

Wege der Stille



- Meditation
- Körperarbeit
- Fasten

- Einführung
- Vertiefung
- Fortbildung

2019

Jahresprogramm WdS

Vorwort

Liebe Interessierte, liebe Leserinnen und Leser!

Thich Nhat Hanh schreibt über die Meditationspraxis: „Das Fundament des Gebetes ist Achtsamkeit, Konzentration und Einsicht. In der christlichen Tradition gibt es Menschen, die auf diese Weise beten, mit Achtsamkeit und Konzentration, sie nennen es Herzensgebet.“

Dieses Herzensgebet ist die Meditationsform, die bei uns im Vordergrund steht. Wir haben dies mit einem längeren Einführungskurs im Herbst 2018 intensiviert und werden es im Herbst 2019 wahrscheinlich wiederholen. Die Termine dazu finden Sie dann Sie auf unserer Homepage unter „Aktuelles“.

Sonst bleiben die vertrauten Angebote, hinzu kommt ein Meditationstag im August. „Wie ein alter Baum, der neue Blüten hervorbringt...“ (Thich Nhat Hanh) – Kontemplation und Älterwerden.

Noch ein Hinweis: Wir haben nach über einem Jahrzehnt die Seminargebühren erhöhen müssen, damit wir den Kosten gerecht werden. Wir bitten um Verständnis.

Wir grüßen Sie herzlich und wünschen Ihnen ein erfülltes Jahr.

Im Namen der Gestaltungsgruppe

Gerda und Rüdiger Maschwitz

Bitte beachten:

Für Kurse und Tagesseminare ist eine Anmeldung notwendig. Bitte benutzen Sie dazu **nicht** den Anrufbeantworter.

Bestätigungen erfolgen nicht, bei ausgebuchten Kursen erfolgt eine Absage. Bitte lesen Sie dazu auch die Hinweise am Ende des Heftes, da bei **kurzfristiger Absage eine Ausfallgebühr** auf Sie zukommt.

An den Meditationsabenden am Mittwoch ist Teilnahme jederzeit ohne Anmeldung – mit eigener Vorkenntnis – möglich.

Impressum und Adresse

Wege der Stille, Hetzenholz 11 und 13, 53804 Much
Tel. (02245) 81 77 - Fax (03222) 7672094
info@wege-der-stille.de und www.wege-der-stille.de

Die Veranstaltungen finden in Verbundenheit mit der Evangelischen Erwachsenenbildung im „Kirchenkreis An Sieg und Rhein“ statt, und wir sind vernetzt mit dem Verein VIA CORDIS, www.viacordis.net. Der Verein „Wege der Stille“ ist Mitglied im Diakonischen Werk.

Wichtiger Hinweis

Der Brief zum 2. Halbjahr entfällt in Zukunft.

Der Brief hat sich aus Kostengründen und weil sich manches doppelt, nicht bewährt. Stattdessen finden Sie im Internet immer die neuesten Informationen unter :

www.Wege-der-Stille.de

In unserem Seminarhaus werden die Informationen gleichzeitig schriftlich ausliegen. Wir verschicken weiterhin per Mail Hinweise auf Seminare, besonders wenn noch Plätze frei sind.

Die besonderen Veranstaltungen

Projekt Heimat – wo das Herz zuhause ist Das dritte Projekt in der Passionszeit

Ab Aschermittwoch, 6. März 2019, bei „Wege der Stille“ und anderswo, mit sieben Impulsbriefen

Wer wird angesprochen, brauche ich Vorkenntnisse?

Eingeladen ist jeder und jede: Neugierige, Suchende, Anfänger, Geübte in Meditation... Die Intensität bestimmen Sie durch Auswahl der angebotenen Impulse selbst.

Was erwartet Sie und was kommt auf Sie zu?

Schön wäre es, sich vier- bis sechsmal in der Woche ungefähr eine halbe Stunde Zeit zu nehmen. Dazu gibt es für jede Woche eine kleine geistliche Einleitung, eine Anregung zur Stille, zum Nachdenken, zum Nachspüren, eine kleine Übung zur Körperarbeit...

Was bekommen Sie?

Am Dienstag, 26. Februar erhalten Sie die Grundinformationen (Extra-Brief) und zu Aschermittwoch hin den ersten Brief, ab dann nur per Mail. Der letzte Brief wird am 16. April versandt. Dazu müssen Sie sich **ab Januar** anmelden unter *projekt@wege-der-stille.de*

Sollten Sie keine Mail-Adresse haben, verbinden Sie sich bitte mit jemandem, der dies für Sie ausdrucken kann.

Die Impulse zum Thema werden bei unseren Meditationsabenden in Much aufgenommen.

Angebote

Fr., 15. Februar, 19.30 Uhr und
Sa., 16. Februar, 10.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

„Die Erzväter und Mütter in dir“

Seminartage mit Mark Hoskyn (reformierter Schweizer Pfarrer, Kontemplationslehrer Via Cordis und Architekt), zur jüdischen Mystik und Textauslegung.

Näheres dazu im Veranstaltungskalender.

11. Mai 2019, Samstag, von 10 bis 17:00 Uhr

Qi/Chi Gong und Tai Chi auch für Anfänger

Leitung: Volker Hassenpflug, Dipl. Tai Chi Lehrer und Pfarrer an der Berufsschule

Näheres dazu im Veranstaltungskalender.

15. - 20. Januar 2019 (Di., 18.00 Uhr - So., 12.00 Uhr)

13. - 18. April 2019 (Sa., 18.00 Uhr - Do., 12.00 Uhr)

„Weil es mir gut tut ...“

Eine Multiplikatoren-Fortbildung

Dieser nun dritte bzw. vierte Fortbildungskurs ist für Multiplikatoren gedacht, die Erfahrung im Meditationsbereich haben.

Ein Faltblatt mit mehr Informationen finden Sie zum Download www.wege-der-stille.de

Vertiefungsgruppe Herbst 2019 und Sommer 2020

Eine neue vierjährige Vertiefungsgruppe beginnt in den Herbstferien NRW 2019, eine zweite im Sommer 2020.

Ein Faltblatt mit mehr Informationen finden Sie zum Download unter www.wege-der-stille.de

Vorinformation Januar 2020

Fr., 3. - Sa., 11. Januar 2020 (8 Übernachtungen)

9-Tageskurs „Kontemplation - Herzensgebet intensiv“

Kosten: 140,- €, die Zimmer kosten pro Übernachtung 15,- € bzw. 20,- € (incl. Dusche/WC im Zimmer), für die Selbstverpflegung gilt ein Satz von ca. 90,-€.

7-8 Teilnehmende

Leitung: Rüdiger Maschwitz

Angebote

Meditation und Kontemplation

Meditation schenkt Wachheit und damit Achtsamkeit, Präsenz im Alltag, Kraft und Energie, Klarheit und Vertrauen. Dabei geschieht Meditation in einem Beziehungsfeld, das den Menschen selbst, Gott (als Bezeichnung für das nicht benennbar Größere und Allumfassende), die nächsten Menschen und die ganz Schöpfung umfasst.

Wir üben Meditation als Kontemplationsweg im Schweigen und in Stille. Unsere Übungsweise ist im Schwerpunkt der Meditationsweg des Herzensgebetes. Bei allen Meditationsangeboten können Interessierte dazu kommen, wenn sie Meditationserfahrung haben.

Angebote zum **Kennenlernen und zur Einführung** gibt es von uns **auf Anfrage** vor dem Meditationstreff. Dazu unbedingt vorher Kontakt aufnehmen!

Darüber hinaus im **Haus der Stille, Rengsdorf**, am Sonntag, 17. März 2019 - bitte nur dort anmelden. (02634 -92051-13)

MuM Treff – Mucher Arbeitskreis Meditation

Die Treffen sind im Programm beschrieben.

Termine: Sa., 2. März und So., 25. August 2019

Literaturhinweis

gerade auch als Einführung

Rüdiger Maschwitz

Das Herzensgebet

Die Fülle des Lebens entdecken

Kösel Verlag 2015



Meditatives Tanzen

Meditative Tänze und Bewegung führen uns zur Begegnung mit unserer eigenen Mitte, machen Freude und schenken Gelassenheit. In der Wiederholung steigert sich die Intensität, und der meditative Tanz wird zur meditativen Übung.

Eutonie - heilsame Körperarbeit

Eutonie ist eine hellwache und entspannte Form der Körperarbeit, die die Erfahrung jedes einzelnen in den Vordergrund stellt.

Gleichzeitig kann sie durch gezielte Anleitungen Menschen konkret helfen - z.B. bei Verspannungen und Schmerzen. Eutonie sorgt dabei für einen Spannungsausgleich im Körper (eu-tonus= gute Spannung) und bezieht Seele und Geist mit ein. Eutonie stärkt die Selbstwahrnehmung und führt zu einem bewussten, liebevollen und gesunden Umgang mit sich selbst, zunächst in der Übung, dann im Alltag.

Die Teilnahme erfordert keine Vorkenntnisse, sondern nur die Bereitschaft, sich auf seinen eigenen Körper und sich selbst einzulassen.

Informationen zu Kursen, zur Ausbildung und Eutonie allgemein finden Sie auf unserer Homepage www.wege-der-stille.de

Die Eutoniekurse des zweiten Halbjahrs finden Sie bei Bekanntwerden unter „Aktuelles“ auf unserer Homepage www.wege-der-stille.de, als Infozettel im Seminarhaus. Oder fragen Sie uns dazu an: 02245/8177.

Fastenkurse „Mit Leib und Seele fasten“

Die Fastenwochen sind eine Einladung, sich Zeit zu nehmen zur körperlichen und seelischen Reinigung, zur Auseinandersetzung mit alten Gewohnheiten und zur Besinnung auf das Wesentliche im Leben. Das Fasten vertieft diesen Prozess und hilft, Entscheidungen zu treffen. Etwa 14 Tage vor Fastenbeginn erhalten Sie einen Informationsbrief zur Einstimmung. Der erste Tag ist jeweils der Entlastungstag; das Treffen an diesem Tag ist zum Kennenlernen und als Einführung gedacht. Danach trifft sich die Gruppe täglich zum Erfahrungsaustausch, und es gibt Informationen zum Fasten und Essen. Hinzu kommen Körperübungen (Eutonie) sowie Anstöße, das eigene Leben zu betrachten, und Impulse, es zu gestalten. Das Fasten kann mit einem Aufenthalt in unserem Haus verbunden werden.

Es finden drei Angebote im Jahr statt: Januar, April, August



Enneagramm

Das Enneagramm ist eine traditionelle Arbeitsform, um die eigene Persönlichkeit zu erforschen und eine Hilfestellung bei der Suche nach Selbsterkenntnis.

Es beschreibt neun Persönlichkeitstypen mit den je eigenen Eigenschaften und Verhaltensweisen. Diese lassen uns erkennen, warum wir uns so und nicht anders verhalten.

Das Wissen hilft, sich und andere besser zu verstehen, Einstellung und Beziehung zu sich selbst und zu den Mitmenschen zu vertiefen und zu erweitern, sowie Zufriedenheit und innere Freiheit zu finden.

Aktive Imagination und Traumarbeit

Das Wesentliche in uns drückt sich in Bildern aus, anders ist es nicht zu erfassen. Diese Kraft der inneren Bilder prägt den Menschen mehr als er/sie es ahnt. In der Traumarbeit und in der Aktiven Imagination wenden wir uns diesen Bildern zu und nehmen die Ressourcen auf, die in ihnen liegen.

Januar 2019

Meditation am Mittwoch (kein Kostenbeitrag)
Ab jetzt ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr,
Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 16. Januar, 19.30 – 21.30 Uhr

Meditationstreff Herzensgebet

2 x Sitzen im Schweigen, davor eutonische Körperarbeit
(ca. 30 Minuten).

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz

Mi., 23. Januar, 19.30 – 21.15 Uhr

Meditation intensiv

3 x Sitzen je 25 Minuten, dazwischen Gehen bzw. Gebärde.
Der Abend findet im Schweigen statt.

Leitung: Gerda oder Rüdiger Maschwitz u.a.

Sa., 12. Januar, 10.00–17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonie und Imagination zu einem Märchen:

Der Bärenhäuter

Das Märchen wird mit drei eutonischen Übungen und mit
einer kleinen Imagination erschlossen. Zeiten des Gespräches
und des gestaltenden Ausdruckes gehören dazu.

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

So., 6.–13. Januar, täglich 18.30–20.00 Uhr

Fastenkurs zum Beginn des Jahres Thema: Die Zeit

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 40,- €

Leitung: Gerda Maschwitz

Eutoniekurse

Ab 22. 1. bis Osterferien, 9 x dienstags, 19.00 – 20.30 Uhr

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am **ABEND**

Ab 24. 1. bis Osterferien, 9 x donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am **MORGEN**

Die Kurse sind für Geübte und Ungeübte gleichermaßen
geeignet. Weiberfastnacht und Karnevalsdienstag ist kein Kurs!

Kostenbeitrag: 54,- € je Kurs, Gäste: 8,- € pro Termin

Leitung: Gerda Maschwitz und/oder Birgit Eisinger

Februar 2019

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

- Mi., 6. Feb., Meditationstreff Herzensgebet
- Mi., 13. Feb., Traumarbeit und Aktive Imagination
- Mi., 20. Feb., Meditationstreff Herzensgebet
- Mi., 27. Feb., Meditation intensiv

Fr., 15. Februar, 19.30 – 21.30 Uhr
und Sa., 16. Februar 10.00 - 16.45 Uhr

„Die Erzväter und Mütter in dir“

Mit Mark Hoskyn (reformierter Schweizer Pfarrer, Kontemplationslehrer Via Cordis und Architekt)

Der Titel verdeutlicht, dass diese „Väter und Mütter“ auch um grundlegende archetypische Elemente in uns sind.

Wir schauen uns sowohl die Tradition, als auch dem Bezug zu uns intensiv an. Zeiten der Meditation begleiten das Seminar zur jüdischen Mystik und Textauslegung.

Am Freitag können gerne Gäste dazu kommen. Übernachtungen sind mit Anmeldung möglich.

Kostenbeitrag: 35,- €, Begleitung: Gerda Maschwitz

Sa., 23. Februar, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Einführung in das Enneagramm Teil I

„Keiner kann aus seiner Haut raus! Oder doch?“

Sie haben sich bestimmt gewundert, warum Sie, Ihr Partner, Kollegen, Freunde vor allem in schwierigen Situationen immer wieder gleich reagieren. Kann man gerade da nicht anders? Was ist veränderbar? Um diese Fragen zu beantworten gibt es eine Methode: Das Enneagramm.

Es ist eine traditionelle mitfühlende Methode, sich selbst mit seinen Möglichkeiten besser kennenzulernen und andere Menschen besser zu verstehen. Dass wir alle verschieden sind, erleben wir ständig im Umgang mit anderen. Das ist nichts Neues. Aber die Frage ist, wie unterscheiden wir uns. Diesem Bedürfnis nach Selbsterkenntnis und dem Wunsch, die Menschen in unserer Umgebung besser zu verstehen, will das Enneagramm nachgehen.

In diesem Einführungstag erfahren Sie, wie das Enneagramm neun Muster im Denken, Fühlen und Handeln unterscheidet und gleichzeitig einen Variantenreichtum anbietet, d.h. Menschen werden nicht in Schubladen sortiert.

Kostenbeitrag: 25,- €, bis zu 10 Teilnehmende

Leitung: Ilse Sebens

März 2019

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Es werden die Impulse zum Projekt- Thema „Heimat“ an den Meditationsabenden aufgenommen.

Mi., 6. März, Meditationstreff Herzensgebet
(Aschermittwoch)

Mi., 13. März, Meditation und 1-2 meditative Tänze

Mi., 20. März, Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 27. März, Meditation intensiv

Sa., 2. März, 9.30 – ca. 17.00 Uhr

MuM – Mucher Arbeitskreis Meditation

Stille, Schweigen, Kontemplation, Austausch und Fragen zur Supervision .

Thema: Einfache Körperarbeit im Sitzen und Stehen - ein Tag mit vielen praktischen Übungen.

Sa., 16. März, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonietag

Mein Alltag - zwischen Entspannung und Anspannung.

Wir nehmen den Körper in seiner Gesamtheit wahr, lassen Veränderungen zu und spüren, was gut tut. Dies geschieht mit einfachen Übungen, die auch in den Alltag übernommen werden können.

Kostenbeitrag: 25,- €, Leitung: Birgit Eisinger, Jürgen Knappe

Sa., 23. März, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Aktive Imagination – Das Meer, Teil 1

In der aktiven Imagination wenden wir uns unseren inneren Bildern zu und nehmen die Ressourcen auf, die in den eigenen Bildern liegen. Das Thema wird imaginiert und kann sich dann als eigenes Inneres Bild entwickeln. In Kontakt mit diesen Bildern kann der Teilnehmende erleben, wie es für ihn als Person Bedeutung und vielleicht Wegweisung gewinnt. Kreative Gestaltung, Austausch und Betrachtung des eigenen Erlebens vertiefen und erweitern die Erfahrung.

Schreibzeug/Heft und eventuell eigene Malutensilien mitbringen.

Kostenbeitrag: 25,- €, ca. 8-10 Teilnehmende

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

April 2019

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Es werden die Impulse zum Projekt-Thema „Heimat“ an den Meditationsabenden aufgenommen.

Mi., 3. April, Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 10. April, Traumarbeit und Aktive Imagination

Sa., 6. April 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

„Ich blühe vor Freude“ MeditativerTanzTag

Ein Tanztage zur Frühlingszeit, an dem wir uns dem erwachenden Leben öffnen können. Geübte und nicht geübte Tänzer und Tänzerinnen sind herzlich willkommen.

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Hanne Moll

Fr., 5. – Fr., 12. April, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

Fastenkurs in der Passionszeit

Thema: Ja – zu mir selbst!?

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 40,- €

Leitung: Gerda Maschwitz



Mai 2019

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 8. Mai, Meditation und 1-2 meditative Tänze

Mi., 15. Mai, Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 22. Mai, Meditation intensiv

Eutoniekurse

Ab Mai bis zu den Sommerferien

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am ABEND

Ab dem 7. Mai, 8 x dienstags, 19.00–20.30 Uhr

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN

Ab dem 9. Mai, 8 x donnerstags, 10.00–11.30 Uhr

Die Kurse sind für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet. Nähere Informationen zur Eutonie vorne im Heft.

Kostenbeitrag für den Kurs: 48,- €, Gäste 8,-€ je Termin

Leitung: Gerda Maschwitz und /oder Birgit Eisinger

Sa., 11. Mai, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Qi/Chi Gong und Tai Chi, auch für Anfänger

Tai Chi und Chi Gong sind Formen der Körperarbeit, die mit Bewegung verbunden sind. Sie fördern z.B. das Gleichgewicht und die Gesundheit (nicht nur der Gelenke), die Beweglichkeit und die Freude.

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Volker Hassenpflug, Diplomierter Tai Chi Lehrer und Pfarrer an der Berufsschule. Begleitung: Gerda Maschwitz

Sa., 25. Mai 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Bibliodrama „DU stellst meine Füße auf weiten Raum.“

Was macht unsere Räume eng? Was lässt sie weit werden?
Und wie fühlt sich beides an?

An diesem Tag, im Bibliodrama kommen wir diesen unterschiedlichen Erfahrungsräumen auf die Spur. Erfahrungen mit Bibliodrama werden nicht vorausgesetzt.

Dies ist bewusst ein offenes Thema...

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Barbara Falk, Andrea Voss

Juni 2019

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 5. Juni, Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 12. Juni, Meditation und 1-2 meditative Tänze

Mi., 19. Juni, Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 26. Juni, Meditation intensiv

Sa., 15. Juni, 10.00– ca. 17.30 Uhr, Tagesseminar

Zur Mitte finden – Meditation, Bogenschießen, Körperarbeit

In diesem Tagesseminar wollen wir eine Hinführung zum meditativen Bogenschießen ermöglichen.

Das Bogenschießen stellt in der Verbindung mit Meditation eine Möglichkeit dar, gleichzeitig Wachheit, intensive Körpererfahrung und Konzentration auf das Wesentliche zu erreichen. Körperübungen und Meditation (Sitzen in der Stille) unterstützen diese Achtsamkeitsübungen. Vorerfahrungen in Meditation sind wünschenswert.

Bitte wetterfeste Kleidung und feste Schuhe mitbringen.

Kostenbeitrag: 25,- €, 6 – 8 Teilnehmende

Leitung: Gerda Maschwitz, Bärbel Trautwein

Sa., 29. Juni, 9.30 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar

Pilgern auf dem Jakobsweg - im All-Täglichen der Stille lauschen

Wir wollen gemeinsam weiter ein Stück auf dem Jakobsweg pilgern, unterbrochen von Impulsen zum Spüren, Besinnen und Innehalten. Wir laufen teilweise im Schweigen. Organisatorische Informationen erhalten Sie nach der Anmeldung.

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Christel Wick, Gerda Maschwitz

So., 30. Juni, 8.00 – 12.00 Uhr, am Vormittag

Morgenlicht leuchtet – intensive Meditation (4 – 5 mal)

Dazu kommen entweder Körperarbeit oder Bogenschießen und gemeinsames Frühstück. Es ist wunderbar, so in die Stille des Sonntags hineinzugehen.

Kein Kostenbeitrag

Leitung: Bärbel Trautwein, Käthe Franzen, Gudrun Kämmer-Pakendorf

Kalender

Juli 2019

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 3. Juli, Meditationstreff Herzensgebet / Halbjahresabschluss

August 2019

Fr., 23. – Fr., 30. August, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

Fastenkurs im Sommer am Ende der Ferien

Thema: Fasten und Poesie

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 40,- E €

Leitung: Gerda Maschwitz mit Rüdiger Maschwitz

Sa., 24. August, 9.30 – 16.00 Uhr

Haus- und Gartentag

Wir laden alle Interessierten und Motivierten ein, an diesem Tag Haus und Garten rund um Wege der Stille zu gestalten, aufzuräumen, anzustreichen...

Kleine Meditationszeiten sind eingeplant, für Essen ist gesorgt. Eine Anmeldung und die Mitarbeit sind sehr hilfreich.

So., 25. August, 9.30 – 17.00 Uhr

MuM – Mucher Arbeitskreis Meditation

Stille, Schweigen, Kontemplation, Austausch und Fragen zur Supervision

Sa., 31. August, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Wie ein alter Baum, der neue Blüten hervorbringt... (Thich Nhat Hanh) - Kontemplation und Älterwerden

Kontemplation, Eutonie, Impulse zum Älterwerden, Austausch - eventuell kleine Imagination

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Rüdiger Maschwitz

September 2019

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 4. Sept., Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 11. Sept., Meditation und 1-2 meditative Tänze

Mi., 18. Sept., Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 25. Sept., Meditation intensiv

Kalender

So., 1. September, 11.00 – 13.00 Uhr

Sitzung des Vereins der Freunde und Förderer Wege der Stille e.V. mit Mitgliederversammlung

Sa., 28. September., 10.00–17.00 Uhr, Tagesseminar

„Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen ...“ (Rilke)

MeditativerTanzTag

Bewegung und Tanz laden uns ein zu entdecken, was uns selbst belebt, stärkt und erfreut.

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Hanne Moll

So., 29. September, 8.00–12.00 Uhr, am Vormittag

Morgenlicht leuchtet – intensive Meditation (4–5 mal)

Körperarbeit oder Bogenschießen, gemeinsames Frühstück (Siehe auch 30. Juni)

Kein Kostenbeitrag

Leitung: Bärbel Trautwein, Käthe Franzen, Gudrun Kämmer-Pakendorf



Oktober 2019

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 2. Okt., Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 9. Okt., Traumarbeit und Aktive Imagination

Sa., 26. Oktober, 10.00 –17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonetag: Unserem Leib etwas Gutes tun!

Spannungsausgleich für Körper und Seele durch Eutonie

Durch angeleitete Körperübungen Entlastung finden für den ganzen Menschen, äußere Beweglichkeit und innere Freiheit entdecken und Übungen mitnehmen, die in den Alltag hinein wirken.

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Birgit Eisinger, Jürgen Knappe

Ab Di., 29. Oktober, 19 Uhr

„Weil es mir gut tut...“

8-teilige Begegnung mit Meditation und Körperwahrnehmung

Siehe „Aktuelles“ auf der Homepage www.wege-der-stille.de

November 2019

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 6. Nov., Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 13. Nov., Meditation und 1-2 meditative Tänze

Mi., 20. Nov., Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 27. Nov., Meditation intensiv

Sa., 16. November, 10.00 –17.00 Uhr, Tagesseminar

Aktive Imagination – Das Meer, Teil 2 (siehe 23. März)

In der aktiven Imagination wenden wir uns unseren inneren Bildern zu und nehmen die Ressourcen auf, die in den eigenen Bildern liegen. Das Thema wird imaginiert und kann sich dann als eigenes Inneres Bild entwickeln. In Kontakt mit diesen Bildern kann der Teilnehmende erleben, wie es für ihn als Person Bedeutung und vielleicht Wegweisung gewinnt. Kreative Gestaltung, Austausch und Betrachtung des eigenen Erlebens vertiefen und erweitern die Erfahrung.

Schreibzeug/Heft und eventuell eigene Malutensilien mitbringen. Die Termine können auch unabhängig voneinander besucht werden.

Kostenbeitrag: 25,- €, ca. 8 Teilnehmende

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Kalender

30. November, 10.00–17.15 Uhr, Tagesseminar

Adventlicher Meditationstag auf dem Weg des Herzensgebetes: Weniger ist mehr und mehr Stille

Dieser Tag lädt ein, in der Stille und im Schweigen anzukommen, die eigene Sehnsucht nach Herzensruhe in der Adventszeit geschehen zu lassen und weiterzugeben.

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Dezember 2019

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 4. Dez., Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 11. Dez., Traumarbeit und Imagination

Mi., 18. Dez., Meditationstreff mit Jahresabschluss

Januar 2020 - Vorschau

Fr., 3.- Sa., 11. Januar 2020 (8 Übernachtungen)

9-Tageskurs „Kontemplation - Herzensgebet intensiv“

Kosten: 140,- €, die Zimmer kosten pro Übernachtung 15,- €, bzw. 20,- € (incl. Dusche/WC im Zimmer), für die Selbstverpflegung gilt ein Satz von ca. 90,-€.

7-8 Teilnehmende

Leitung: Rüdiger Maschwitz



Wichtige Hinweise

Wichtige Hinweise – bitte unbedingt vor der Anmeldung und vor der Teilnahme lesen

Bitte melden Sie sich verbindlich zu den Kurstagen an (Adresse s. Impressum S. 2). Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, außer bei den mehrtägigen Seminaren. Sollten Sie keine Absage erhalten, findet der Kurs statt. Bei allen Kursen und Seminartagen erwarten wir bei Absagen 14 Tage vor Beginn 50% der Kursgebühr. Entsprechendes gilt für mehrtägige Übernachtungen. Ab 7 Tagen vor Beginn wird der ganze Kursbeitrag fällig. Bitte haben Sie dafür Verständnis, da nur mittelfristig noch Menschen nachrücken können.

Was Sie mitbringen müssen

Weite, bequeme und je nach Jahreszeit warme Kleidung und dicke rutschfeste Socken. Meditationsbänkchen, Decken und Kissen haben wir.

Zum Mittagessen – nur bei Tagesseminaren

Das Mittagessen nehmen wir gemeinsam ein. Jeder bringt etwas zu Essen mit, das mit anderen geteilt werden kann. Für Getränke ist gesorgt.

Die Gästezimmer für kürzere und längere Aufenthalte

Unsere Gästezimmer können gerne für längere, aber auch für kürzere Zeit belegt werden. Beide Zimmer haben jeweils WC und Dusche. Es sind Einzelzimmer (pro Nacht 20.-€), die aber auch zu zweit belegt werden können (pro Nacht pro Person 15 €). Für Fastenurse gelten obige Zimmerpreise.

Hinweise zu den Seminaren – Haftungsausschluss

Wir gestalten unsere Seminare verantwortlich und sorgfältig. Gerade deswegen erfolgt ein Haftungsausschluss. Für Schäden an Eigentum und Gesundheit wird nicht gehaftet. Jede und jeder ist für sich selbst verantwortlich.

Überblick über die Kursleiterinnen, -leiter und Mitarbeitende

In der Gestaltungsgruppe arbeiten mit

Birgit Eisinger, Barbara Falk, Käthe Franzen, Martina Gierling, Hanne Moll, Jürgen S. Knappe, Gerda (verantwortlich) und Rüdiger Maschwitz, Gudrun Kämmer-Pakendorf, Heide Rudolf, Werner Schenning, Ilse Seebens, Bärbel Trautwein.



Meditationsgruppen, die mit uns in Verbindung stehen

Haan, Meditation am Abend, 2. und 4. Dienstag im Monat, 20.30–22.00 Uhr im Haus am Park, Pfarrerin Gabriele Gummel (02129) 7178

St. Augustin, Herzensgebet und Eutonie, 2. und 4. Donnerstag im Monat, Evangelisches Gemeindehaus, Barbara Falk (02241) 27 470

Köln, Meditation Herzensgebet, 1. und 3. Donnerstag im Monat, Doris Grütjen (0221) 84 31 56

Köln, Meditation, Mittwoch 18.00-19.00 Uhr, Edeltraud Nölkensmeier (02236) 63 938

Dinslaken, Meditation Herzensgebet, Mittwoch 14-tägig, Dorothea Klang (02064)32225, Annedore Kremers (02841)39 55 47

Langenfeld, Meditation und Körperarbeit, Donnerstag, 20.00–22.00 Uhr, Ev. Gemeindehaus Immigrath, Hardt 23, Hanne Moll (02173) 77 016

Remscheid-Lüttringhausen, Meditation, Liesel Wirths-Ueberholz (02191) 69 19 29, Barbara Lennartz (02191) 54 702

Bonn-Beuel, Meditation und Körperarbeit, Mittwoch 19.30 Uhr,

1. und 3. Mittwoch im Monat, Haus der Gemeinde, Bonn-Beuel, Werner Salz, (0228) 472153

Moers, Kontemplation/Herzensgebet, 1. und 3. Dienstag im Monat, 18.30-20.00 Uhr, Ev. Stadtkirche Moers, Andrea Kröger (02841) 100139, Jürgen Rams (0176) 23648013

Hinweise

„Freunde und Förderer Wege der Stille e.V.“

Zweck des Vereins ist die Förderung der Spiritualität im Alltag und der Arbeit „Wege der Stille“. Wir freuen uns über Menschen, die Mitglied werden wollen und damit diese Arbeit begleiten. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Vorsitzenden Ilse Seebens, Pleiserdreieck 88, St. Augustin, Tel. (02241) 33 32 88.

Nächster Vereinstag: 1. September 2019

Konto (auch für Spenden): BIC: GENODED1DKD
IBAN: DE51 3506 0190 1013 1470 15

Anfahrt

Much–Hetzenholz liegt im Bergischen Land 35 km vor Köln, ca. 30 km entfernt von Bonn und 19 km von Siegburg.

Mit der Bahn

Über Köln/Hbf, von dort mit der Regionalbahn 25 nach Overath, weiter mit der Buslinie 575 nach Much oder direkt mit dem Taxi. Oder über Bonn/Hbf, von dort mit der S–Bahn nach Siegburg (auch ICE–Bahnhof), weiter mit dem Bus Linie 576 (Haltestelle Abzweig Hetzenholz) oder SB 56 (bis Abzweig Oberheimbach), bitte nicht 557 bis Much / Rathaus nutzen.

Mit dem PKW

Von Westen/Norden: Über die A3 bis zum Autobahnkreuz Köln–Ost, dann weiter auf der A4 (Richtung Olpe) bis zur Ausfahrt Overath, dort links. An der zweiten Ampel wieder links Richtung Much. Nach ca. 5 km rechts nach Niederheiden und weiter nach Hetzenholz fahren. In Hetzenholz rechts neben der Kirche auf dem Parkplatz parken. Dann 80 m der Straße zurück in den Ort folgen, vor dem Holzhaus Nr. 13 biegt ein Privatweg rechts ab zum Seminarhaus.

Von Süden: A3, Ausfahrt Lohmar/Troisdorf abfahren, Richtung Siegburg, nach ca. 800 m geht es links auf die B56 nach Much. Auf der B56 bleiben, bis ca. 3 km hinter Seelscheid in Markelsbach links der Abzweig Niederheimbach/Hetzenholz beschildert ist. In Hetzenholz vor der Kirche links auf dem Parkplatz parken (s.o.).

Von Osten: Über die A4 bis zur Ausfahrt Bielstein/Much, über die B56. Über Drabenderhöhe nach Much. Fast am Ende von Much der B56 links Richtung Siegburg folgen, bis nach ca. 3 km in Markelsbach rechts der Abzweig Niederheimbach/Hetzenholz beschildert ist. In Hetzenholz vor der Kirche links auf dem Parkplatz parken (s.o.).

Bitte parken Sie nicht ohne Absprache vor dem Holzhaus 13 oder bei den Nachbarn, sondern an der Kirche! Wir danken herzlich für die Erlaubnis!