sich auch in unserem Alltag bewähren kann. Diese Gebetstradition ist bis heute eine gute Praxis des Glaubens, die wir miteinander einüben möchten. Dem stellen wir die Achtsamkeit für unseren Körper zur Seite. Durch Körperübungen (z.B. Eutonie, achtsamesAtmen) unterstützen wir das Stillwerden. Dabei öffnen wir uns in Demut für die Gegenwart Gottes in uns allen und geben unserer Sehnsucht und Hoffnung Raum.

**Kursleitung:** Armin Beuscher, Dr. Heike Ehmke
**Kosten:** 269 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**04. – 08.**

**24610 | Geistliche Begleitung H23 II**

**Kursleitung:** Antje Bertenrath

**10.03.**
So. 10:00 bis 17:30

**24410 | Einführung Kontemplation & Herzensgebet**

Dieser Übungstag lädt ein, Kontemplation auf dem Weg des Herzensgebetes mitten im Alltag kennenzulernen. Selbst ein einziger SonnTAG nimmt uns heraus aus den Anforderungen des Alltäglichen und schenkt die Chance bewusst eine Pause zu machen. Eutonische Körperarbeit und längere Zeiten des Schweigens fördern die Auszeit und die eigene Spiritualität. Wir schließen die gemeinsame Zeit mit einer Mahlfeier.

**Kursleitung:** Gerda Maschwitz, Rüdiger Maschwitz
**Kosten:** 65 Euro (inkl. 37 Euro Kursgebühr)



**10. – 15.**
So. 15:00 bis Fr. 11:30

**24011 | Vertiefung Kontemplation**

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Nicol Kaminsky

**15.**
19:30 bis 20:00

Online

**244-11 | Morgenstille – Abendfrieden** *Meditation im Alltag: zweimal 30 Minuten / 15. – 22.03.2024 (15 Termine)*

Nach intensiven und hilfreichen Erfahrungen seit 2022 setzen wir das Angebot fort, morgens und abends jeweils eine halbe Stunde gemeinsam zu meditieren, für Menschen mit Praxiserfahrung. Alle, die sich angemeldet haben, erhalten kurz vorher per E-Mail einen Link und können dazu kommen, wenn es passt. Beginn ist jeweils um 7 Uhr morgens sowie abends um 19:30 Uhr. Erster Termin: 15.3., 19:30 Uhr, letzter Termin: 22.3., 19:30 Uhr
Spenden an das Haus der Stille sind erbeten:
IBAN DE20 3506 0190 1010 1771 42

**Kursleitung:** Gerda Maschwitz, Rüdiger Maschwitz
**Kosten:** Auf Spendenbasis

**15. – 17.**
Fr. 18:00 bis So. 14:00

**24111 | Näher als wir uns selbst sein können** *Einführung in die Kontemplation*

Kontemplation ist Dasein als Gebet: Wach, aufmerksam und ohne Beurteilungen finden wir uns ein im Jetzt und Hier und öffnen uns für Gottes Wirklichkeit. Diese Wirklichkeit ist uns „näher als wir uns selbst sein können“, wie es der spätantike Philosoph und Theologe Augustin sagt. Seit

dem frühen Christentum wurde Kontemplation gelehrt. Sie kann uns auch heute zur Quelle von Heilung und Kraft werden, die unser Handeln im Alltag prägt. Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt. Wir lernen verschiedene methodische Zugänge kennen, der Schwerpunkt liegt jedoch auf dem Einüben des Sitzens in der Stille. Angeleitete Körperübungen, ein Vortrag, Morgen- und Abendlob und die Möglichkeit zum Gehen in der Natur unterstützen dabei.

**Kursleitung:** Annette Frickenschmidt, Cosima Becker
**Kosten:** 269 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**16.**

**24811 | Weiterbildung GB ‚Exerzitien im Alltag'**

**Kursleitung:** Irene Hildenhagen

**18. – 24.**
Mo. 15:00 bis So. 11:30
Fastenkurs in der Passionszeit

**24012* | Eine Fastenwoche als Festzeit (er)leben**

Das Fasten stellt eine ganzheitliche Übung dar, die gesundheitliche, spirituelle und sozial-politische Aspekte umfasst. In der Kurswoche wird sachkundig angeleitet gefastet (für Gesunde nach Buchinger/Lützner), 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 Elemente, die die Fastenwoche gestalten. Die Wahrnehmung des Körpers wird durch verschiedene Formen der Leibarbeit unterstützt (Eutonie, Qi Gong, Massage).
Die biblischen Texte kommen mit der Methode des Bibliodramas ins Spiel. So soll „das Fasten dem Hause Juda zur Freude und Wonne und fröhlichen Festzeit werden"! (Sacharja 8,19). Dieser Fastenkurs ist für Gesunde; bitte fragen Sie im Haus der Stille nach, wenn Sie nicht sicher sind, ob er sich für Sie eignet!





**Kursleitung:** Roswitha Rösch, Ute Grieger-Jäger
**Kosten:** 783 Euro (inkl. 255 Euro Kursgebühr)

**25. – 28.**
Mo. 15:00 bis Do. 11:30

**24013* | Raum für Wunden** *Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung*

Jeder Mensch ist verwundet, jeder Mensch ist verletzbar. Wir alle machen Erfahrungen von Schmerz, Alleinsein, Trauer, Angst und Scheitern. Oft finden wir keinen Raum für unsere Wunde und bewegen uns zwischen Ausgeliefertsein, Vermeidung und dem Wunsch nach Überwindung. Der Dichter von Psalm 56,9 spricht Gott so dazu an: „Zähle die Tage meiner Flucht, sammle meine Tränen in deinen Krug; ohne Zweifel, du zählst sie."
In diesem Seminar wenden wir uns bewusst unserer Verletzbarkeit zu. Wir nähern uns behutsam dem in uns liegenden Wissen, dass auch die Wunde der Ort ist, an dem wir Gott begegnen. Gemeinsam betrachten wir einige symbolträchtige Bilder der Passionsgeschichte und folgen den Spuren der Mystik, die uns konfessionsübergreifend von zukunftsfroher Lebensgestaltung erzählt. Mit Impulsen, Austausch, Bild- und Klangmeditation und gemeinsamem Singen.

**Kursleitung:** Giannina Wedde, Dagmar Auberg
**Kosten:** 395 Euro (inkl. 166 Euro Kursgebühr)

**28. – 31.**
Do. 18:00 bis So. 14:00
Osterkurs

**24513* | Im Licht der Auferstehung das Leben neu sehen** *Den Weg bis Ostern gemeinsam erleben*

Gründonnerstag bis Ostersonntag sind die zentralen Tage des christlichen Glaubens. Sie bleiben ein Geheimnis – dem nachzuspüren ist eine immer neue Herausforderung und auch Chance. Gemeinsam machen wir uns auf den Weg, den die alten Schriften beschreiben, durchleben das Gefühlschaos der Freunde Jesu durch die Karwoche und

finden zweifelnd und staunend zum Jubel der Auferstehungshoffnung. Wir gehen diesen Weg mit kreativen Arbeiten, Schweigeeinheiten, mit Austausch von Erfahrungen, meditativen Tänzen und festlichen Gottesdienst-Feiern.

**Kursleitung:** Christian Sandner, Ulrike Sandner
**Kosten:** 388 Euro (inkl. 146 Euro Kursgebühr)

## APRIL

**02. – 07.**
Di. 18:00 bis So. 11:30

**24014 | Mit einem Fuß im Paradies** *Meditation mit Impulsen aus der christlich-keltischen Tradition aus Iona*

Die Tage nach Ostern, nach Tod und Auferstehung Christi, sind besondere und intensive Meditationstage. Die schottische Kommunität Iona hat die christlich-keltische Tradition wieder belebt und schildert unter dem Titel „Mit einem Fuß im Paradies“ die Lebenszyklen des Menschen. Wir gehen den Lebensstufen in Impulsen zur Meditation nach. Diese Impulse können sowohl den Lebensprozess berühren, den der*die Einzelne im Ganzen durchmacht, als auch die Altersstufe, in der jemand sich befindet. Die keltisch-christliche Tradition ist schöpfungsorientiert und damit wohlwollend dem Menschen gegenüber. Sie versteht den Menschen als ein Wesen, dass im Grunde – also: vom Ursprung her – „gut“ ist und aus der Liebe und Güte Gottes lebt. Diese Haltung wird im Bild des Titels deutlich… Wir stehen mit einem Fuß immer noch oder schon im Paradies. Der Kurs findet im Schweigen statt.

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Gerda Maschwitz
**Kosten:** 604 Euro (inkl. 219 Euro Kursgebühr)



**08. – 12.**

**24615 | Geistliche Begleitung S22 VI Abschlusswoche**

**Kursleitung:** Antje Bertenrath

**12. – 14.**
Fr. 18:00 bis So. 14:00
für Frauen

**24115* | Zeit zum Malen – Zeit mit Gott – Zeit für mich** *Kreative Beschäftigung mit einem Psalm*

Im Kreativsein spricht Gottes Wort zu uns. Dazu gibt es an diesem Wochenende Zeit zum Malen, Zeit in der Stille und Zeit für Körperwahrnehmung mit eutonischen Übungen. Worte aus Psalm 139 begleiten uns dabei, wie: „Nähme ich Flügel der Morgenröte und bliebe am äußersten Meer, so würde auch dort deine Hand mich führen und deine Rechte mich halten.“ Im Fokus stehen das kreative Tun und die Begegnung mit mir selbst und mit Gott in der Stille – nicht so sehr das vollendete Werk. Dazu probieren wir Verschiedenes aus: z.B. Bible Journaling und Malen auf Leinwand. Austauschrunden in der Gruppe bereichern den Prozess. Morgen- und Abendgebet rahmen den Tag ein, zum Abschluss feiern wir Gottesdienst. Frauen, die Freude am Gestalten haben, sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse nicht erforderlich!

**Kursleitung:** Ilse-Marie Roth, Christel Backs-Pacholik
**Kosten:** 279 Euro (inkl. 119 Euro Kursgebühr)

**15. – 19.**
Mo. 15:00 bis Fr. 11:30
für Polizeibeamt*innen

**24016 | Atem holen für meine lebendige Seele** *Ein Stilleseminar für Mitarbeitende der Polizei*

Der berufliche Alltag in der Polizei ist oft so eng getaktet, dass kaum Zeit bleibt, um zu Atem zu kommen. Zusätzlich begegnen Polizist*innen oft Situationen, die ihnen den Atem stocken lassen. Solche Erfahrungen belasten im Laufe der Dienstzeit 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 sich lebendig zu bewegen. Schweigen über längere Zeiträume, biblische Impulse, Gespräche in der Gruppe, Gottesdienst, Meditation, Morgen- und Abendgebete, seelsorgliche Gesprächsangebote und Übungen zur Körperwahrnehmung prägen den Kurs.
Anmeldungen an: Landespfarramt für Polizeiseelsorge, Missionsstr. 9a/b, 42285 Wuppertal, Tel.0202 2820-350, polizeiseelsorge@ekir.de

**Kursleitung:** Monika Weinmann, Volker Hülsdonk
**Kosten:** 493 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

---

**16.**
Di. 10:00
bis
17:30

**24316 | Tanz ins Da Sein** *Frühlingserwachen im eigenen Leib (er)spüren*

An diesem Oasentag sind wir eingeladen, das Erwachen neuen Lebens im Frühjahr am eigenen Leib zu spüren – im Stehen, im Gehen, in Bewegung, im Tanzen. Wir lauschen dem Klang des Lebens nach im Singen und Tönen. Wir dürfen einfach da sein, im gegenwärtigen Moment – achtsam und aufmerksam für das, was ist. Eutonische Übungen, Kreistanz, Singen, Tönen und Wege in die Natur und geistliche Impulse dazu sind unser Programm.

**Kursleitung:** Barbara Falk
**Kosten:** 65 Euro (inkl. 37 Euro Kursgebühr)

---

**19. – 21.**
Fr. 18:00
bis
So. 14:00

**24116* | Von Kopf bis Körper** *Klangbewegung – neu verbunden und gestärkt*

Atemmeditation, Tanzmeditation, Dehnübungen und vor allem die heilsamen Schwingungen der Klangschalen und Gongs eröffnen neue Erfahrungsfelder für Körper und Kopf. Wir behandeln uns selbst und in Partner*innenarbeit mit Klangschalen. Geistliche Impulse und Gebetszeiten rahmen den Tag ein. Nach diesem Wochenende können wir uns aufgetankt, erfrischt und neu geordnet und verbunden fühlen.

**Kursleitung:** Angela Preker, Dagmar Auberg
**Kosten:** 279 Euro (inkl. 119 Euro Kursgebühr)

---

**22. – 26.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30
Work
Retreat

**24017.1 | Ora et labora im Frühling**

Angelehnt an die monastische Tradition verbringen wir diese Tage in einem anderen Rhythmus von Arbeit und Innehalten als sonst im Alltag. Eingebettet in die Gebetszeiten des Hauses und Zeiten der Stille arbeiten wir ca. 5 Stunden rund um das Haus der Stille.
Geistliche Impulse, Andachten, Sitzen in der Stille und Yogaübungen sorgen für einen Ausgleich von An– und Entspannung im Körper wie im Geist. Die Tage finden im Schweigen statt und sind ein Angebot für die Mitglieder des Freundes- und Förderkreises; andere Interessierte sind ebenso herzlich willkommen.

**Kursleitung:** Thomas Melsbach, Irene Hildenhagen
**Kosten:** 140 Euro inkl. Kursgebühr

---

**23. – 28.**
Di. 18:00
bis
So. 14:00

**24017 | Leben in überfließender Fülle** *Vertiefung der Kontemplation mit Yoga*

Ein Leben in Fülle, in dem Schmerz, Angst, Trauer und Tod nicht ausgeklammert sind: Johannes (10,10b) berichtet, dass Jesus gekommen ist, „das Leben in ganzer Fülle zu schenken“, oder sogar in „überfließender“ Fülle. Wie können wir diese Fülle erfahren? Wie hat Jesus selbst sie erfahren und gelebt? Die Neubegegnung mit Jesus führt uns weiter auf unserem kontemplativen Weg im Schweigen, Annehmen, Loslassen und Sich-Überlassen an das, was sich uns in seinem Reichtum offenbaren will. Der Kurs setzt etwas Erfahrung in Meditation voraus. Neben dem Schwer-

punkt des Sitzens in der Stille ist er vom Gehen in der Natur, Gebetsgebärden, Tanz und von zwei Yogaeinheiten pro Tag geprägt. Auf die Verfasstheit der einzelnen Teilnehmenden abgestimmt geben sie dem Atem und der Wahrnehmung des Körpers Raum und helfen, Anspannungen zu lösen und mit Leib und Seele gegenwärtig zu sein.

**Kursleitung:** Annette Frickenschmidt, Friederike Weinreich
**Kosten:** 624 Euro (inkl. 219 Euro Kursgebühr)

**29.04. - 03.05.**
Mo. 15:00 bis Fr. 11:30

**24018* | Dolce Vita** *Genussvolles Leben in der Nachfolge Jesu*

Dolce Vita, „das süße Leben", das mit sorglosem Genuss und mediterraner Heiterkeit verbunden ist, steht nicht im Gegensatz zu der Lebensfreude, zu der Jesus einlädt. Mit Gottvertrauen nehmen wir die Fülle des Lebens wahr, wie es in 1. Timotheus 6,17 beschrieben ist: Wir „hoffen auf Gott, der uns alles reichlich darbietet, es zu genießen". Der Schönheit des Lebens spüren wir mit allen Sinnen nach: z.B. bei einem Duftspaziergang im Garten, im Verkosten einer erlesenen Weinprobe wie der geschmackvollen Kreationen der Stille-Küche, in der Freude über die eigene Lebendigkeit beim Tanz der Seele in den Fünf Rhythmen (nach Gabrielle Roth) und in kreativer Tatenlosigkeit: im Verweilen und Schweigen. Denn: „Wer nicht genießt, ist ungenießbar." (Konstantin Wecker) Wir laden uns in diesem Dolce-Vita-Kurs mit Freude auf, die wir dann auch genussvoll weitergeben können.

**Kursleitung:** Irene Hildenhagen, Volker Hassenpflug
**Kosten:** 493 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)



**06. – 10.**
Mo. 15:00 bis Fr. 11:30

**24019 | Herzensbildung auf dem kontemplativen Weg** *Liebe und Mitgefühl entfalten – das Bewusstsein erweitern*

Kontemplation fördert die Herzensbildung und führt über die Weitung und Erweiterung des Herzens zur Liebe. Besonders im Sitzen und Gehen in der Stille in der Tradition des Herzensgebets und der Wolke des Nichtwissens können wir unsere spirituelle Praxis vertiefen. Dabei lassen wir uns inspirieren von Texten aus der Bibel, der christlichen Mystik und der zeitgenössischen Spiritualität. Gespräche in der Gruppe gibt es nur zu Beginn und am Schluss – während der vollen Kurstage schweigen wir durchgehend. Hier dienen Einzelgespräche der geistlichen Begleitung und Seelsorge. Geführte Meditationen der Liebe und Güte, die Gebetsgebärde, kleine Wanderungen, Morgen- und Abendgebet und ein Gottesdienst strukturieren den Prozess. Etwas Mediationserfahrung wird vorausgesetzt.

**Kursleitung:** Manfred Rompf, Jochen Wahl
**Kosten:** 493 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

**10. – 12.**
Fr. 18:00 bis So. 14:00

**24119* | Wir gehen, wir müssen suchen** *Spiritueller Wandertag – und das Eigentliche kommt uns entgegen*

Ja, wenn wir uns auf den Weg machen, müssen wir suchen. „Aber das Letzte und Eigentliche kommt uns entgegen; (es) sucht uns, freilich nur, wenn wir ihm entgegengehen." Wie von Karl Rahner beschrieben, brechen wir auf und lassen uns aufbrechen. Wir gehen und suchen auf zweierlei Weise: Auf einem äußerlicher Weg mit Natur, Landschaften, Steigungen, Abstiegen, Weitblicken. Und auf einem inneren Weg durch Begegnungen mit uns selbst, mit körperlichen und seelischen Grenzen, durch befreiende, klärende Erfahrungen – es ist eine geistliche Reise, die ganz woanders

enden kann, als wir es geplant haben. Pilger sind mit Gott unterwegs! Gott ist der ganz Andere. Gott ruft uns, Gott geht voran – wir lassen uns berühren, tragen, heilen. Wir sind den ganzen Samstag unterwegs (ca. 14km). Biblische Impulse begleiten uns, die mal im Schweigen, mal im Gespräch vertieft werden können. Mit einem gemeinsam gestalteten Gottesdienst am Sonntagmorgen schließen wir das Wochenende ab. Wetterfeste Kleidung und ein Rucksack für Proviant sind erforderlich.

**Kursleitung:** Ilona Gülicher, Martin Lenz
**Kosten:** 270 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**13. –17.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30

BILDUNGS-URLAUB

**24020* | Die Kunst, aus der Fülle zu leben I**
*Einführung: Eine Weiterbildung zu Spiritueller Resilienz*

Wie lässt sich innere Stärke entwickeln, die im beruflichen wie im privaten Alltag und durch Krisenzeiten trägt? Wie erhalten wir innere Freiheit und Handlungsfähigkeit trotz äußerer Begrenzungen? Wie verbinden wir uns mit der Fülle, um in Veränderungen flexibel zu bleiben? In dieser Weiterbildung lernen wir ein Resilienz-Modell kennen, das neben der Stärkung der eigenen Kraftquellen den bewussten Bezug zu Spiritualität und zur Schöpfung als Ressourcen für seelische Kraft herstellt. Wir arbeiten prozess- und ressourcenorientiert im perspektivischen Raum von Glaube, Hoffnung und Liebe (vgl. 1. Kor. 13,13).
Der Kurs vermittelt erfahrungsbezogene Informationen zu spiritueller Resilienz. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen für mehr Stressresistenz, Lebensqualität und Zufriedenheit im beruflichen und privaten Alltag. Der Kurs richtet sich besonders an alle Menschen, die mit Menschen arbeiten: Soziale Berater*innen, Pfarrer*innen, Coaches, Therapeut*innen, Pädagog*innen, Diakon*innen, etc.



Der Kurs ist als Bildungsurlaub in Rheinland-Pfalz anerkannt und in weiteren Bundesländern beantragt.

**Kursleitung:** Antje Rüttgardt, Irene Hildenhagen
**Kosten:** 513 Euro (inkl. 203 Euro Kursgebühr)

**17. – 20.**
Fr. 18:00
bis
Mo. 13:00
Pfingst-kurs

**24520* | Das Pfingstwunder – meine Herzenssache finden** *In Jesu Geist das Gesicht der Welt verändern*

Bevor Jesus starb, versprach er, einen Parakleten zu schicken: einen Beistand, der den Aposteln und ersten Christ*innen helfen würde, im Geist Jesu weiterzuwirken. Tatsächlich ereignete sich damals das Pfingstwunder. Alle, die es erlebten, wurden vom Heiligen Geist erfüllt. Alle waren mit ihren Herzen verbunden, obwohl sie aus unterschiedlichen Ländern kamen und verschiedene Sprachen sprachen, die sie untereinander ansonsten nicht verstehen konnten. Mit diesem Geist Christi, der Menschen vereinigt und sie eine Herzenssprache sprechen lässt, befassen wir uns: Wie kann er zu uns kommen, und welches Feuer kann er wie in unser Leben bringen? Bei all den Herausforderungen, die wir in unserer Welt heute haben, geht es immer mehr darum, dass wir Menschen eines Sinnes und Geistes sind, ein flammendes Herz für die Menschheit und die Zukunft entwickeln. Wie in dem afrikanischen Sprichwort: „Viele kleine Menschen, an vielen kleinen Orten, die viele kleine Schritte tun, können das Gesicht der Welt verändern.“ Wofür brennt mein Herz? Welche sind meine Herzensschritte? Wir arbeiten mit kreativen Methoden, Natur-Spaziergängen, geistigen Impulsen, Meditation und erleben Gemeinschaft in meditativen Tänzen, Gruppenaustausch und Pfingstgottesdienst.

**Kursleitung:** Karla Domning, Claus Brandis
**Kosten:** 384 Euro (inkl. 146 Euro Kursgebühr)

**21. – 23.**
Di. 15:00
bis
Do. 11:30
mit Fotografieren

**24221* | Öffne mir die Augen, dass ich deine Wunder sehe** *Kontemplative Fotografie als Freude am Sehen*

Das Sehen eröffnet uns Zugang zur Welt, die uns umgibt. Vor manchem möchten wir Augen am liebsten verschließen. An anderem können wir uns kaum satt sehen. Und wenn wir unser Herz öffnen, sehen wir noch einmal ganz anders. Fotografieren ist ein intensiver Zugang zum Sehen: Farbe und Licht, Strukturen und Texturen, Schatten und Reflexionen, Stille und Bewegung – in einer Fotografie konzentriert sich, was wir wahrnehmen. Diese besondere Haltung des Sehens mit der Kamera kann zu einem geistlichen Übungsweg werden. In unserem Kurs verbinden wir Fotografien mit eigenen Texten. So verdichtet sich das Gesehene noch einmal. Mitzubringen ist eine Kamera (bitte mit einer neuen Speicherkarte), ein Laptop oder Tablet zur Bearbeitung der Bilder, eine kleine Auswahl bisheriger eigener Fotos und die Bereitschaft, sich darüber auszutauschen – und vor allem: Freude am Sehen. „Öffne mir die Augen, dass ich sehe die Wunder an deinem Gesetz“, beschreibt diese Erfahrung Psalm 119, 18.

**Kursleitung:** Jürgen Hoffmann, Volker Hassenpflug
**Kosten:** 257 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**23. – 26.**
Do. 18:00
bis
So. 14:00
Theotreff

**24121 | Wege zur Quelle – Ein-Blicke in christliche Spiritualität** *Ökumenisches Angebot für Studierende und Auszubildende im Bereich Theologie*

Dieser Kurs wendet sich an Studierende und Auszubildende im Bereich der Theologie und ist eine Einladung, der eigenen Spiritualität zu begegnen. Dazu gibt es sehr unterschiedliche Angebote, die Körper, Seele und Geist in der christlichen Spiritualität ansprechen: Meditation und Kontemplation, Ignatianische Schriftbetrachtung, eutonische Körperarbeit, Tai Chi, Bogenschießen, Gebetszeiten. Der Kurs findet teilweise im Schweigen statt. Ein gemeinsames, ökumenisches Angebot des Hauses der Stille der Evangelischen Kirche im Rheinland und des Instituts für Spiritualität im Bistum Mainz.

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Sonja Knapp
**Kosten:** 95 Euro inkl. Kursgebühr

**27. – 31.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30
mit Wandern

**24022* | Im Wald: in Gottes natürlicher Kathedrale unterwegs** *Wandern und Waldbaden*

Der Wald ist ein Geschenk Gottes und erlebbarer Ausdruck seiner Schöpfung. Beim Wandern stillen wir unsere Sehnsucht nach der Natur und erfreuen uns an ihrer Vielfalt, die Körper und Seele Kraft spendet. Sie ermöglicht uns auf einfache Weise einen Zugang zu Gott und zu uns selbst. Aus der Fülle des Maien-Waldes schöpfen wir Kraft für unseren Alltag: Dabei unterstützen uns Achtsamkeits- und Sinnesübungen aus dem Shinrin Yoku (Waldbaden), einer anerkannten japanischen Methode zur Stressprävention. Wir spüren biblischen Impulsen nach und singen gemeinsam. Manche Streckenabschnitte legen wir schweigend zurück, andere in freiem Austausch miteinander. Täglich sind wir etwa sieben Stunden durch Wälder, Wiesen und Bachtäler unterwegs, die Strecken sind zwischen 9 und 12 Kilometer lang und führen über 300 Höhenmeter. Das Morgen- und das Abendgebet bilden den Rahmen der Wandertage. Nach der gemeinsamen Rückkehr am Nachmittag und einer kurzen Austauschrunde bei Tee oder Kaffee kann die verbleibende Zeit bis zum Abendessen individuell genutzt werden. Es besteht auch die Möglichkeit, eine Entspannungsmassage zu erhalten und am Heilströmen in der Gruppe teilzunehmen (auf Spendenbasis).

**Kursleitung:** Andreas Schwab, Antje Rüttgardt
**Kosten:** 513 Euro (inkl. 203 Euro Kursgebühr)

**31. – 02.**
Fr. 18:00
bis
So. 14:00
mit Singen

**24122* | Singend bin ich zu Hause bei mir!**

Wenn wir singen, sind wir ganz im Hier und Jetzt. Die Kraft dieser Gegenwärtigkeit ist wie ein Licht, das unser Innerstes erhellt. Dadurch können wir klarer sehen, was in uns ist, und das loslassen, was wir nicht mehr brauchen. Wir erkennen wertschätzend das Gute in uns und unserem Leben. So können wir uns vertrauensvoll dem Fluss des Lebens überlassen. Entspannt und leistungsfrei singen wir an diesem Wochenende eingängige Lieder. Wir kommen in unserem inneren Zuhause an und stärken den Frieden und die Leichtigkeit in uns. Zugänge ins innere Zuhause sind: Singen, Körperwahrnehmung, kreative Impulse, Austausch und Zeiten des Schweigens. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

**Kursleitung:** Carola Laux, Frauke Müller
**Kosten:** 279 Euro (inkl. 119 Euro Kursgebühr)

MAI / JUNI

**03. – 07.**

**24623 | Geistliche Begleitung H23 III**

**Kursleitung:** Antje Bertenrath

**16.**
So. 10:00
bis
17:30

**24424 | Bewegung zwischen Mitte und Rand** *Übungstag zum Meditativen Tanzen in Gemeinschaft*

Der Tanz-Weg lädt ein, mich leibhaftiger Selbsterfahrung zu öffnen, Lebendigkeit wahrzunehmen, aber auch zur Ruhe zu kommen, mein Gespür für das Wesentliche zu beleben und 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
**Kosten:** 65 Euro (inkl. 37 Euro Kursgebühr)

**17. – 21.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30

**24025* | Der Sehnsucht folgen, das Leben tanzen**

Lust, der eigenen Sehnsucht zu folgen, Neuland zu entdecken und sich mit dem zu verbinden, was zutiefst Sinn macht? Tanzen! Wir öffnen gemeinsam einen Raum für innere und äußere Bewegung. Worte Jesu nach dem Johannesevangelium inspirieren uns dabei. Wir tanzen frei zu Musik und in der Stille, bewegen uns wach mit allen Sinnen, allein und zusammen, sind drinnen und draußen in der sommerlichen Natur. Einfache Kreistänze bringen uns in die Mitte, biodynamische Körperarbeit erdet und verbindet uns. Erfahrungen mit dem systemischen Aufstellen bringen Klarheit. Wir berühren und lassen uns berühren. So erwachsen aus der Stille, aus dem Bewegen, Spüren und Sein und im achtsamen Austausch untereinander Antworten und Perspektiven für den eigenen Weg. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Kursleitung:** Antje Rüttgardt, Simone Pries
**Kosten:** 513 Euro (inkl. 203 Euro Kursgebühr)-

**21. – 23.**
Fr. 18:00
bis
So. 14:00

**24125* | Die meditative Kraft der Stundengebete**
*Schätze klösterlichen Lebens entdecken*

Mit der Praxis der Stundengebete nehmen wir uns Zeit für Erfahrungen mit Gott, in denen wir in Ruhe und Wohlwollen auf das eigene Leben sehen. Verschiedene Grundelemente klösterlichen Lebens helfen uns, diesen Blick zu üben: Nach einer kleinen theoretischen Einführung in die Stundengebete gestalten wir selbst das Wochenende mit den 4 Hauptgebetszeiten. Nach dem Frühstück nehmen

wir die Natur als Ort der Meditation wahr. Es gibt Zeiten der persönlichen Stille. Außerdem finden wir in Gruppengesprächen heraus, wie wir Spiritualität (mehr) in den Alltag integrieren können. Das Leitwort benediktinischer Klosterregel, „damit in allem Gott verherrlicht werde", leitet uns durch die Zeiten der Stille, Stundengebete und Gespräche. Bitte Kleidung für die Meditation in der Natur mitbringen.

**Kursleitung:** Dieter Jeschke
**Kosten:** 286 Euro (inkl. 119 Euro Kursgebühr)

---

**24. – 26.**
Mo. 15:00
bis
Mi. 14:00

**24026* | Verbunden mit dem Himmelreich – Erzählen, was zählt** *Auf dem fliegenden Teppich des Geistes zurück zu den spirituellen Anfängen unserer Biografie*

„Jeder Mensch ist ein Mystiker!" sagt der Psychologe Abraham Maslow. Aber wo liegen die Anfänge? Sind wir alle spirituell von Kindesbeinen an? Wird Religion erlernt? Welche Rolle spielt die spirituelle Entwicklungslinie beim „erfolgreichen Altern"? Was ist Selbsttranszendenz? Ein ressourcenorientierter Ansatz zeigt: Unser innerstes Wesen geht von Kindheit an in Resonanz zum Ganzen, geht und webt am Teppich des Geistes mit. Den Kurs gestalten wir als Spurensuche: Welche kleinen Szenen, besonderen Augenblicke können wir in unseren frühen Erinnerungen entdecken? Wo findet sich der spirituelle Faden, der uns von Anfang an mit dem „Himmelreich" verbindet? Bringen Sie Offenheit für das Teilen persönlicher Geschichten mit. Wir entdecken die kreativen Möglichkeiten Gottes neu, die wir als Kinder erkundet haben. Imaginationsübungen, Stillezeiten, wissenschaftliche Einsichten unterstützen uns.

**Kursleitung:** Marion Küstenmacher, Irene Hildenhagen
**Kosten:** 276 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)





**27.**
Do. 10:00
bis
17:30

**24326 | Dem Klang in die Stille folgen** *Tief entspannen mit Klang und Vibration*

„Was in mir klingt" – ein Oasentag, in dem ich mich von Klängen verschiedener Klanginstrumente erfüllen lasse und Zeit habe, ihnen nachzuspüren. Angeleitet durch biblische Impulse komme ich meiner eigenen Lebensmelodie in der Symphonie des Schöpfungsgesangs Gottes auf die Spur.

**Kursleitung:** Angela Preker, NN
**Kosten:** 65 Euro (inkl. 37 Euro Kursgebühr)

---

**27. – 30.**
Do. 18:00
bis
So. 14:00

**24126 | Neu zustande kommen** *Christozentrisches Aufstellen*

Systemisches Aufstellen und Familienstellen mit Jesus Christus als Kraft: In dieser Aufstellungsarbeit werden bewusst die neutestamentlichen Ressourcen eingebracht. So kommt es zu Lösungen und neuen Ordnungen, 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: Sie ermöglichen neue Einsichten und lassen Neues zustande kommen. Der Kurs ist geeignet für Menschen, die ein persönliches Anliegen in der Aufstellung bearbeiten wollen, sowie für alle, die diese Methode praktisch kennenlernen möchten. Das Seminar ist als Modul für das Curriculum „Christozentrische Kommunikation" sowie als Fortbildung zum*r Spiritual*in in der Akademie St. Paul anerkannt.

**Kursleitung:** Paul Imhof, Stephanie Imhof
**Kosten:** 408 Euro (inkl. 166 Euro Kursgebühr)

**01. – 05.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30

**24027 | Alles ist möglich – Wege ins Freie** *Eine Woche kreative Visionssuche*

Ein Kurs für alle, die Lust haben, sich auf die Suche ins Offene zu begeben, bewegt von eigenen oder gesellschaftlichen Fragen. Neue Perspektiven sollen entstehen: um eine Entscheidung zu treffen oder dem Leben eine neue Richtung zu geben oder um sich neu aus dem Geist zu orientieren angesichts der Veränderungen in Gesellschaft und Kirche. Wir lauschen dafür nach innen: Wo bin ich verwurzelt? Wohin möchte ich mich öffnen und ins Helle wachsen wie ein Baum in den Himmel? Welche Gedanken bewegen mich von innen her? Welche Schritte führen aus Sorge und Enge in eine offene, heilvolle Zukunft für mich und für unser aller Miteinander? Alles ist möglich im Vertrauen auf den großen schöpferischen Freiraum, den wir Gott nennen. Wir arbeiten ressourcen- und prozessorientiert, gestalten ein Visionsbild, meditieren mit biblischen Worten, begehen das Labyrinth, nutzen das Potential systemischen Aufstellens und verbringen einen Tag allein im Wald.

**Kursleitung:** Antje Rüttgardt, Ulrike Stürmlinger
**Kosten:** 513 Euro (inkl. 203 Euro Kursgebühr)

**01. – 05.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30
Work
Retreat

**24027.1 | Ora et labora im Sommer**

Angelehnt an die monastische Tradition verbringen wir diese Tage in einem anderen Rhythmus von Arbeit und Innehalten als sonst im Alltag. Eingebettet in die Gebetszeiten des Hauses und Zeiten der Stille arbeiten wir ca. 5 Stunden rund um das Haus der Stille, zumeist im Garten. Geistliche Impulse, Andachten, Sitzen in der Stille und wohltuende, angeleitete Körperübungen sorgen für einen Ausgleich von An– und Entspannung im Körper wie im Geist. Die Tage finden im Schweigen statt und sind ein Angebot für die Mitglieder des Freundes- und Förderkreises; andere Interessierte sind ebenso herzlich willkommen.

**Kursleitung:** Thomas Melsbach, Ulrike Stürmlinger
**Kosten:** 140 Euro inkl. Kursgebühr



**06.**

**30 Jahre Freundes- und Förderkreis e.V. – wir feiern!**
*Nachmittag der Begegnung*

**08. – 12.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30

**24028* | Mit meinen inneren Kindern lebendig sein – gerade JETZT** *Einkehrtage zum Auftanken und Kraftschöpfen von tief innen heraus*

Die Welt ist voller Krisen und Konflikte. Wichtig ist jetzt, Halt und eine innere Haltung zu finden, um standfest sein zu können. Da brauchen wir ganz besonders die Heilung unserer verletzten inneren Kinder, um uns erwachsen verhalten können. Wir brauchen aber auch die Neugier, die Entdeckungsfreude und den offenen Blick der verdrängten inneren Kind-Anteile, um als Erwachsene handlungsfähig zu sein. Jesus sagt: „Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“(Mt 18,3) Also: Nur, wenn wir unsere inneren Kind-Anteile alle lebendig sein lassen, können wir fröhlich und selbstvergessen, kraftvoll und mitfühlend sein. So können wir unsere Frau oder unseren Mann stehen. Ein Kurs für Menschen ab 30 mit Imaginationen, Gebärden, spielerischen, kreativen und gestalterischen Elementen, Gruppen- und Eigenarbeit, Tiefenentspannung, Meditation, Stille-Zeiten.

**Kursleitung:** Esther Sühling, Dagmar Spelsberg-Sühling
**Kosten:** 513 Euro (inkl. 203 Euro Kursgebühr)

**12. – 14.**
Fr. 18:00
bis
So. 14:00

**24128* | Burnout – light in** *Mein inneres göttliches Licht wieder wahrnehmen*

Umfassend erschöpft vom Leben, von der Arbeit oder Wertekonflikten: Da fühlen wir uns ausgebrannt. Wenn wir uns an diesem Punkt nicht im Tun unterbrechen und uns selbst zuwenden, sind wir auf dem direkten Weg zu einem medizinisch diagnostizierten Burnout. An diesem Wochenende halten wir inne, um nicht ganz auszubrennen. Wir kommen zur Ruhe, um das eigene, innere Licht wieder zu finden. Zeiten der Stille, biblische und andere Impulse, Singen, Imaginationen und kontemplatives Handauflegen bei uns selbst laden ein, uns selbst nach und nach in den verschiedenen Ebenen des eigenen Seins wieder zu spüren. Wir lernen auch, das eigene innere Licht zu schützen und es durch Gottes Präsenz stärken zu lassen: Dies ist der zweite Schritt, den wir an diesem Wochenende gehen. Dieser Kurs ersetzt keine Psychotherapie. Psychische Stabilität und Eigenverantwortung werden vorausgesetzt.

**Kursleitung:** Esther Sühling, Dagmar Spelsberg-Sühling
**Kosten:** 279 Euro (inkl. 119 Euro Kursgebühr)

**15. – 19.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30

**24029* | Die Botschaft der blauen Eule** *Methoden der Traumarbeit kennenlernen, die Sprache der Träume verstehen*

Die Halskette aus goldenen Kugeln, nach der ich vergeblich suche… eine blaue Eule am Wegesrand, die mir verschwörerisch zublinzelt… und warum fährt mein Auto plötzlich nur rückwärts? Alles Unsinn – oder gibt es darin eine Bot-schaft für mich? Im Kurs Traumarbeit beginnen wir, die individuelle symbolische Sprache der Träume zu verstehen. Unsere Traumbilder bringen Lebensthemen zum Vorschein, an denen wir wachsen können. In der Gruppe beschäftigen wir uns auf methodische, dabei respektvolle und empathische Weise mit Träumen. Dabei entfalten sie ihr heilendes und wegweisendes Potential. Jede*r ist eingeladen, eigene Träume einzubringen und zu erschließen. Zugänge: biblische Traumgeschichten, theoretischer Input, Gruppengespräche, eigene Reflexion, kreatives Schreiben und Gestalten, Zeiten der Stille. Bringen Sie gern eigene notierte Träume mit.

**Kursleitung:** Andrea Lawrenz, Ole Hergarten
**Kosten:** 493 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

**15. – 19.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30
für Pfarrer*innen und kirchliche Mitarbeitende

**24960-29 | Salutogenese-Woche**

Viel Zeit in der Stille, angeleitete Körperübungen und geistliches Begleitgespräch: Das Angebot ist geeignet und besonders gedacht für Pfarrer*innen und kirchliche Mitarbeitende, die sich aus ihrer mannigfaltigen Vielfalt der Aufgaben und Zerstreuung sammeln möchten, um Zeit für sich und für Gott zu haben oder in einer Phase der (Neu-) Orientierung im Blick auf Stellenwechsel und / oder Lebensmitte sind, eine Atempause brauchen und ihren Alltag überdenken wollen.

**Kursleitung:** NN
**Kosten:** auf Anfrage

**19. – 21.**
Fr. 18:00
bis
So. 14:00
mit Schreiben

**24129* | Orte, Krisen, Aufbrüche: Einführung ins Erzählen des geistlichen Lebenslaufs** *Schreibend den eigenen spirituellen Weg entdecken*

Wann beginnt die spirituelle Biografie eines Menschen? Mit seiner Taufe, dem ersten eigenen Gebet – oder schon mit den Gebeten seiner Eltern? Gibt es so etwas wie typische Etappen in diesem Lebenslauf? Welche spirituellen Orte haben unser Leben geprägt? Können wir Krisen und Wendepunkte als Wegmarken unserer spirituellen Entwicklung wahrnehmen? Eine spirituelle Biografie lässt sich entde-

cken anhand der eigenen Gottesbilder, Kraftorte, Krisen und (Auf-)Brüche. Beim angeleiteten und freien Schreiben, mit Tagzeitgebeten und geistlichen Impulsen gewinnen wir eine neue Sicht und Erzählweise unseres geistlichen Lebenswegs und blicken auf das, was noch werden möchte.

**Kursleitung:** Priska Mielke, Dagmar Auberg
**Kosten:** 279 Euro (inkl. 119 Euro Kursgebühr)

## AUGUST

**05. – 09.**
Mo. 15:00 bis Fr. 11:30
mit Wandern

**24032* | Das Wunder auf der Erde zu gehen** *Meditatives Wandern mit neugierigen Augen*

Normalerweise „betrachten es Menschen als ein Wunder, wenn jemand auf dem Wasser wandeln oder durch die Luft fliegen kann. Das wirkliche Wunder ist für mich nicht, entweder auf dem Wasser zu wandeln oder durch die Luft zu fliegen, sondern auf der Erde zu gehen“, sagt der buddhistische Mönch und Schriftsteller Thich Nhat Hanh. Auf Wegen durch den Westerwald den Wundern begegnen – diese Tage laden ein, sich zu bewegen, innezuhalten und zu staunen. Wir meditieren im Gehen und Sitzen, halten Tagzeitengebete und erfahren unseren Körper in achtsamer Weise.
Den Tag beginnen wir mit Kontemplation und Morgengebet. Nach der meditativen Arbeit im Haus der Stille sind wir für 4-5 Stunden in der Natur und nehmen unser Mittagsmahl im Freien ein. Wir wandern 10 bis 15 Kilometer am Tag durch hügelige Landschaft und machen eine ausführliche Mittagspause. Täglich begleitet uns ein Impuls zum Gehen aus der Bibel, aus Literatur oder Philosophie. „Jeden Tag haben wir Teil an einem Wunder: blauer Himmel, grüne Blätter, die neugierigen Augen eines Kindes – unsere eigenen Augen.“ (Thich Nhat Hanh)

**Kursleitung:** Guido Quinkert, Andrea Kröger
**Kosten:** 493 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)



**09. – 11.**
Fr. 18:00 bis So. 14:00

**24132* | Die Lebensfreude, die Gott meint** *Eine Spurensuche mit Geist, Körper und Seele*

„Gott, du erfreust mein Herz“, heißt es in Psalm 4,8. Die biblische Botschaft erinnert und erweckt – an dieser wie an vielen Stellen - unsere (all)tägliche Lebensfreude. Was aber ist mit Lebensfreude eigentlich gemeint? Erschöpft sie sich im kurzatmigen Spaß-Haben?
Wir nehmen uns an diesem Wochenende Zeit, um jener Lebensfreude, von der Texte der jüdisch-christlichen Tradition sprechen, auf die Spur zu kommen. Unsere Spurensuche bezieht neben dem Geist auch die Seele und den Leib ein. Und vielleicht klingt am Ende dieser Zuspruch in und durch uns als tägliches Echo: „Seid nicht bekümmert; denn die Freude am Herrn ist eure Stärke!“ (Nehemia 8,10)

**Kursleitung:** Monika Schänzer, Klaus Schilling
**Kosten:** 269 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**12. – 16.**
Mo. 15:00 bis Fr. 11:30
Stille Tage im Sommer

**24233 | Meditation** *Die Kraft des Grashalms, sich immer wieder (neu) aufzurichten*

Eine Auszeit im Sommer gibt Raum und Zeit, mitten im Jahr innezuhalten. So können wir uns selbst wahrnehmen: Neben manchem Erfreulichen erleben wir auch Widerstände im Leben. Der Grashalm geht auf besondere Art und Weise mit Widerständen im Leben um. Er gibt nach, ohne einzuknicken, richtet sich immer wieder (neu) auf, wächst weiter, gedeiht … Körperarbeit, Meditation, die Arbeit mit inneren Bildern (Träume und Imagination) und der Gang

durch die Natur verweisen uns auf die Kraft, die über uns hinaus geht und uns immer wieder ermutigt, uns aufzurichten bzw. aufrichten zu lassen. Mit Eutonie, aktiver Imagination und 7-8 Meditationseinheiten täglich, auch in der Natur.

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Gerda Maschwitz
**Kosten:** 493 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

**19. – 23.**
Mo. 15:00 bis Fr. 11:30

**24034 | Die Kunst, aus der Fülle zu leben II**
*Einführung: Eine Weiterbildung zu Spiritueller Resilienz*

Ausführliche Beschreibung siehe Kurs 24020 auf Seite 38. Der Kurs ist in Rheinland-Pfalz als Bildungsurlaub anerkannt und in weiteren Bundesländern beantragt.

**Kursleitung:** Antje Rüttgardt, Irene Hildenhagen
**Kosten:** 513 Euro (inkl. 203 Euro Kursgebühr)

BILDUNGS-URLAUB

**23. – 25.**
Fr. 18:00 bis So. 14:00

**24134 | Gemeinsam UNTERWEGS – für Menschen, die das Herzensgebet vermitteln** *Multiplikator*innen-Schulung*

Dies ist eine erste interne Schulung und Vertiefung für Menschen, die den Kontemplationsweg des Herzensgebetes intensiv und regelmäßig praktizieren und vermitteln. Daraus wird eine Gruppe von Multiplikatoren entstehen, die es sich zur Aufgabe macht, den Kontemplationsweg des Herzensgebetes bei Kursen weiterzutragen und sich einmal im Jahr für ein Wochenende trifft.

**Koordination und Leitung:** Rüdiger Maschwitz
**Kosten:** 135 Euro inkl. Kursgebühr



**26. – 30.**
Mo. 15:00 bis Fr. 11:30

**24635 | Vertiefung Kontemplation**

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Nicol Kaminsky

**30. – 01. Sept.**
Fr. 18:00 bis So. 14:00

**24135* | Beten mit Leib und Seele**

„Der Mensch ist ein ganzheitliches Wesen – Körper, Geist und Seele machen ihn aus. Doch häufig beachten wir die Signale unseres Körpers wenig, dabei geben sie uns in vielfältiger Weise Einblick in unsere Befindlichkeit. Der Theologe und Arzt Angelus Silesius hat das Mitte des 17. Jahrhunderts so ausgedrückt: „Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir! Suchst du Gott anderswo, Du fehlst ihn für und für.“
An diesem Wochenende schenken wir dem Körper mehr Aufmerksamkeit und kommen so mit uns selbst in guten Kontakt. Auf diesem Weg öffnen wir uns zudem auf leibliche Weise dem Kontakt zu Gott. Atem- und Yogaübungen, Spaziergänge und Singen in Gemeinschaft bilden das Gerüst ebenso wie Zeiten der Schriftbetrachtung und Stille.

**Kursleitung:** Marlene Wynands, Brigitte Gabriel
**Kosten:** 269 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**02. – 06.**

**24636 | Geistliche Begleitung H23 IV**

**Kursleitung:** Antje Bertenrath

**06. – 08.**
Fr. 18:00
bis
So. 14:00

**24136* | Machen Sie sich frei...** *Wie Vergebung helfen kann, mit dem Leben ins Reine zu kommen*

Vergeben kann schwer sein! Manchmal beklagen Menschen Verletzungen, die sie vor langer Zeit erlitten haben. Es fühlt sich so an, als könnten sie nie vergeben. Aber sie spüren gleichzeitig die Last des Nicht-Vergebens. Vergeben können beginnt damit, dass Gott Sünden vergibt. Deshalb können auch wir Menschen Vergebung üben – damit wir mit uns und unserem Leben ins Reine kommen können. Vergeben heißt vor allem: sich befreien von alten Lasten. Wir nähern uns dem Thema über die Frage, warum Vergebung vor allem für die Person wichtig ist, die sich verletzt fühlt durch andere Personen. Wir schauen nach psychologischen und theologischen Grundlagen für Vergebung. Schließlich machen wir uns mit konkreten Schritten vertraut, die für einen guten Vergebungsweg notwendig und heilsam sind.

**Kursleitung:** Martina Patenge, Ulrike Stürmlinger
**Kosten:** 306 Euro (inkl. 124 Euro Kursgebühr)

**09. – 11.**
Mo. 15:00
bis
Mi. 14:00

**24037* | Meine lebendige Segenspraxis** *Verwandlung geschieht im Beschenktsein und in der Verantwortungsübernahme für die Welt*

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 Ermächtigung, 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 mit der Zusage aus 1. Mose 12,2: „Ich will dich segnen, und du sollst ein Segen sein."

**Kursleitung:** Giannina Wedde, Margarete Scherff
**Kosten:** 291 Euro (inkl. 124 Euro Kursgebühr)

**11. – 13.**
Mi. 15:00
bis
Fr. 11:30
für Polizeibeamt*innen

**24037.2 | Die Mitte (wieder) finden und bewahren**
*Stilleseminar für Mitarbeitende der Polizei*

Die zunehmenden Belastungen des polizeilichen Alltags machen es schwer, Erfahrungen aus dem Dienst zu verarbeiten und dabei die innere Mitte zu bewahren. In diesem Kurs unterstützen das Schweigen und die Reduktion von Reizen, der klösterliche Tagesablauf und die Arbeit an sich dabei, die eigene Balance (wieder) zu finden, den Kontakt zur eigenen Mitte zu halten 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:** Volker Hülsdonk, Monika Weinmann
**Kosten:** 257 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**13. – 15.**
Fr. 18:00 bis So. 14:00
Handauflegen und Kontemplation

**24137* | Ein Gebet, das berührt** *Einführung in das kontemplative Handauflegen*

Handauflegen ist achtsame Berührung, eine Grundform der Zuwendung – eine in uns allen angelegte Fähigkeit. Die Praxis des frühen Christentums ist in den vergangenen Jahren wiederbelebt worden. Wenn wir uns im Gebet und Segen Gottes heilender Wirkkraft öffnen, können uns unterschiedliche Erfahrungen geschenkt werden – im geistigen, seelischen und leiblichen Bereich. Vorrangig ist es die innere Haltung, die uns bereit macht für heilsame Berührung, achtsame Präsenz und Respekt vor der Heilkraft Gottes wie auch Respekt vor dem anderen Menschen. Der Kurs führt in die Praxis des Handauflegens ein. Regelmäßige Zeiten der Kontemplation, Andachten, Austausch in der Gruppe und das Schweigen außerhalb der Kurszeiten unterstützen dieses Geschehen.

**Kursleitung:** Gisela Rau, Gisela Theis
**Kosten:** 269 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**16. – 18.**
Mo. 15:00 bis Mi. 14:00
für Gemeindesekretär*innen

**24038 | Unterwegs im Labyrinth des Lebens**

Das Labyrinth führt uns zur Mitte – zu unserer Kraftquelle, damit wir uns nicht im Getümmel des Lebens verlieren. Der Weg durchs Labyrinth ist eine Herausforderung, denn Nähe und Ferne zur Mitte wechseln sich ab. Dieser Bewegung spüren wir nach – im Gehen, mit biblischen Impulsen, im Austausch über unsere Erfahrungen im Berufsalltag. Wie kann ich Nähe und Distanz im Umgang mit anderen Menschen angemessen gestalten? Körperarbeit nach der Feldenkrais-Methode hilft, unseren Körper achtsam wahr-zunehmen.

**Kursleitung:** Karin Thomas, Ursula Adolph
**Kosten:** 276 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)



**19.**
Do. 10:00 bis 17:30

**24338 | In dir ist Freude!** *Wege zur Quelle der Freude*

Wir lassen uns durch leichte Bewegung, geistliche Quellen und von der Natur in unserer Freude inspirieren. Bibelworte zu Freud (und Leid), Meditation und einfache Qi-Gong-Übungen gestalten den Vormittag. Nach dem wohltuenden Mittagessen führt uns ein kleiner Pilgerweg (ca. 5 km) ins Laubachtal, wo wir mehrmals innehalten. Hier können wir Verbindung wahrnehmen und spüren, was die eigene Lebenskraft stärkt. Bitte festes Schuhwerk mitbringen.

**Kursleitung:** Irene Hildenhagen
**Kosten:** 65 Euro (inkl. 37 Euro Kursgebühr)

**19. – 22.**
Do. 15:00 bis So. 14:00

**24138* | In der Trauer bist du mir nah** *Wenn nach dem Verlust eines Menschen plötzlich alles anders ist*

Wenn plötzlich alles anders ist und ich doch weiß, es muss irgendwie weitergehen … Wenn Freunde, Familie, Nachbarn nicht wissen, wie sie mir begegnen sollen, wenn die Worte fehlen und auch das Verständnis für mein Traurig-Sein schwindet; wenn ich immer wieder feststelle, wo mir im Alltag mein*e Partner*in fehlt; wenn ich doch die Erinnerung an gemeinsame Erlebnisse nicht verlieren, sondern bewusst bewahren möchte… Diese Einkehrzeit für Trauernde bietet Raum zum Sich-Selbst-Finden, zum Erinnern und dafür, mit Menschen in den Austausch zu kommen. Wir gehen auf die Suche nach Zeichen von Gottes Nähe und nach Kraftquellen, die uns tragen. Stille-Zeiten in der Gruppe, kreative Angebote, Achtsamkeitsimpulse und die Möglichkeit zum Einzelgespräch strukturieren die Tage. Nach Ihrer Anmeldung nimmt die Kursleiterin Kontakt zu Ihnen auf, um zu klären, ob Ihr Bedarf und das Kursangebot zusammenpassen.

**Kursleitung:** Cornelia Schlatzke, Christian Sandner
**Kosten:** 394 Euro (inkl. 146 Euro Kursgebühr)

**23. – 25.**
Mo. 15:00
bis
Mi. 14:00

**24039* | Die Stille kosten: ohne Worte beten** *Einführung in das Centering Prayer nach Thomas Keating*

Wir richten uns aus auf die ewige Gegenwart jenseits von Worten und Gedanken, auf das Leben selbst. Wir laden sie ein, heilsam an uns zu wirken, und üben, dafür empfänglicher zu werden. Dass sich Herz und Verstand, dass unser ganzes Sein sich öffnet für Gott, ist Geschenk: „Kontemplation“. Die einfache Methode des Centering Prayer beruht auf der „Wolke des Nichtwissens“, einer anonymen Anleitung zum kontemplativen Gebet aus dem 14. Jahrhundert, die Thomas Keating für unsere Zeit weiterentwickelt hat. Im immer tieferen Schweigen des Centering Prayer lösen sich negative Muster, die wir erlernt haben – unser „falsches Selbst“. Es entwickelt sich ein Reservoir an innerer Stille, das hilft, Frieden in den Alltag zu bringen und leichter „mit dem Flow zu gehen“. Lukas verkündet es so (17,21): „Das Reich Gottes ist mitten unter euch – oder: inwendig in euch!“ Mit Übungen für Leib und Geist, Möglichkeit zum Einzelgespräch und Gehen in der Natur.

**Kursleitung:** Maria Reichel, Irene Hildenhagen
**Kosten:** 276 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**26. – 29.**
Do. 15:00
bis
So. 14:00
für Seelsorger*innen

**24139* | Wie für die Seele(n) gesorgt ist** *Für mich und für andere da sein*

Ob am Telefon, im Krankenhaus, in der Gemeinde, in Notfällen oder beim Mililtär: Seelsorger*innen sind für andere Menschen in Krisen da und begleiten sie dabei geistlich. Um dafür immer wieder Kraft zu haben, ist es wichtig, die Aufmerksamkeit für die eigene Seele nicht zu vergessen… Der Kurs richtet sich an Menschen, die haupt- oder ehrenamtlich in der Seelsorge tätig sind. In diesen Tagen sorgen wir für die eigene Seele und den eigenen Körper. Mit Bewegung, Atem- und Körperarbeit aus dem Yoga, Gespräch, Tageszeitengebet, biblischen Impulsen, Zeiten der Stille und kreativen Angeboten. Wie bieten eine Zeit zum Auftanken und für Begegnung mit sich selbst, mit anderen Menschen, die eigene Erfahrungen teilen, und mit Gott.

**Kursleitung:** Bernd Franzen, Dorit Felsch
**Kosten:** 409 Euro( inkl. 161 Euro Kursgebühr)





**02.– 06.**
Mi. 18:00
bis
So. 14:00

**24140* | Ruhestand – Zeit fürs Wesentliche**
*Den Übergang mit Gott gestalten*

Im Leben ereignen sich immer wieder Umbrüche: Das Eine geht zu Ende, ein Neues zeigt sich und will erprobt, gelebt werden. Das Ende der beruflichen Tätigkeit stellt solch eine Zäsur dar. Dieser Moment lädt ein zurückzuschauen auf das, was war – was gut oder was schwierig war. Es gilt, Abschied zu nehmen, um innerlich bereit für eine neue Lebenszeit zu werden. Ich schaue, was mir dafür wichtig und wesentlich ist. Wir tauschen uns in der Gruppe nach dem TZI-Modell aus und nehmen Impulse aus dem Psycho- und Soziodrama auf. In Zeiten der Stille, im spürenden Wahrnehmen, mit Eutonie und im Austausch mit anderen geschieht Klärung. Über all dem steht Gottes Zusage: Ich werde mit dir sein und deinen Weg begleiten – wie es der Kanon von Joachim Schwarz ausdrückt: „Ausgang und Eingang, Anfang und Ende, liegen bei dir, Herr, füll du uns die Hände.“

**Kursleitung:** Barbara Falk, Christoph Cäsar
**Kosten:** 506 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

**07. – 11.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30

**24241 | Goldener Überfluss im Leben** *Satt werden mit dem, was wirklich nährt*

Solange wir denken können, ist der Herbst die Zeit der Übergänge und der Gegensätze – in der Natur, aber auch in uns Menschen. Wir setzen uns in einer stillen Woche dem aus; wir lassen Dank und Glück, Ängste und Sorgen zu. Unserer Sehnsucht nach mehr Gerechtigkeit geben wir Raum und machen uns auf die Suche nach dem, was trägt, was nährt und was zu leben ermöglicht. Jede*r Teilnehmende kann sich im Schweigen öffnen für das, was für sie*ihn wirklich wichtig ist. „Denn sie sollen satt werden“ heißt es dazu in der Bibel (Mt. 5,6): In der Wahrnehmung des Überflusses kann ich entdecken, was mich wahrhaftig nährt. Tagzeitengebete und geistliche Impulse, kreative Beschäftigung und Einzelgespräche, Sitzen in der Stille und Übungen zur Körperwahrnehmung strukturieren den Kurs. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kursleitung:** Christian Sandner, Ulrike Sandner
**Kosten:** 493 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

**07. – 11.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30

für Pfarrer*innen und kirchliche Mitarbeitende

**24960-41 | Salutogenese-Woche**

Viel Zeit in der Stille, angeleitete Körperübungen und geistliches Begleitgespräch: Das Angebot ist geeignet und besonders gedacht für Pfarrer*innen und kirchliche Mitarbeitende, die sich aus ihrer mannigfaltigen Vielfalt der Aufgaben und Zerstreuung sammeln möchten, um Zeit für sich und für Gott zu haben oder in einer Phase der (Neu-) Orientierung im Blick auf Stellenwechsel und / oder Lebensmitte sind eine Atempause brauchen und ihren Alltag überdenken wollen.

**Kursleitung:** Kornelia Imig
**Kosten:** auf Anfrage



**14. – 18.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30

**24042* | Lass deinen Mund stille sein, dann spricht dein Herz. Lass dein Herz stille sein, dann spricht Gott.**

Mit dem Rat aus der koptischen Christenheit gehen wir den Weg der Kontemplation, indem wir Mund und Herz still werden lassen: In schweigender Achtsamkeit geben wir dem Staunen Raum, aber nehmen auch das Belastende wahr, das sich in unserem Inneren zeigt. Durch die stete Übung des Annehmens öffnen wir uns für Frieden und Heilung und für die Erfahrung dessen, was uns zutiefst ruft und birgt. Der Kurs ist für Menschen geeignet, die die Meditationspraxis aus der christlichen Mystik kennenlernen oder vertiefen wollen. Neben dem Sitzen in der Stille, Gebetsgebärden und Gehen in der Natur helfen zwei Yogaeinheiten pro Tag mit Bewegungs- und Atemübungen, Anspannungen zu lösen und bei sich selbst anzukommen. Sie werden auf die Teilnehmenden abgestimmt.

**Kursleitung:** Annette Frickenschmidt, Bernd Franzen
**Kosten:** 493 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

**14. – 18.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30

Work Retreat

**24042.1 | Ora et labora im Herbst**

Angelehnt an die monastische Tradition verbringen wir diese Tage in einem anderen Rhythmus von Arbeit und Innehalten als sonst. Eingebettet in die Gebetszeiten des Hauses und Zeiten der Stille arbeiten wir ca. 5 Stunden rund um das Haus der Stille, zumeist im Garten. Geistliche Impulse, Andachten, Sitzen in der Stille und Yogaübungen sorgen für einen Ausgleich von An- und Entspannung im Körper wie im Geist. Die Tage finden im Schweigen statt und sind ein Angebot für die Mitglieder des Freundes- und Förderkreises; andere Interessierte sind ebenso herzlich willkommen.

**Kursleitung:** Thomas Melsbach, Bernd Franzen
**Kosten:** 140 Euro inkl. Kursgebühr

**18. – 20.**
Fr. 18:00 bis So. 14:00

**24142 | Perfektionsanspruch und Lebensfreude** *Wir stimmen uns wieder neu ein in das Lied des Lebens*

Ein Leben lang mich abmühen, es allen recht zu machen… Ein Leben lang versuchen, mich durch Leistung zu definieren und den Erwartungen anderer zu genügen…Welche Macht hat mein Perfektionismus? Welche Sehnsucht steckt hinter meinem Perfektionismus? Gott spricht in der Schöpfungsgeschichte: „Und siehe, du bist sehr gut!“ Und: „Wen dürstet, der komme; und wer da will, der nehme das Wasser des Lebens umsonst.“ (Off. 22,17) Ich bin nicht nur das, was ich tue, sondern auch das, was in mir lebt. Sei der*die du bist! Diese Tage laden dazu ein, innezuhalten, die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche zu richten, den inneren Brunnen zu entdecken, den eigenen Ton zu finden, das Fördernde zu pflegen und sich wieder neu einzustimmen in das Lied des Lebens. Biblische Impulse begleiten uns, die mal im Schweigen, mal im Gespräch vertieft werden können. Eutonische Übungen helfen, unsere innere Balance wieder zu finden. Mit einem gemeinsam gestalteten Gottesdienst lassen wir die Tage ausklingen.

**Kursleitung:** Ilona Gülicher, Martin Lenz
**Kosten:** 269 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**20. – 25.**
So. 15:00 bis Fr. 11:30

**24243* | Durch-schauen – Ein tiefer Blick erkennt mehr.** *Einübung in die ignatianischen Exerziten*

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, Ursula Kaul
**Kosten:** 631 Euro (inkl. 219 Euro Kursgebühr)

**25. – 27.**
Fr. 18:00 bis So. 14:00

**24143 | Geistliche Begleitung** *Fortbildungswochenende*

**Kursleitung:** Antje Bertenrath, Nicol Kaminsky
**Kosten:** 269 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**28.10. - 01.11.**
Mo. 15:00 bis Fr. 11:30
mit Yoga

**24244* | Tu deinem Leib Gutes…**

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. „Tu deinem Leib Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen“ – diesen Zusammenhang hat die spanische Mystikerin Teresa von Ávila schon im 16. Jahrhundert formuliert. Ergänzt wird unsere Yogapraxis durch Sitzen in der Stille und persönliche und geistige 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
**Kosten:** 493 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

**01. – 03.**
Fr. 18:00
bis
So. 14:00

**24144* | Vom guten Umgang mit „schlechten“ Gefühlen** *Angst, Wut und Trauer wahrnehmen als ein wichtiges Lebenssignal*

Die Beschäftigung mit Angst, Wut und Verlust macht uns Mühe. Anders als bei den angenehmen, „guten“ Gefühlen wie Zuversicht, Freude und Liebe wissen wir oft nicht, wie wir angemessen mit „schlechten“ Gefühlen umgehen sollen. Gerade Christ*innen bekommen schnell ein schlechtes Gewissen und fragen sich, ob sie überhaupt ängstlich, wütend oder traurig sein dürfen?
Dieser Kurs gibt Raum und Anleitung dazu, alle Gefühle als zu unserem Leben zugehörig anzunehmen – von der Schöpfung her. Sie sind nicht störende Begleiterscheinung, sondern wichtige Signalgeber. Wenn wir ihre Botschaften verstehen, können wir sie für einen guten Umgang miteinander einsetzen. Neben der Auseinandersetzung mit Angst, Wut und Verlust ist auch Raum zum Gespräch über andere „schlechte“ Gefühle. Referate, Erfahrungsaustausch, einfache Achtsamkeitsübungen, geistliche Impulse und stille Zeiten schulen uns darin, sensibler für unsere Gefühle zu werden. Der Kurs richtet sich an psychisch stabile Menschen und hat keinen therapeutischen Anspruch.

**Kursleitung:** Horst Elsner, Ursula Kaul
**Kosten:** 289 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**04. – 08.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30
mit
Feldenkrais

**24245* | Vom Geschenk der Lebenszeit** *Meine Zeit in meinen Händen? Meine Zeit in SEINEN Händen!*

Ruhe zum Durchatmen, wenn die Tage kürzer werden. Freie Zeit ist Lebenszeit – Zeit für uns und Zeit für Gott. Zeit, um innezuhalten und den Lebenskompass wieder neu auszurichten. Bei diesen Stillen Tagen in November nehmen wir wahr, welche Lebenszeit uns geschenkt ist – was uns trägt und hält. Neben gemeinsamem Sitzen in der Stille gehört die Möglichkeit von Einzelgesprächen zum Kurs sowie auch die täglichen Feldenkraisübungen (für Anfänger*innen bestens geeignet), um die Freude an der kunstvollen Beweglichkeit und der Einheit von Körper, Geist und Seele zu erleben. Der Kurs findet im durchgehenden Schweigen statt.

**Kursleitung:** Eva Manderla, Barbara Adler
**Kosten:** 493 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

**04. – 08.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30
für
Pfarrer*
innen und
kirchliche
Mitarbeitende

**24960-45 | Salutogenese-Woche**

Viel Zeit in der Stille, angeleitete Körperübungen und geistliches Begleitgespräch: Das Angebot ist geeignet und besonders gedacht für Pfarrer*innen und kirchliche Mitarbeitende, die sich aus ihrer mannigfaltigen Vielfalt der Aufgaben und Zerstreuung sammeln möchten, um Zeit für sich und für Gott zu haben oder in einer Phase der (Neu-) Orientierung im Blick auf Stellenwechsel und / oder Lebensmitte sind eine Atempause brauchen und ihren Alltag überdenken wollen.

**Kursleitung:** Petra Reitz
**Kosten:** auf Anfrage

**18. – 22.**
Mo. 15:00
bis
Fr. 11:30
für
Pfarrer*
innen

**24247 | Kontemplation als geistliche Ressource**

Kontemplation lässt uns innehalten und heraustreten aus den Aktivitäten. Sie lädt ein sich neu zu öffnen und wahrzunehmen, was mir im Leben von Gott und den Menschen geschenkt wurde. Das Wort Ressource verweist genau auf diesen Prozess: es bedeutet wieder zur Quelle zurückkehren. Die christliche Tradition bezeichnet Gott als die Quelle des Lebens, als den Urgrund des Lebens. Es ist gut, in diesen Tagen sich zu vergegenwärtigen, dass diese Ressource

einfach da ist. In der Stille und im Schweigen (während des ganzen Kurses) verbinden wir die Praxis der Kontemplation mit Eutonie und mit Erfahrungen in der Natur. Erfahrungen in der Kontemplation werden vorausgesetzt.
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

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Irene Hildenhagen
**Kosten:** Auf Anfrage beim Pastoralkolleg

**22.– 24.**
Fr. 18:00 bis So. 14:00

**24147 | Vertiefung Kontemplation**

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Nicol Kaminsky

**29. – 01. Dez.**
Fr. 18:00 bis So. 14:00

**24248 | Immer und überall – Vom Wirken Gottes umgeben** *Schnupperkurs Ignatianische Exerzitien*

Exerzitien sind Übungen, um den Glauben zu vertiefen. Durch diese Übungen können wir besonders aufmerksam dafür werden, wie Gott sich in unserem alltäglichen Leben zeigt. Eine intensive Form der Exerzitien verdanken wir Ignatius von Loyola. Bei diesen Exerzitien kann ich mich etwa beim Lesen einer Bibelstelle fragen, wie ich mich an der Stelle einer der beteiligten Personen verhalten würde und spüre diesen Impulsen nach. Oder ich befinde mich in einer Entscheidungssituation: Mit Hilfe der „Unterscheidung der Geister“ finde ich betend und meditierend möglicherweise heraus, was jetzt für mich dran ist.
An diesem Wochenende lernen wir Spiritualität und Form der Ignatianischen Exerzitien kennen. Wir üben verschiedene Formen von Gebet und Meditation. Dazu gehören



auch Stille und Schweigezeiten sowie Körperarbeit. Um das geistliche Anliegen des Heiligen Ignatius und seine Exerzitien besser zu verstehen, gibt es Informationen über sein Leben und seine Ziele. Bitte Schreibzeug, wetterfeste Kleidung und Schuhe für Spaziergänge mitbringen.

**Kursleitung:** Marlene Wynands, Martina Patenge
**Kosten:** 269 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)



**02. – 06.**
Mo. 15:00 bis Fr. 11:30
Stille Tage im Advent

**24249* | Die Botschaft des Engels** *Wenn Gott in mir zur Welt kommen will*

Plötzlich steht er da, mitten im Raum. Gänzlich unerwartet. Und was der Bote sagt, wirft alle wohlüberlegten Pläne über den Haufen: „Du. Gott will. In dir, durch dich. Geboren werden. Zur Welt kommen.“ Immer wieder neu geschieht dies, unter Menschen. In dieser, unserer Welt. Gott will Mensch sein. Und du bist Träger*in dieses göttlichen Geheimnisses. In dir, durch dich soll es Wirklichkeit werden. In den Stillen Tagen im Advent ist Zeit dafür, uns dies zusagen zu lassen und uns dem wahrhaftig zu öffnen. Was heißt das für mich? Wie kann ich dem Mysterium Gottes in mir Raum geben? Stille, Meditation und eutonisches Körper-Erspüren unterstützen uns auf diesem Weg.

**Kursleitung:** Barbara Falk, Gudrun Kämmer-Pakendorf
**Kosten:** 493 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

**06. – 08.**
Fr. 18:00
bis
So. 14:00

**24149 | Advent-Auszeit – Eine Zeit der Stille haben**
*Adventliche Einführung in die Meditation mit eutonischer Körperarbeit*

Im letzten Monat des Jahres verdichtet sich das gesellschaftliche Leben in vielen Bereichen. Im Advent innezuhalten, hat daher besondere Kraft und Ausstrahlung. Wir laden an diesem Wochenende zu einer persönlichen Auszeit verbunden mit einer Einführung in die Meditation. Hinzu kommen eutonische Körperarbeit, die Möglichkeit zu Einzelgesprächen, Gänge in die Natur und thematische Impulse. Große Teile des Kurses finden im Schweigen statt: Dies unterstützt die Erfahrung von eigener Auszeit.

**Kursleitung:** Gerda Maschwitz, Rüdiger Maschwitz
**Kosten:** 269 Euro (inkl. 109 Euro Kursgebühr)

**11. – 15.**
Mi. 18:00
bis
So. 13:00

**24150* | Gottes Kommen braucht ein hörendes Herz**
*Einzelexerzitien in der Gruppe*

In der Mitte des Advents unterbrechen wir uns und werden aufmerksam für die leisen Stimmen in uns. Denn: „Wird Christus tausendmal zu Bethlehem geboren und nicht in dir, du bleibst doch ewiglich verloren“, wusste der schlesische Theologe Angelus Silesius schon im 17. Jahrhundert. Die Geburt des Heilandes geschieht abseits von Trubel und Geschäftigkeit. Das Kommen Gottes braucht unser Hinhören. Einzelexerzitien geben in diesem Kurs Raum, der eigenen Sehnsucht und Lebensspur zu folgen, im Vertrauen darauf, dass Gott sich finden lässt in allem, was sich zeigt. Am Mittwochabend führen wir in die Exerzitien ein. Danach schweigen wir durchgehend. Morgenimpulse, tägliche Einzelgespräche, Übungen zur Körperwahrnehmung und die Abendandachten unterstützen den eigenen Weg und strukturieren den Tag und die Zeit zur persönlichen Einkehr. Hier bieten sich Bibellese/Schriftbetrachtung, Gebet, Meditation, Spaziergang und kreativer Ausdruck an. Eine Mahlfeier am Sonntag rundet die Exerzitien ab.

**Kursleitung:** Ulrike Stürmlinger, Birgit Clüsserath
**Kosten:** 502 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)



**28. – 01. Jan. 2025**
Sa. 18:00
bis
Mi. 11:30
Stille Tage über Silvester

**24252* | Alles in Allem gesegnet** *Stille Tage zum Jahreswechsel in weitgehendem Schweigen*

Wenn das Kalenderjahr zu Ende geht, halten wir oft Rückschau und ziehen vielleicht auch Bilanz. Was hat mir das Jahr geschenkt? Was war anstrengend, eventuell auch traurig? Wofür kann ich danken?
Mit der Perspektive „Alles in Allem gesegnet“ wollen wir aus der Stille heraus das Jahr nachklingen lassen und den Jahreswechsel vollziehen. Wir halten inne, geben der Nachdenklichkeit Raum, spüren dem Segen nach und gehen gesegnet ins nächste, neue Jahr. Zeiten der Meditation (auch eine Einführung dazu), eutonische Körperarbeit und aktive Imagination, thematische Impulse und Gänge in die Natur unterstützen den Übergang. Die stillen Tage finden in weitgehendem Schweigen statt, das nur von angeleiteten Gruppengesprächen unterbrochen wird.

**Kursleitung:** Rüdiger Maschwitz, Gerda Maschwitz
**Kosten:** 506 Euro (inkl. 183 Euro Kursgebühr)

## KURSLEITER*INNEN

Barbara **Adler,** Feldenkraistrainerin, Trauerbegleiterin / Leverkusen

Ursula **Adolph,** Küsterin, GB* / Lutzerath

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

Christel **Backs-Pacholi**k, Gemeindepädagogin / Klötz**e**

Cosima **Becker**, Transpersonale Prozessbegleiterin, Körpertherapeutin, Eutonie i.A. / Schoeneck

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

Armin **Beuscher**, Pfarrer i.R., Supervisor / Köln

Claus **Brandis,** Pfarrer, GB*, pastoraler Dienst im Übergang der EKiR / Moers

Christoph **Cäsar,** Pfarrer, TZI i.A. / Blankenheim

Birgit **Clüsserath**, GB*, Dozentin, Coach / Moers

Karla **Domning,** Leitende Diplom-Psychologin, Pastorin i.R. / Lahnstein

Dr. Heike **Ehmke**, Ärztin i.R. / Lübeck-Travemünde

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

Barbara **Falk,** Pfarrerin i.R., Eutonieleiterin, Bibliodramaleiterin, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS / Blankenheim

Dorit **Felsch,** Pfarrerin, Leiterin Ev. Telefonseelsorge / Köln

Sabine **Fischer,** Justiziarin im Ruhestand, GB / Wuppertal

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* / Löhne

Brigitte **Gabriel,** Dipl.Kirchenmusikerin, -Sängerin, Yogalehrerin (SKA) / Trier

Ute **Grieger-Jäger,** Pfarrerin i.R., GB* / Hürth

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

Volker **Hassenpflug,** Pfarrer / Saarlouis

Ole **Hergarten,** Pfarrer i.Ü. / Hilden

## KURSLEITER*INNEN

Charlotte **Hilger,** Gestalttherapeutin / Blankenheim

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

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

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

Volker **Hülsdonk,** Landespolizeipfarrer / Düsseldorf

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

Stephanie **Imhof,** Ergotherapeutin, Dozentin / Hildesheim

Kornelia **Imig,** Pfarrerin / Jülich

Dieter **Jeschke**, Pfarrer / Radevormwald

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

Gudrun **Kämer-Pakendorf,** Dozentin, Heilpraktikerin / Köln

Ursula **Kaul,** GB, Exerzitienbegleiterin / Limburg

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

Andrea **Kröger,** Erwachsenenbildung, GB*, Meditationsbegleiterin / Neukirchen-Vluyn

Marion **Küstenmacher,** ev. Theologin, Autorin, Referentin / Gröbenzell

Udo **Kytzia,** Pfarrer, GB / Lünen

Carola **Laux,** Dipl. Sängerin, Liedautorin, Gesangsdozentin, zertifizierte Singkreisleiterin, Seelsorgerin / Düsseldorf

Andrea **Lawrenz,** Gymnasiallehrerin für ev. Religion und Bildende Kunst, Gruppen- und Einzeltraumarbeit, GB / Sinzig

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

Martin **Lenz**, Pfarrer, GB* i.A. / Neuwied

Dr. Stefan **Lilischkis**, Volkswirt, Journalist, Tai-Chi-Kursleiter / Bonn

Eva **Manderla**, Pfarrerin, Meditationsbegleiterin VIA CORDIS, GB* / Bergisch Gladbach



KURSLEITER*INNEN

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 * / Hetzenholz

Thomas **Melsbach,** Hausmeister / Rengsdorf

Matthias **Metzmacher,** Pfarrer i.R., Diplom-Psychologe / Dausenau

Priska **Mielke,** freie Journalistin / Köln

Frauke **Müller,** Pfarrerin, GB* / Düsseldorf

Christoph **Nüllmeier,** Pfarrer, GB* / Wuppertal

Yvonne **Ortmann,** Theologin, Coach für spirituelle Persönlichkeitsentwicklung / Berlin

Martina **Patenge,** Exerzitienleiterin, GB, Pastoralreferentin i.R., Glaubensvertiefung / Mainz

Angela **Preker,** Musiktherapeutin / Bonefeld

Angela **Preuß,** Sozialpädagogin, GB, Jugendleiterin / Remscheid

Simone **Pries,** Pfarrerin in der City-Kirche Elberfeld / Wuppertal

Guido **Quinkert,** Pfarrer und Lehrer der Zen-Kontemplation / Neukirchen-Vluyn

Maria **Reichel,** Schwanbergpfarrerin, GB, Exerzitien, Kontemplation, Analytische Psychologie / Schwanberg

Petra **Reitz,** Pfarrerin, Exerzitienleiterin, Leitende Militärdekanin / Köln

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

Roswitha **Rösch**, Dozentin für Ernährung und Naturheilkunde / Anhausen

Ilse-Marie **Roth,** freie Künstlerin, Kunstpädagogin / Wermelskirchen

Dr. Antje **Rüttgardt,** Theologin, Spiritualin, Christozentrische Systemikerin, Biodynamikerin, Mitglied Christliche Arbeitsgemeinschaft Tanz e.V. / Berlin

## KURSLEITER*INNEN

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

Ulrike **Sandner,** Gemeindepädagogin / Mönchengladbach

Monika **Schänzer**, Dipl.Ökonomin, Coach / Oberhausen

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

Klaus **Schilling**, Pfarrer i.R., GB und Begleiter Karmelitanischer Exerzitien / Mettmann

Cornelia **Schlatzke**, Dipl.Sozialpädagogin / Bad Neuenahr

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

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

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

Ulrike **Stürmlinger,** Pfarrerin, Ausbildung Spirituelles Körperlernen, GB* / Kempen

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

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

Karin **Thomas,** Gemeindereferentin, Lebensberaterin (BI), GB* / Morsbach

Roswitha **Velte-Hasselhorn,** Pfarrerin i.R. / Weißenborn

Jochen **Wahl**, Kontemplationslehrer (ESdK), Psychologischer Psychotherapeut & Mediator (BAFM) / Mainz

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

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

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

Friederike **Weinreich,** Sozialpädagogin, Sozialarbeiterin, GB, Yogalehrerin / Siegburg

Marlene **Wynands,** Pastoralreferentin, Exerzitienbegleiterin / Idstein

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

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 50.000 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

**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 Einladungkarten 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!**

**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- & FÖRDERKREIS

Wir feiern 30 Jahre! Save the date: 6. Juli 2024

## 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.

*Der Vorstand des Vereins*



## 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*.

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

**Netzwerk Meditation in der EKiR**
Kontakt: Dr. Johannes Wirths,
Telefon 02241-1627966
www.meditation-in-kirche.de

Es folgen die Regionalen Angebote in alphabetischer Reihenfolge der Veranstaltungsorte:

## DIE REGIONALEN ANGEBOTE

**Alfter-Witterschlick** *Taizégebet einmal im Quartal, 19.30 Uhr,* Jesus-Christus-Kirche | Kontakt: Pfarrer Andreas Schneider, Witterschlicker Allee 4a, 53347 Alfter, Telefon: 0228-28646147

**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

**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

**Bonn** *Meditation / Herzensgebet, einmima1 im Monat, jeweils Samstag von 10 bis 13 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, 18.00 Uhr, Kreuzkirchengemeindehaus*
Kreuzkirchengemeindehaus am Kaiserplatz | Kontakt: Pfarrer Rüdiger Petrat, An der Evangelischen Kirche 6, 53113 Bonn, Telefon 0151-58775709

**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**, Christliche Meditation, jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat von 19.30 bis 21.00 Uhr Gemeindehaus Zanderstraße 51 (in Corona-Zeiten auch online) Kontakt: Edna Li, Telefon 0174-8466888 Voranmeldung erforderlich.
**Christliche Meditation Online**, Dienstag 19 Uhr, bitte anmelden unter edna.li@ekir.de. Sie erhalten einen Link.

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

**Düsseldorf-Bilk** *Meditationsabende 1 x im Monat montags, 19.30 bis 21.00 Uhr, mit vorbereitenden Körperübungen (Eutonie) und Singen (mit Carola Laux), Einkehrtage / Taizègebet 1 x im Monat dienstags um 18:30 Uhr*
Ev. Friedens-Kirchengemeinde Düsseldorf | Kontakt: Pfarrerin Frauke Müller, Tel.0211-305853, Email: frauke.mueller@ekir.de, 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 9b, 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. Frank 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.sobernheim@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, E-Mail: horstmann@melanchthon-akademie.de

**Köln-Lindenthal** *Meditation – Beten mit Leib und Seele / donnerstags 19.30 bis 20.45 Uhr,* Gemeindezentrum Matthäuskirche Herbert-Lewinstraße 4, Dürener Straße 83
*Brötchenandacht-Den Tag ins Gebet nehmen: Stille und Gebet, anschließend gemeinsames Frühstück, jeden Mittwoch von 7.00 bis 8.00 Uhr* | Kontakt: Pfr. Armin Beuscher, Telefon 0221-2828308

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

**Königswinter,** *Christliche Meditation, jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 18.00 bis 19.00 Uhr* Emmaus-Kirche Heisterbacherrott (in Corona-Zeiten auch online) Kontakt: Edna Li, Telefon 0174-8466888
Voranmeldung erforderlich.
**Christliche Meditation Online**, Dienstags 19 Uhr, bitte anmelden unter edna.li@ekir.de. Sie erhalten einen Link.

**Krefeld** *Einführung in die Meditation, Kurse, Geistlich leben im Alltag (Ulrike Stürmlinger), Spirituelles Singen, Meditative Tänze, Kirchentanz, Glaubensgespräche* Evangelischer Kirchenkreis Krefeld-Viersen, Frauenreferat und Schulreferat | Kontakt: Pastorin Katrin Meinhard, Telefon 02151-7690404, E-Mail: christine.herling@evkkv.de

**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. Gemeindehaus, Hardt 23 | Kontakt: Hanne Moll, Telefon 02173-77016

**Kirchenkreis Moers** *Regelmäßige Angebote zu Kontemplation, Meditation in verschiedenen Orten des Kirchenkreises (aktuelles Programm auf Anfrage)* | Kontakt: Neues Evangelisches Forum Moers, Telefon 02841-100135, www.die-gute-bildung.de

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

**Much (Raum Köln/Bonn)** *Wege der Stille, Hinführung zur Meditation und Stille, Kontemplation und Meditation mit dem Schwerpunkt Herzensgebet, Begleitung, Körperarbeit mit dem Schwerpunkt Eutonie und Eutonie mit Kindern (Fortbildungen), Arbeit an und mit inneren Bildern-Phantasiereisen-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, gemeinsames Singen, Kontemplation im Herzensgebet*
*Dienstag 14-tägig 19.30 bis 21.00Uhr im EV. Gemeindehaus 42506 Neukirchen, nur mit vorheriger Anmeldung* | Kontakt: Annedore Kremers 02841-395547

**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

**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: F.Weinreich@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 Wermelskichen , Hülsen 13 | Kontakt: Pfarrer Reinald Rüsing, Telefon 02196-80201

**Wuppertal-Barmen** *Meditation und Eutonie, Dienstag 18 bis 19.30 Uhr.*
Lutherheim, Obere Sehlhofstraße 44, 42289 Wuppertal | Kontakt: Christoph Nüllmeier, Telefon 0202-2982916, E-Mail: nuellmeier@ekir.de

**Wuppertal - Theologisches Zentrum** *Stufen des Lebens*
Amt für Gemeindeentwicklung und Missionarische Dienste der EKiR, Missionsstraße 9a, 42285 Wuppertal, Telefon 0202-2820402

**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. ANMELDUNG

Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der Anmeldung über **Internet** *(www.haus-der-stille.ekir.de)* oder **E-Mail** *(anmeldung.hds@ekir.de)*.
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.ekir.de*

## 2. PREISE

Die angegebenen Kostene 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 Kosten 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, E-Mail und Online-Formular 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

- 6 Wochen vor Kursbeginn 25 Euro
- 4 Wochen vor Kursbeginn 20%, jedoch mindestens 25 Euro
- 2 Wochen vor Kursbeginn 50%
- in den letzten beiden Wochen vor Kursbeginn 100% des Preises
- 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
9:00 – 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.ekir.de**

Instagram: hausderstille.ekir