



Spirituell lernen

*... damit ich
die Kraft finde,
mein Potenzial für eine gute Zukunft einzusetzen*

BILDUNGSURLAUBE 2026

Abstand nehmen, auftanken, sich wertschätzend austauschen – die eigenen Aufgaben, Potenziale und Netzwerke aus einem anderen Winkel in den Blick nehmen und erweitern:

Das ist Urlaub, der bildet!

Kooperierend bieten Evangelisches Bildungszentrum im Rheinland und Haus der Stille Bildungsurlaube an. In Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen sind verschiedene Kurse im Haus der Stille als Bildungsurlaub zertifiziert; Sie können bei Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme beantragen.

Denn beim Aufenthalt im Haus der Stille können Sie sich fachlich begleitet und in einem wohltuenden Rahmen persönlich weiterentwickeln: in Ihrer Haltung gegenüber sich selbst, gegenüber dem Göttlichen und der Welt. Davon gehen Handlungsimpulse für die berufliche Tätigkeit aus, genauso wie für den sozialen und privaten Kontext. **Wer ganzheitlich Halt hat, findet in eine bewusste Haltung und in ein für sich stimmiges Verhalten.**



Das Meditations- und Einkehrzentrum liegt am Rand des Westerwalds mit weitem Blick übers Rheintal bis in die Eifel, eingebettet in einen parkähnlichen Garten mit Labyrinth und Meditationsplätzen am Wasser. Es ist ausgestattet mit modernen Einzelzimmern mit Bad, hellen Gruppenräumen und Wald- und Wanderwegen vor der Haustür. Einige Räume sind barrierefrei. Das Haus der Stille ist christlich-evangelisch getragen und offen für alle, die ihre Beziehung zu sich und Gott in Ruhe vertiefen möchten.

**Alle Infos und Angebote
zum Bildungsurlaub**



26.-30. Januar 2026 MIT KÖRPER, ATEM, STIMME AUF DEM WEG ZUM SELBST Damit wir uns in Einheit finden und im Göttlichen erfahren. Teilnehmende erleben ihre eigenen Töne in der Bewegung des Atems und stärken damit ihre persönliche, natürliche Stimme. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Agnes Erkens & Martina Patenge**

02.-06. Februar 2026 JUST DEEPER – SPIRITUALITÄT MACHT SINN Fortbildung für Multiplikator*innen, die Sinnsuche und Spiritualität verbindet. Der Transformation von Gesellschaft und Kirche spirituell begegnen: Teilnehmende lernen ein Modell kennen, mit dem sie diese Praxis mit geistlichem Impuls, Körperübungen und Austausch in acht thematischen Einheiten weitervermitteln können. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Rüdiger Maschwitz & Frank Ertel**

02.-05. März 2026 EINKEHRTAGE FÜR MITARBEITER*INNEN DER DIAKONIE Achtsamer Umgang mit mir selbst – gesunde Arbeit mit anderen Menschen. Teilnehmende widmen sich Selbstfürsorge-Konzepten, eigenen Stressmustern und Bewältigungsstrategien, konstruktivem Umgang mit negativen Gefühlen, Stärken, Grenzen und inneren Kraftquellen. 3 Tage | 441 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Horst Elsner & Heike Fünfsinn**

23.-27. März 2026 TIEF VERBUNDEN MIT GOTTES GRENZENLOSER SCHÖPFUNG Naturspiritualität (er)leben. Durch viele Übungen draußen mit anderen Wesen mitfühlen lernen, sich mit dem Herzen verbinden, das Bewusstsein erweitern. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Irene Hildenhagen & Matthias Metzmacher**

13.-17. April 2026 HALT GEWINNEN UND HALTUNG ZEIGEN Salutogenese als Möglichkeit der Gesundheitsförderung kennenlernen. Lebensgestaltung, ‚Gewaltfreie Kommunikation‘, Selbstfürsorge und Krisenbewältigung in Theorie und Praxis helfen, sich mit sich selbst zu verbinden, (wieder) Halt zu finden. 4 Tage | 200 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Anke Kreutz & Meike Ribbeck**

04.-08. Mai 2026 SIEH FRIEDEN INMITTEN VON SCHWIERIGKEITEN Aus biblischen Quellen Zuversicht schöpfen und zu lösungsorientiertem Handeln finden. ‚Out of the box‘: Jenseits konventioneller Wege nach göttlicher Inspiration suchen mit Bibliodrama, Gruppengesprächen, Nachspüren, Körper- und Achtsamkeitsübungen. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Irene Hildenhagen & Ole Hergarten**

13.-17. Mai 2026 CHRISTLICH UND QUEER – JA, DAS PASST! Mit Selbstvergewisserung den eigenen Weg gehen. Im geschützten Rahmen der Auszeit in einem Einkehrzentrum machen die Teilnehmenden sich auf die Suche nach Kraftquellen, die dafür stärken, den individuell stimmigen Kurs zu verfolgen, mit Begegnung, Stille, Auftanken, Körperarbeit. 4 Tage | 512 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Dr. Esther Sühling & Dagmar Spelsberg-Sühling**

18.-22. Mai 2026 JUST DEEPER – SPIRITUALITÄT MACHT SINN Fortbildung für Multiplikator*innen, die Sinnsuche und Spiritualität verbindet. Der Transformation von Gesellschaft und Kirche spirituell begegnen: Teilnehmende lernen ein Modell kennen, mit dem sie diese Praxis mit geistlichem Impuls, Körperübungen und Austausch in acht thematischen Einheiten weitervermitteln können. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Rüdiger Maschwitz & Frank Ertel**

17.-21. August 2026 DASEIN IST KÖSTLICH Schweigetage mit Achtsamkeitsyoga. Die zweimal tägliche, 1,5-stündige Yogapraxis lässt Teilnehmende auf einfache Weise bei sich selbst sein, ergänzt von Sitzmeditation, Spaziergängen, spirituellen Impulsen, gerahmt von durchgehendem Schweigen in der Gruppe. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Silvia Schoeneck & Diana Weber**

07.-11. September 2026 DIE KUNST, AUS DER FÜLLE ZU LEBEN Weiterbildung in Spiritueller Resilienz. Für Menschen, die mit Menschen arbeiten: Neben eigenen Kraftquellen lernen sie eine leib- und schöpferbezogene Spiritualität als Ressource seelischer Stärke kennen. Damit können sie sich trotz äußerer Begrenzungen die innere Freiheit und Selbstwirksamkeit erhalten. Mit Impulsen, Visualisierung, Körper- und Raumübungen. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Dr. Antje Rüttgardt & Irene Hildenhagen**

05.-09. Oktober 2026 GANZHEITLICHE STIMMBILDUNG Andere von innen heraus erreichen. Für Menschen, die ihre Stimme beruflich einsetzen und damit ihre persönliche Lebens-Haltung deutlicher ausdrücken möchten – mit Körperwahrnehmungsübungen, schöpferischen Impulsen, Gruppenaustausch, Bewegung in der Natur. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Agnes Erkens & Matthias Metzmacher**

19.-23. Oktober 2026 FEUER – ERDE – WASSER – LUFT Mit den Elementen in meine Kraft finden, planen und entscheiden. Täglich begegnen die Elemente uns Menschen, auch in Zwiesprache mit dem göttlichen Geheimnis. Die Teilnehmenden gehen in Kontakt mit ihrem jeweiligen Potenzial und erhalten einen Fundus an Möglichkeiten, mit den Elementen ressourcenstärkend zu arbeiten. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Esther Sühling & Dagmar Spelsberg-Sühling**

Kontakt & Anmeldung: Haus der Stille

Meditations- und Einkehrzentrum der Evangelischen Kirche im Rheinland
02634-920510 anmeldung.hds@ekir.de www.haus-der-stille.ekir.de
Melsbacher Hohl 5 D-56579 Rengsdorf



**Evangelisches Bildungszentrum
im Rheinland**

Fotos: Irene Hildenhagen, Anna Siggelkow | Gestaltung: Dorothea Muth-Abu Dhis

Druckprodukt | CO₂e-bilanziert und -ausgeglichen | www.natureOffice.com/DE-275-YMYPKLM

