

# Weg der Stille



- Meditation
- Körperarbeit
- Fasten
  
- Einführung
- Vertiefung
- Fortbildung

2020

Jahresprogramm WdS

## Vorwort

Liebe Interessierte, liebe Leserinnen und Leser!

Seit über 40 Jahren üben wir Meditation in der ursprünglichen Weise und dies zu vermitteln ist einer unserer Schwerpunkte in Hetzenholz. Wir sind erstaunt und froh, dass zurzeit klassische Meditation und Kontemplation einen großen Zuspruch erfahren. Diese klassische Meditation bestimmt sich für uns durch 3 wesentliche Punkte:

- Meditation ist ein Weg – ein Übungsweg im Schweigen. Ohne Konsequenz, Klarheit und Übung verliert Meditation Wesentliches.
- Meditation lebt vom Anfängergeist. Jeder Augenblick ist ein neuer Anfang, ob in der Übung oder im Alltag.
- Meditation beinhaltet geistliche bzw. spirituelle Dimensionen. Meditation ohne diese Dimension verliert inhaltliche Substanz.

Wir wünschen uns für die Menschen, die bei uns Meditation verbunden mit Körperarbeit begegnen, dass sie diese 3 Dimensionen erfahren, lieben und leben können.

Wir grüßen Sie herzlich und wünschen Ihnen ein segensreiches Jahr 2020

Gerda und Rüdiger Maschwitz, im Namen der Gestaltungsgruppe

### **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. Der Verein „Wege der Stille“ ist Mitglied im Diakonischen Werk.

## Die besonderen Veranstaltungen

### **Der Spur der Sehnsucht folgen Meditation - Innehalten - Nachsinnen Das 4. Projekt in der Passionszeit 2020**

ab Aschermittwoch, 26. Februar bei „Wege der Stille“  
und anderswo mit 7 Impulsbriefen

#### **Wer wird angesprochen, brauche ich Vorkenntnisse?**

Eingeladen sind alle, die möchten: 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, 18. Februar erhalten Sie die Grundinformationen. Dazu bitten wir Sie um Anmeldung ab Januar und zwar nur noch unter [projektwds@t-online.de](mailto:projektwds@t-online.de)

Es kann aber sein, dass es bis dahin noch einen einfacheren Weg der Anmeldung gibt. Wenn 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.**

Samstag 8. Februar, 10.00 bis 17.00 Uhr, Tagesseminar

#### **Vom Qi Gong zum Tai Chi - alles will klein beginnen**

Leitung: Volker Hassenpflug, Dipl. Tai Chi Lehrer und Pfarrer  
Näheres dazu im Veranstaltungskalender

23. - 28. Februar, Di., 18.00 Uhr - So., 12.00 Uhr

#### **„Weil es mir gut tut ...“ - eine Fortbildung für Multiplikatoren.**

Dieser nun achte Fortbildungskurs ist nur für Multiplikatoren gedacht, die intensive Erfahrung im Meditationsbereich haben.  
Siehe dazu [www.weilesmirguttut.de](http://www.weilesmirguttut.de)

#### **Vertiefungsgruppe Herbst 2020 - Meditation**

Eine neue vierjährige Vertiefungsgruppe beginnt in den Herbstferien NRW 2020.

Ein Faltblatt mit mehr Informationen finden Sie zum Download unter [www.wege-der-stille.de](http://www.wege-der-stille.de)

# Angebote

Sa., 9. Mai, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

## **Aktive Imagination - Der Gang durch das Tor – ein Urbild**

In der aktiven Imagination wenden wir uns unseren inneren Bildern zu und nehmen die Ressourcen auf, die in den eigenen Bildern liegen. Bitte Schreibzeug/ Heft und eventuell eigene Malutensilien mitbringen.

## **Aktive Imagination**

### **Beginn einer 3-teiligen zusammenhängenden Serie**

Die Termine können auch unabhängig voneinander besucht werden, es werden aber diejenigen bevorzugt, die alle 3 Termine belegen wollen.

Sa., 5. September., 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

1. Teil - Thema: Geborgenheit

Sa., 21. November., 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

2. Teil - Thema: Geborgenheit

3. Teil: Barmherzigkeit (2021)

Allerdings steht der Termin in 2021 noch nicht fest.

Kostenbeitrag: je 25,- €, ca. 7 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, 01. März, 10.00 – 17.00 Uhr - bitte nur dort anmelden. (02634 -92051-13)

### **MuM Treff – Mucher Arbeitskreis Meditation**

Die Treffen sind im Programm beschrieben.

Termin: Sonntag, 9. August 2020

## 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.

## 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 (nicht nur in Sehbildern!), anders ist es nicht zu erfassen. In der Traumarbeit und in der Aktiven Imagination wenden wir uns diesen Bildern zu und nehmen die Ressourcen auf, die in den eigenen Bildern liegen.

## 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, März/April, September

## 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.

In der Eutonie Ausbildung läuft zur Zeit der achte Grundkurs. Ab Herbst 2020 (s. November) startet der nächste Aufbaukurs, der mit dem Zertifikat „Eutonieleiter/In“ abschließt.

Informationen zu Kursen, zur Ausbildung und Eutonie allgemein finden Sie auf unserer Homepage [www.wege-der-stille.de](http://www.wege-der-stille.de)

## Buchempfehlung

Der Kurs „**weil es mir gut tut – ein Meditationskurs zur inneren Balance**“ hat bereits an mehreren Orten stattgefunden und findet weiter statt. Zum Selbststudium ist jetzt das Buch dazu erschienen:



## Januar 2020

**Meditation am Mittwoch (kein Kostenbeitrag)**  
**Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr,**  
**Beginn jeweils 19.30 Uhr**

Mi., 15. 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., 22. 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.

Fr., 10.-17. Januar, täglich 18.30–20.00 Uhr

**Fastenkurs zum Beginn des Jahres**

Thema: Wer bestimmt was ich will? – Unser Gehirn und wie es funktioniert. Wir orientieren uns am Fasten nach Buchinger und geben den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen Raum.

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 40,- €

Leitung: Gerda Maschwitz

Sa., 18. Januar, 10.00–17.00 Uhr, Tagesseminar

**Eutonie und Imagination zu einem Märchen: „Zottelhaube“**

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

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Ab 23. Januar bis Osterferien, 10 x donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr

**Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN**

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

Kostenbeitrag: 60,- € je Kurs, Gäste: 8,- € pro Termin

Leitung: Gerda Maschwitz und/oder Birgit Eisinger



## Februar 2020

### **Meditation am Mittwoch**

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 5. Februar, Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 12. Februar, Traumarbeit und Aktive Imagination

Mi., 19. Februar, Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 26. Februar, Meditation intensiv

Sa., 8. Februar, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

### **Vom Qi Gong zum Tai Chi - alles will klein beginnen**

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

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,-€, Begleitung: Bärbel Trautwein

3. - 28. Februar, Di., 18.00 Uhr - So., 12.00 Uhr

### **„Weil es mir gut tut ...“ - eine Fortbildung für Multiplikatoren.**

Dieser nun achte Fortbildungskurs ist nur für Multiplikatoren gedacht, die intensive Erfahrung im Meditationsbereich haben.

Siehe dazu [www.weilesmirguttut.de](http://www.weilesmirguttut.de)

Sa., 29. 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.

An 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 Seebens

## März 2020

### **Meditation am Mittwoch**

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

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

Mi., 4. März, Meditationstreff Herzensgebet

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

Mi., 18. März, Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 25. März, Meditation intensiv

Sa., 7. März., 9.30 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar

### **Treffen nur für die Multiplikatoren „Weil es mir gut tut“**

Austausch, Durcharbeitung der Unterlagen, Internet, Informationen und Planungen...

Kein Kostenbeitrag, Leitung: Rüdiger Maschwitz

Sa., 14. März, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

### **Eutonietag: Mein Alltag – die Schulter, der Rücken Spannungsausgleich und Beweglichkeit fördern.**

Wir nehmen den Körper in seiner heutigen Verfassung 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., 21. März, 10.30 – 16.00 Uhr, Tagesseminar

### **„MeditativerTanzTag“ Ein Tanztage zu Frühlingsanfang. Wo Engel hausen, da ist der Himmel, und sei's auch mitten im Weltgetümmel. (Hafis)**

Mit fröhlichen, besinnlichen und einfachen Tänzen umkreisen wir das Thema Engel.

Geübte und nicht geübte Tänzer und Tänzerinnen sind herzlich willkommen.

Kostenbeitrag: 25,- €, Leitung: Hanne Moll

Fr. 27.3. – 3. April, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

### **Fastenkurs in der Passionszeit**

#### **Thema: Hoffnung – Nahrung für die Seele**

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 40,- €, Leitung: Gerda Maschwitz

## April 2020

### **Meditation am Mittwoch**

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

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

Mi., 1. April, Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 22. April, Meditation intensiv

Ab dem 23. April, 8 x donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr

### **Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN**

Ab April bis zu den Sommerferien

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., 25. April, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

### **Bibliodrama**

#### **Wie ist es Maria aus Magdala wohl ergangen, als sie am leeren Grab stand und dort dem Auferstandenen begegnete?**

Wie hat sie es erlebt? Was hat sie empfunden? Im Bibliodrama sind Sie eingeladen, sich spürend, tastend, forschend auf eine biblische Erzählung einzulassen und sich so ihrer Tiefendimension zu öffnen. Jeder und jede kann an diesem Tag mitmachen. Erfahrungen mit Bibliodrama werden nicht vorausgesetzt.

Kostenbeitrag: 25,- , Leitung: Barbara Falk, n.



## Mai 2020

### **Meditation am Mittwoch**

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 6. Mai, Meditationstreff Herzensgebet

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

Mi., 20. Mai, Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 27. Mai, Meditation intensiv

Sa., 9. Mai, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

### **Aktive Imagination - Der Gang durch das Tor – ein Urbild**

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

So., 17. Mai, 8.00 – 12.00 Uhr – am Vormittag

### **Morgenlicht leuchtet – intensive Meditation (4–5 mal),**

Dazu kommt entweder Körperarbeit oder Bogenschießen, je nach Wetter, und ein gemeinsames Frühstück. Es ist wunderbar, so in die Stille des Sonntages hinein zu gehen.

Kein Kostenbeitrag

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



## Juni 2020

### **Meditation am Mittwoch**

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 3. Juni, Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 10. Juni, Traumarbeit und Aktive Imagination

Mi., 17. Juni, Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 24. Juni, Meditation/Halbjahresabschluß

Fr.-So., 12. – 14. Juni

### **Eutonie Supervisionswochenende für EutonieleiterInnen**

**Thema: Möglichkeiten der Eutonie in meinem (Berufs-) Alltag**

Leitung: Birgit Eisinger und Gerda Maschwitz

Kostenbeitrag: 100,- €, dazu kommen die Übernachtung und die Selbstverpflegung

Sa., 20. 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



## August 2019

### **Meditation am Mittwoch**

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 26. August, Meditation intensiv

Sa., 8. August, 9.30 – ca. 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., 09. August, 9.30 – 17.00 Uhr

**MuM – Mucher Arbeitskreis Meditation** (einziger Termin 2020)

### **Thema: Schatten und Klärungsarbeit – Via Purgativa**

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

Fr., 14. – Fr., 21. August, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

### **Fastenkurs im Sommer**

#### **Thema: Fasten und Poesie – Hilde Domin**

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 40,- €

Leitung: Gerda Maschwitz

Sa., 15. August, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

### **Eutonietag - Ein guter Start ins "2. Halbjahr"**

#### **Im Alltag in die Balance kommen - Anregungen und Übungen für Körper und Seele durch Eutonie**

Durch angeleitete Körperübungen findet der ganze Mensch Entlastung und entdeckt äußere Beweglichkeit und innere Freiheit. JedeR kann Übungen mitnehmen, die in den Alltag hinein wirken.

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

So., 16. August, 8.00 – 12.00 Uhr – am Vormittag

### **Morgenlicht leuchtet – intensive Meditation (4–5 mal),**

Dazu kommt entweder Körperarbeit oder Bogenschießen, je nach Wetter, und ein gemeinsames Frühstück. Es ist wunderbar, so in die Stille des Sonntages hinein zu gehen.

Kein Kostenbeitrag

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

So., 23. August, ab 10.30 Uhr

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

**Anschließend Zeit zur Begegnung und zum miteinander Reden und Essen.**

**Ca. 14.30- 15.30 Uhr Vortrag mit Gespräch: „Kontemplation und Lebensalter“ Rüdiger Maschwitz**

**Danach Kaffee und Kuchen.**

Ab dem 27. August, 7 x donnerstags , 10.00–11.30 Uhr

**Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN**

Ab den Sommerferien bis zu den Herbstferien

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

Kostenbeitrag für den Kurs: 42,- €, Gäste 8,-€ je Termin

Leitung: Gerda Maschwitz und /oder Birgit Eisinger

## September 2020

### **Meditation am Mittwoch**

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 2. Sept., Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 9. Sept., Meditation und 1-2 meditative Tänze

Mi., 16. Sept., Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 23. Sept., Meditation intensiv

Sa., 5. September, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

**Aktive Imagination**

**Beginn einer dreiteiligen zusammenhängenden Serie**

**1. Teil - Geborgenheit**

**2. Teil - Vertrauen, November 2020**

**3. Teil - Barmherzigkeit, 2021**

Die Termine können auch unabhängig voneinander besucht werden, es werden aber diejenigen bevorzugt, die alle 3 Termine belegen wollen. Allerdings steht dafür der Termin in 2021 noch nicht fest.

Allgemeines zur Imagination siehe auch am 9. Mai.

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

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

# Kalender

## Oktober 2020

### **Meditation am Mittwoch**

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 7. Okt., Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 28. Okt., Meditation intensiv

Ab dem 29. Oktober, 7 x donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr

### **Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN**

Ab den Herbstferien bis Weihnachten

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

Kostenbeitrag für den Kurs: 42,- €, Gäste 8,-€ je Termin

Leitung: Gerda Maschwitz und /oder Birgit Eisinger

22. bis 25.10.2020 (Herbstferien)

### **Neue vierjährige Vertiefungsgruppe:**

#### **„Kontemplation auf dem Weg des Herzensgebetes“**

Eine neue vierjährige Vertiefungsgruppe beginnt in den Herbstferien NRW 2020.

Mehr dazu finden Sie unter Download auf unsere Homepage  
[www.wege-der-stille.de](http://www.wege-der-stille.de)

## November 2020

### **Meditation am Mittwoch**

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 4. Nov., Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 11. Nov., Traumarbeit und Aktive Imagination

Mi., 18. Nov., Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 25. Nov., Meditation intensiv

Sa., 7. November., 10.30 – 16.00 Uhr, Tagesseminar

### **„Ich öffne mich für das Leben und lass mich berühren“**

**(G. Antara)**

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

Kostenbeitrag: 25,- €, Leitung: Hanne Moll



# Kalender

Sa., 21. November., 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

## **Aktive Imagination - Thema: Geborgenheit**

2. Teil einer dreiteiligen zusammenhängenden Serie

Es folgt noch das Thema: Barmherzigkeit (2021)

Die Termine können auch unabhängig voneinander besucht werden, es werden aber diejenigen bevorzugt, die alle 3 Termine belegen wollen. Allerdings steht der Termin in 2021 noch nicht fest.

Allgemeines zur Imagination siehe auch am 9. Mai.

Kostenbeitrag: 25,- €, ca. 7 Teilnehmende

Leitung: Rüdiger Maschwitz

Do., - So., 26. bis 29. November

## **Beginn der Eutonie Aufbau-Fortbildung - 1. Kursteil**

Für diesen Kurs ist der Grundkurs Eutonie oder eine vergleichbare Qualifikation notwendig. Nähere Informationen bei Wege der Stille, Gerda Maschwitz.

Leitung: Birgit Eisinger und Gerda Maschwitz

Kostenbeitrag: 150€, dazu kommen die Übernachtungen (15/20€ pro Nacht) und die Selbstverpflegung.

## Dezember 2019

### **Meditation am Mittwoch**

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 2. Dez., Meditationstreff Herzensgebet

Mi., 9. Dez., Traumarbeit und Imagination

Mi., 16. Dez., Meditationstreff mit Jahresabschluss

### **Ausnahmsweise jetzt erst!**

Sa., 12. Dezember, 10.00 – 17.15 Uhr, Tagesseminar

## **Adventlicher Meditationstag auf dem Weg des Herzensgebetes „Wer sich lässt, lässt sich ein auf die Sehnsucht des Herzens“**

Dieser Tag lädt ein in der Stille und im Schweigen anzukommen und der eigenen Sehnsucht (nach Herzensruhe) nachzugehen – mit Eutonie.

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Gerda und 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.

**Ausfallgebühr:** 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

Es arbeiten mit:

Birgit Eisinger, Barbara Falk, Käthe Franzen, Martina Gierling, Hanne Moll, Jürgen 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

**Dinslaken**, Meditation Herzensgebet, Mittwoch 14-tägig, , Dorothea Klang 02064/32225,

**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, 1. Und 3. Mittwoch im Monat, 19.30Uhr, 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



## „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: 23. August 2020

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. Fußweg ab Haltestelle: ca. 1 km.

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!