

Weg der Stille



- Meditation
- Körperarbeit
- Fasten

- Einführung
- Vertiefung
- Fortbildung

2022

Jahresprogramm WdS

Vorwort

Liebe Interessierte, liebe Leserinnen und Leser!

„Stille und Vertrauen schenken neue Kraft“, dieses Wort aus Jesaja 31 begleitet uns seit fast 30 Jahren in Hetzenholz und in der jetzigen Zeit rückt es noch mal in den Vordergrund. Wir konnten „Wege der Stille“ in 2021 sowohl Online und nach den Sommerferien vor Ort weiterführen. Dafür sind wir dankbar. Nun schauen wir, was das Jahr 2022 bringt. Deshalb sind wir mit dem Programm vorsichtig und bieten erst einmal viel Vertrautes an.

Aber auch neue Formate haben sich durch die Pandemiezeit ergeben. Wie bereits im zweiten Halbjahr 2021 wird es 2022 ebenfalls jeweils zwei Abende im Monat online „Meditation am Mittwoch“ geben, die Eutonie am Donnerstag findet im Wechsel online und vor Ort statt. Ebenso bieten wir einen Samstag Vormittag Eutonie online als Halbtagesformat an.

Bitte informieren sie sich immer wieder unter:
www.wege-der-stille.de/Aktuelles.

Wir grüßen Sie herzlich und bleiben Sie behütet

Gerda und Rüdiger Maschwitz, im Namen der Gestaltungsgruppe

Bitte beachten:

Voraussetzung für die Teilnahme vor Ort sind die 3 Gs: geimpft, genesen bzw. getestet. Dies ist bitte nachzuweisen.

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

Durch die Pandemie-Krise bedingt erfolgt immer eine Bestätigung. Erhalten Sie keine Bestätigung sind Sie nicht angemeldet. 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.
Bitte bei allen Kursen/ Abenden mit Eutonie und Körperarbeit ein eigenes Tuch als Unterlage mitbringen!**

Impressum und Adresse

Wege der Stille, Gerda Maschwitz, 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 besonderen Veranstaltungen

Thema noch offen

Meditation - Innehalten - Nachsinnen

Das 6. Projekt in der Passionszeit 2022

ab Aschermittwoch, 1. März 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, 22. Februar erhalten Sie die Grundinformationen (Extra-Brief) und zu Aschermittwoch hin den ersten Brief, aber nur per Mail. Der letzte Brief wird Mitte April versandt. Dazu müssen Sie sich **ab Januar unter www.projektfastenzzeit.org anmelden.**

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

20. - 25. Februar, Di., 18.00 Uhr - So., 12.00 Uhr in Much

„Weil es mir gut tut ...“

Eine Fortbildung für Multiplikatoren.

Dieser nun 10. Fortbildungskurs (der leider mehrmals durch die Pandemie verschoben werden musste) ist nur für Multiplikatoren gedacht, die intensive Erfahrung im Meditationsbereich haben. Siehe dazu www.weilesmirguttut.de

www.einfachkontemplativleben.de

Im letzten Jahr habe ich mich damit beschäftigt, was es (für mich) bedeutet, kontemplativ zu leben. Dies geht weit über eine Kontemplations- und Meditationspraxis hinaus. Auf dieser Internetseite (kein Blog), veröffentliche ich dazu immer wieder neue Ideen, Texte, Impulse. Ebenso eine kleine Anleitung zur Kontemplation.

Rüdiger Maschwitz

Aktive Imagination - „Gelebte Versöhnung“ An drei Samstagen, die zusammengehören:

Sa., 26. März, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar 1. Teil

Sa., 30. April, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar 2. Teil

Sa., 14. Mai, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar 3. Teil

Viele Menschen sehnen sich nach Versöhnung - oft ist dabei unklar, was dies konkret im persönlichen Leben bedeutet und wo es anknüpft. Geht es um Aspekte der Kindheit, um konkrete Beziehungen bzw. ist dieses Thema allgegenwärtig oder mehr allgemein? Das Thema umfasst viele Aspekte und ist so wesentlich, dass es dazu im ersten Halbjahr drei Termine gibt, die nur zusammen belegt werden können. Dadurch ist ein eigener Entwicklungsprozess in einer vertrauten Gruppe möglich. Der Kursbeitrag für alle 3 Kursteile ist nach der Anmeldung und nach der Bestätigung zu überweisen (und kann bei Absage eine Woche vor dem 1. Kursteil nicht mehr erstattet werden, wenn niemand nachrücken kann). Eine grundsätzliche Information zur Arbeitsweise: In der aktiven Imagination wenden wir uns den eigenen inneren Bildern zu und nehmen die Ressourcen und Entwicklungen 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/die Teilnehmende erleben, wie es für ihn/sie Bedeutung und vielleicht Wegweisung gewinnt. Kreative Gestaltung, Austausch und Betrachtung des eigenen Erlebens vertiefen und erweitern die Erfahrung.

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Leben um zu sterben, sterben um zu leben – Kontemplation und Vergänglichkeit

So., 30. Oktober – Sa., 5. November 2022,

ab 18.00 bis Samstag Vormittag - Eine längere Kurswoche

Seit Jahren findet dieser Kurs meistens in Vertiefungsgruppen statt.

Er hat sich im Laufe der Jahre entwickelt und entfaltet. Auf mehrfachen Wunsch biete ich diesen Kurs nun einmal offen an, aber er setzt intensive Erfahrung in Schweigemeditation voraus und findet insgesamt im Schweigen statt. Natürlich gibt es einen Erfahrungsaustausch und Einzelgespräche. (7-8 Meditationseinheiten am Tag je 25 Minuten).

Zum Inhaltlichen: Alles Leben ist vergänglich, das eigene Leben auch.

Auch mitten im Leben begegnet uns Vergänglichkeit und neu werden, dies gilt auch für innere Prozesse und Entwicklungen. Sterben und Neu werden finden also nicht nur am Ende des Lebens statt, sondern in

jedem Augenblick - mal kaum merklich, mal intensiv. Diesen Themen gehen wir in der Zeit nach und verbinden dies mit eutonischer Körperarbeit, Kontemplation und mit 2-3 Übungen.

Kostenbeitrag: 140,-€, Übernachtung je nach Zimmer 90,- bzw. 120€,

Selbstverpflegung: 55€, Teilnehmende: ca. 8 Personen

Leitung: Rüdiger Maschwitz

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 ganze 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, 03. April, 10.00 – 17.00 Uhr - bitte nur dort anmelden. (02634 -92051-13)

MuM Treff – Mucher Arbeitskreis Meditation

Die Treffen sind im Programm beschrieben.

Termine: Sonntag, 19. Februar 2021, 27. August 2021



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, April, August

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

Buchempfehlung

R. Maschwitz, **Das Herzensgebet – die Fülle des Lebens entdecken**
Kösel Verlag 2015

R. Maschwitz, **Herzessache – Weil es mir gut tut** – Ein Meditationskurs zur Inneren Balance, Kösel Verlag 2019



Januar 2022

Meditation am Mittwoch (kein Kostenbeitrag)

Vor Ort: Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr,
Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 12. Januar, 19.30 – 21.30 Uhr

Meditation und Meditativer Tanz

2x Meditation und ein bis zwei Tänze
Der Abend findet im Schweigen statt.
Leitung: Petra Reiners, u.a.

Mi., 19. Januar, 19.30 – 21.30 Uhr

Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

2 x Sitzen im Schweigen, davor eutonische Körperarbeit
(ca. 30 Minuten).
Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz

Mi., 26. 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. **auch online**

So., 9.-16. Januar, täglich 18.30–20.00 Uhr

Fastenkurs zum Beginn des Jahres

Thema: Fasten und Gesundheit

Wir orientieren uns am Fasten nach Buchinger und geben den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen Raum.

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit, 8-9 Teilnehmende
Kostenbeitrag: 40,- €

Leitung: Gerda Maschwitz

Sa., 22. Januar, 10.00–17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonie und Imagination zu einem Märchen: Der goldene Vogel

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

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Ab 20. Januar bis Osterferien, 10 x donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN

Der Kurs ist für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.

Weiberfasnacht findet kein Kurs statt! Wenn möglich, finden die Kurse im Wechsel Online und vor Ort statt. Der Link wird zugeschickt.

Kostenbeitrag pro Teilnahme: 6,-€,

Leitung: Gerda Maschwitz und/oder Birgit Eisinger

Februar 2022

Meditation am Mittwoch

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 2. Februar, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie
auch online

Mi., 9. Februar, Meditation und Meditativer Tanz

Mi., 16. Februar, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

Mi., 23. Februar, Meditation intensiv Aschermittwoch
auch online

Sa., 19. Februar, 9.30 – 17.00 Uhr

MuM – Mucher Arbeitskreis Meditation

Zwischen Bodyscan und Grundkontakt

die Bedeutung des eutonischen Grundkontaktes für die (eigene) innere und äußere Haltung. Stille, Schweigen, Kontemplation, Austausch und Fragen zur Kontemplation und Körperarbeit.

Sa., 26. Februar 9.30–13.00 Uhr, Seminar – **Digital - Online**

Eutonietag – „Bei mir zu Hause sein - sich wohlfühlen im eigenen Körper“

Eutonie lädt ein, sich in einfachen, angeleiteten Übungen neu zu spüren und mit sich zufrieden zu sein, auch trotz und mit der Erfahrung eigener Grenzen. Dies geschieht mit einfachen Übungen, die auch in den Alltag übernommen werden können.

Kostenbeitrag: 20,- €

Leitung: Birgit Eisinger, Jürgen Knappe



März 2022

Meditation am Mittwoch

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Es werden die Impulse zum Thema des Fasten-Projektes an den Meditationsabenden aufgenommen.

Mi., 2. März, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

auch online

Mi., 9. März, Traumarbeit und Aktive Imagination

Mi., 16. März, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

Mi., 23. März, Meditation intensiv

auch online

Mi., 30. März, Meditation intensiv

Sa., 12. März, 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 8 Teilnehmende

Leitung: Ilse Seebens

Sa., 19. März, 10.30 – 16.00 Uhr, Tagesseminar

„MeditativerTanzTag“ Ein Tanztage zu Frühlingsanfang.

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.

Geübte und nicht geübte Tänzer und Tänzerinnen sind herzlich willkommen.

Kostenbeitrag: 25,- €,

Leitung: Hanne Moll

Aktive Imagination - „Gelebte Versöhnung“

An drei Samstagen, die zusammengehören:

Sa., 26. März, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar 1. Teil

Sa., 30. April, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar 2. Teil

Sa., 14. Mai, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar 3. Teil

Das Thema ist vielschichtig und so wesentlich, dass es dazu im ersten Halbjahr drei Termine gibt, die nur zusammen belegt werden können. So ist ein eigener Entwicklungsprozess mit einer vertrauten Gruppe möglich. Der Kursbeitrag für alle drei Kursteile ist nach der Anmeldung und nach der Bestätigung zu überweisen (und kann bei Absage eine Woche vor dem 1. Kursteil nicht mehr erstattet werden, wenn niemand nachrücken kann).

In der aktiven Imagination wenden wir uns den eigenen inneren Bildern zu und nehmen die Ressourcen und Entwicklungen 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/die Teilnehmende erleben, wie es für ihn/sie 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: 75,- € (25,- € pro Kursteil), ca. 8 Teilnehmende

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz



April 2022

Meditation am Mittwoch

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 6. April, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

auch online

Mi., 27. April, Meditation intensiv

auch online

Fr. 1. – 8. April, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

Fastenkurs in der Passionszeit

Thema: Würde und Freiheit

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 40,- €, 8-9 Teilnehmende

Leitung: Gerda Maschwitz

Sa., 2. April, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonetag – Mit mir in Kontakt sein – meine Körperspannung spüren, ausgleichen, verändern

Die Eutonie legt Wert auf ein grundlegendes Spüren der eigenen (körperlichen) Befindlichkeit. Dieses Wahrnehmen hilft bewusst einen Spannungsausgleich an Körper, Seele und Geist (auch im Alltag) herbei zu führen. Die Grundübungen können in vielen alltäglichen Situationen aufgenommen werden.

Kostenbeitrag: 25,- €,

Leitung: Birgit Eisinger, Rüdiger Maschwitz

Ab dem 28. April, 10 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.

Wenn möglich finden die Kurse im Wechsel Online und vor Ort statt.

Bitte dazu anmelden. Der Link wird zugeschickt.

Kostenbeitrag pro Teilnahme: 6,-€,

Leitung: Gerda Maschwitz und /oder Birgit Eisinger

Sa., 30. April, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar 2. Teil

Aktive Imagination - „Versöhnung“ an drei Samstagen, die zusammengehören.

Mai 2022

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 4. Mai, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

auch online

Mi., 11. Mai, Meditation und Meditativer Tanz

Mi., 18. Mai, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

Mi., 25. Mai, Meditation intensiv

auch online

Sa., 14. Mai, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar 3. Teil

Aktive Imagination - „ Gelebte Versöhnung“ an drei Samstagen, die zusammengehören.

Sa., 21. Mai, 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 – 7 Teilnehmende

Leitung: Gerda Maschwitz, Bärbel Trautwein

So., 22. 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. Mit der Einladung zu einer Mahlfeier.

Kein Kostenbeitrag

Leitung: Bärbel Trautwein, Gudrun Kämmer-Pakendorf, NN

Juni 2022

Meditation am Mittwoch

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 1. Juni, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

auch online

Mi., 8. Juni, Traumarbeit und Aktive Imagination

Mi., 15. Juni, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

Mi., 22. Juni, Meditation / Halbjahresabschluss

auch online

August 2022

Meditation am Mittwoch

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 10. August, Traumarbeit und Aktive Imagination

Mi., 17. August, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

Mi., 24. August, Meditation intensiv

auch online

Sa., 13. 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., 14. 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.

Mit der Einladung zu einer Mahlfeier.

Kein Kostenbeitrag

Leitung: Bärbel Trautwein, Gudrun Kämmer-Pakendorf, NN

Ab dem 18. August, 6 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.

Wenn möglich finden die Kurse im Wechsel Online und vor Ort statt.

Der Link wird zugeschickt.

Kostenbeitrag pro Teilnahme 6,-€.

Leitung: Gerda Maschwitz und /oder Birgit Eisinger

Fr., 19. – Fr., 26. August, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

Fastenkurs im Sommer

Thema: Fasten und Poesie – Inspiration durch Haikus

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 40,- €

Leitung: Gerda Maschwitz

Sa., 27. August, 9.30 – 17.00 Uhr

MuM – Mucher Arbeitskreis Meditation

Stille, Schweigen, Kontemplation, Austausch und Fragen zur

Kontemplation und Körperarbeit. Das Thema steht noch nicht fest.

Kalender

So., 28. 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.

September 2022

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 7. Sept., Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

auch online

Mi., 14. Sept., Meditation und Meditativer Tanz

Mi., 21. Sept., Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

Mi., 28. Sept., Meditation intensiv

auch online

Sa., 3. Sept., 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonietag - „Von der Wahrnehmung zur Veränderung“

Manchmal fühlen wir uns zu sehr von außen fremdbestimmt. Durch die Eutonie können wir erleben und lernen, dass Veränderungen durch unser eigenes Zutun, durch die eigene Wahrnehmung der Möglichkeiten und Grenzen, machbar sind.

Kostenbeitrag: 25,- €,

Leitung: Birgit Eisinger, Gerda Maschwitz



Kalender

Oktober 2022

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 19. Okt., Meditationstreff Eutonie und Herzensgebet

Mi., 26. Okt., Meditation intensiv

auch online

Ab dem 20. 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.

Wenn möglich finden die Kurse im Wechsel Online und vor Ort statt.

Der Link wird zugeschickt.

Kostenbeitrag pro Teilnahme : 6,-€

Leitung: Gerda Maschwitz und /oder Birgit Eisinger

So., 30. Oktober – Sa., 5. November 2022,

ab 18.00 bis Samstagvormittag - Eine längere Kurswoche

Leben um zu sterben, sterben um zu leben – Kontemplation und Vergänglichkeit.

Alles Leben ist vergänglich, das eigene Leben auch. Aber auch mitten im Leben begegnet uns in und unter uns Vergänglichkeit und neu werden. Diesen Themen gehen wir in der Zeit nach, verbinden dies mit eutonischer Körperarbeit und mit mehreren kleinen Übungen.

Der Kurs setzt intensive Erfahrung in Schweigemeditation voraus und findet insgesamt im Schweigen statt

(7-8 Meditationseinheiten am Tag je 25 Minuten).

Kostenbeitrag: 140,-€, Übernachtung je nach Zimmer 90,- bzw. 120.-€

Selbstverpflegung: 55€, Teilnehmende: ca. 8 Personen

Leitung: Rüdiger Maschwitz,

November 2022

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 2. Nov., Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

auch online

Mi., 9. Nov., Meditation und Meditativer Tanz

Mi., 16. Nov., Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

Mi., 23. Nov., Meditation intensiv

auch online

Kalender

Sa., 19. November, 10.30 – 16.00 Uhr, Tagesseminar

Wo Engel hausen, da ist der Himmel, und sei's auch Mitten im Weltgetümmel.“

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

Kostenbeitrag: 25,- €, Leitung: Hanne Moll

Dezember 2022

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 7. Dez., Meditation/Herzensgebet mit Eutonie

auch online

Mi., 14. Dez., Traumarbeit und Aktive Imagination

Mi., 21. Dez., Meditation / Jahresabschluß

Sa., 3. Dezember, 10.00 – 17.15 Uhr, Tagesseminar

Adventlicher Meditationstag auf dem Weg des Herzensgebetes „Das göttliche Kind“ – auch in uns?!

Dieser Tag lädt ein in der Stille und im Schweigen anzukommen und der Herzensruhe nachzugehen – mit Eutonie.

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz



Wichtige Hinweise

Wichtige Hinweise – Storno - 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 **eine Anmeldebestätigung**.

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.

Konto für Ausfallgebühren: G. Maschwitz

IBAN: DE79 3706 9520 6007 0220 16, BIC: GENODED1RST

Was Sie **mitbringen** müssen

Weite, bequeme und je nach Jahreszeit warme Kleidung und dicke rutschfeste Socken und ein Laken / großes (Hand)tuch für auf die Etoniematte. 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 haftet. Jede und jeder ist für sich selbst verantwortlich.

Überblick über die Kursleiterinnen, -leiter und Mitarbeitende

Es arbeiten mit:

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

Meditationsgruppen, die mit uns in Verbindung stehen

Blankenheim, Meditation und Eutonie, mittwochs, 19.30 Uhr
Evangelischen Kirche, Lühbergstr. 10.
Kontakt: Barbara Falk, Tel. 02697/9078002.

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

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, 19.30 Uhr, 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

Neukirchen (-Vluyn), Kontemplation/Herzensgebet und Körperar-
beit, dienstags 14-tägig, Ev. Gemeindehaus Neukirchen, Annedore
Kremers, 02841 395547



„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 Gudrun Kämmer-Pakendorf, Mail: gudrun.pakendorf@googlemail.com
Nächster Vereinstag: 28. August 2022

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 Schnell-Bus SB56 bis Haltestelle Markelsbach. Bitte nicht 557 nach 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.).

PARKEN: Zur Zeit können Sie auf dem Parkplatz an der Kirche nur abends nach 18.00 Uhr und am Wochenende parken. Sonst nutzen Sie bitte die **freigegebenen** Parkplätze vor Hetzenholz 13 und parken sie bitte nicht vor den Nachbarn.