

ANGEBOTE IM KIRCHENKREIS
STEINFURT - COESFELD - BORKEN

2023



SPIRITUALITÄT
MEDITATION
GESUNDHEIT
PILGERN

*Dieses gemeinsame Programm
verantworten:*

Dagmar Spelsberg-Sühling, Pfarrerin



Kontemplationslehrerin Via Cordis®
Fachbereich Spiritualität und
Geistliches Leben im Evangelischen
Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-
Borken,
Am Rolevinckhof 17, 48366 Laer
Tel.: 02554-9195570,
Mobil: 0160-95832791

Anmeldungen und Anfragen

Mail: st-spiritualitaet@ekvw.de

Websites: www.gott-im-alltag.de

www.der-kirchenkreis.de/arbeitsfelder

Dirk Heckmann, Pfarrer



Leitung Erwachsenen- und
Familienbildung im Evangelischen
Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-
Borken
Bohlenstiege 34
48565 Steinfurt
Tel.: 0151-59901294

Anmeldungen und Anfragen

Mail: dirk.heckmann@ekvw.de

Website: www.der-kirchenkreis.de/arbeitsfelder

Bis auf Gottesdienste, Übungskreise und Gruppen
sind alle Veranstaltungen im Rahmen der Ev.
Erwachsenenbildung des Kirchenkreises
Steinfurt-Coesfeld-Borken veranstaltet.

www.erwachsenenbildung-der-kirchenkreis.de



Inhalt

Inhaltsverzeichnis	Seite 2
Zum Geleit	Seite 3
Anmeldeverfahren	Seite 4
Säulen der Arbeit - Gemeinsam unterwegs	Seite 5

Spiritualität und Meditation

Veranstaltungen Januar bis Dezember 2023	Seite 8
--	---------

Vorschau auf Veranstaltungen 2024	Seite 41
--	----------

Offene, Meditations- u.ä. Gruppen

nach Orten in alphabetischer Reihenfolge . . .	Seite 60
---	----------

Pilgernetzwerk Münsterland

Angebote von Januar bis Dezember.	Seite 47
---	----------

Allgemeines

Geistliche Begleitung/ Spirituelle Beratung	Seite 67
---	----------

Hinweise auf andere Orte und Veranstalter	Seite 69
---	----------

So finden Sie die richtigen Angebote auf einen Blick:

Angebote zur Einkehr und Kontemplation

Gottesdienste und Andachten

Segnen, Salben und Handauflegen

Singen und Tanzen

Spiritualität und Gesundheit (interdisziplinär)

Fort- und Weiterbildungen Spiritualität

Angebote zum Pilgern

Pilgerausbildungen - Pilgernetzwerktage

Liebe Leserinnen und Leser!

Die Zeiten haben sich verändert.

Unsicherheiten statt Sicherheiten prägen diese Zeit: Gefahren, aber auch Chancen.

In Umbrüchen – wie Pubertät, Verliebtsein, Eintritt in die Rente, bei Trennung – nie sieht man weiter als bis zum nächsten Schritt. Das gilt genauso auch für gesellschaftliche Umbrüchen. Wichtig ist, dass wir wissen: wir sind begleitet.

„Jetzt ist die Zeit“ so heißt das Motto des Evangelischen Kirchentages 2022.

Jetzt ist die Zeit - in der wir als Einzelne und als Gesellschaft so deutliche Veränderungen vornehmen müssen, wie vielleicht noch nie... Wir müssen und wollen uns bewegen in unseren Gewohnheiten im Privaten und Gesellschaftlichen. Wie das gehen kann, wird sich zeigen.

Jetzt ist die Zeit - in der wir mehr denn je im Vertrauen auf unser gutes Urteilsvermögen und Gottes Heiligen Geist die jeweils nötigen Schritte gehen müssen.

UND jetzt ist die Zeit – in der dieses Programm wächst: und zwar um die Angebote des Pilgernetzwerks Münsterland, die mein Kollege Dirk Heckmann verantwortet. In der Hoffnung, dass so unsere beiden Zielgruppen jeweils neue Impulse finden! Wir wünschen viel Spaß beim Stöbern!

*Ihre Dagmar Spelsberg-Sühling,
und Dirk Heckmann*



Ihre Anmeldung

senden Sie uns möglichst per Mail;
wenn Ihre Adresse bei uns bekannt ist, können Sie dies ggf.
auch per SMS, Whatsapp, oder Signal tun.

Die richtige Adresse für Ihre Anmeldung finden Sie auf Seite
1 - bzw. direkt unter der jeweiligen Veranstaltung.

Bei Tages-Veranstaltungen oder Veranstaltungen, die über
mehrere Tage gehen, benötigen wir auf jeden Fall auch Ihre
Adresse und Telefonnummer!

Eine frühzeitige Anmeldung

hilft uns sehr, gerade bei ganz- oder mehrtägigen Veran-
staltungen, da Räume gebucht sind, und notfalls storniert
werden müssen, falls nicht genügend Teilnehmende bis zum
Stornotermin angemeldet sind.

Bei Stornierungen

später als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn fallen Kosten an.
Sollte die Veranstaltung in einem Tagungshaus stattfinden,
und niemand mehr für den freien Platz gefunden wird,
betragen diese u. U. 50-100% des Seminarpreises.

Auf jeden Fall geben Sie nötige Stornierungen so früh wie
möglich bekannt!

Hygiene – und Schutzmaßnahmen

Die einzelnen Veranstaltungsorte haben ein stets neu mit den
zuständigen Stellen abgestimmtes Hygiene-Konzept, an das
wir uns halten. Wir tun alles, um Ansteckungen zu vermeiden.
Wir informieren alle Angemeldeten, falls es zu Änderungen
bei den gebuchten Veranstaltungen kommen sollte.

Kritik, Ideen und Anregungen

nehmen wir gerne entgegen!

Säulen unserer Arbeit -

GEMEINSAM auf dem spirituellen Weg:

- ZOOM-Gottesdienst-Gemeinde (online)

Jeden dritten Sonntag im Monat feiern Menschen von nah und fern mit uns (Dagmar Spelsberg-Sühling und Esther Sühling) online über ZOOM einen Gottesdienst mit Abendmahl und Austausch. So ist über die Zeit von Corona schon fast eine vertraute Gemeinschaft gewachsen, die miteinander weiter unterwegs sein will und die natürlich offen ist für neue Gesichter 😊. Die Liturgie ist ganzheitlich ausgerichtet. Wer zum ersten Mal teilnehmen möchte, melde sich per Mail an, der Link wird dann verschickt.

Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

- Übungskreis Kontemplatives Handauflegen

Die Gruppe trifft sich monatlich meist am letzten Montag zu Übungsabenden und Übungstagen unter Einhaltung der geltenden Schutzmaßnahmen, zusätzlich in kleinen regionalen Untergruppen. Wir tauschen uns über den eigenen Glaubensweg aus und praktizieren und vertiefen das Handauflegen in Anlehnung an die Open-Hands-Schule nach Anne Höfler. Interessierte sind herzlich willkommen. Siehe auch im Programm. Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling.

- Lebenswortgruppen

Sich berühren lassen... von einem (biblischen) Wort oder einem Gedanken, es mitgehen lassen durch den Alltag und in der Gruppe miteinander teilen, immer wieder neu. So entsteht eine tiefe Verbundenheit in der Gruppe.

Die Teilnehmenden begleiten sich auch in der Fürbitte füreinander. Zurzeit gibt es zwei Gruppen (verbindlich immer für ca. ein Jahr), die sich monatlich für einen Abend treffen. Es können neue Gruppen entstehen, oder auch Menschen zu bestehenden hinzukommen.

Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

- Geistliche Gemeinschaft „Herzensweg“

Wir treffen uns in der Gesamtgruppe mindestens an zwei Wochenenden im Jahr, und in weiteren regionalen Gruppen. Miteinander gehen wir einen inneren Weg, um „das zu werden, was wir ewiglich in Gott gewesen sind“ (Meister Eckhart). Im Alltag versuchen wir, aufrichtig und frei aus der Kraft göttlichen Geistes zu leben und davon Zeugnis zu geben. Wir pflegen die gemeinsame Meditation, die wir auch

weitergeben, praktizieren wöchentliches Gebet füreinander, und arbeiten miteinander an den eigenen Schatten (via purgativa), um dem Frieden zu dienen.

Infos und Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

- Zwischenraum (geistliche Gruppe für Lesben, Schwule und Transgender im Münsterland)

Eine andere sexuelle Orientierung zu haben als die Mehrheit ist trotz Ehe für alle oft noch kompliziert. Es gibt weiter Vorurteile und versteckte oder offene Nachteile, auch oder gerade in christlichen Kontexten. In dieser Gruppe ist Raum, über alle konfessionellen Unterschiede hinaus Glauben miteinander zu leben und zu teilen, und so sein zu dürfen, wie man ist. (www.zwischenraum.net)

Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

- (Team:) Segen und Salbung erfahren

Zu dieser Gruppe gehören Menschen, denen die ganzheitliche Erfahrung des Segens wichtig ist und die diese selbst in Gottesdiensten, in Alten- oder Pflegeheimen weitergeben. Workshops leiten an verschiedenen Orten neu hinzukommende Menschen an, das Salben und Segnen zu lernen, bzw. die Erfahrungen zu vertiefen.

- Arbeitskreis Spiritualität und Glaube in Beratung, Therapie und Pflege

Ziel der Arbeitsgemeinschaft soll es sein, auf dem aktuellen Stand der Forschung fachübergreifend Austausch anzubieten und gelegentlich Seminare, Vorträge, Fortbildungen und Kurse anzubieten, um die heilsamen Wirkweisen von Spiritualität im Berufskontext angemessen zur Sprache bringen zu können, und um zerstörerische Wirkweisen zu erkennen und ggf. interdisziplinär für Abhilfe sorgen zu können. Teilnehmen können Menschen, die im medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Bereich, ehrenamtlich oder hauptamtlich tätig sind, ebenso wie SeelsorgerInnen aller Konfessionen. Siehe Seite 17.

Treffen: alle zwei Monate, Voranmeldung erforderlich.

Infos u. Anmeldung: Dr. Esther Sühling, Tel. 02554-9195570, www.csberatung.com

- Intervisionsgruppe Psychotherapie und christliche Spiritualität

Die Gruppe für Psychotherapeut*Innen ist halboffen und trifft sich ca. alle 8 Wochen. Wie können Psychotherapie und

christliche Spiritualität verbunden werden? Wie gehen wir mit Spiritualität um? Welche Rolle kann und sollte sie in unseren Therapien und Beratungen spielen? Selbsterfahrungen, Fallvorstellungen und Informationsaustausch sind Bestandteil der Gruppe, die dem Psychotherapeutennetzwerk Münster/ Münsterland angegliedert ist. Kontakt: Dr. Esther Sühling, Tel. 02554-940977

- Supervision/ Intervention und Austausch für Leiter*innen von Meditationsgruppen zum Erfahrungs-Austausch

Dieses Angebot richtet sich an alle mit Leitungserfahrung in spirituellen / meditativen Gruppen. Wir lassen einander teilhaben an unseren Leitungserfahrungen, stützen und unterstützen uns und lernen voneinander. Die Einladungen dazu kommen zweimal pro Jahr. Siehe Seite 22.

Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

- Kreiskirchlicher Ausschuss Gottesdienst und Spiritualität (AGS)

Der Ausschuss begleitet die Spirituelle Arbeit, fördert gemeinsame Glaubenserfahrungen und die Gottesdienstgestaltung im Kirchenkreis

- Netzwerk Meditation und Spiritualität in der Evangelischen Landeskirche EKvW

Hier finden sich evangelisch verantwortete Informationen und Angebote zu Meditation und Spiritualität:

www.meditationwestfalen.de

- Pilgernetzwerk Münsterland

Wir bieten seit einigen Jahren eine Pilgerbegleiterausbildung in 4 Modulen an: Mache Dich auf!

In unserem Pilgernetzwerk Münsterland koordinieren wir diese ausgebildeten und zertifizierten Pilgerbegleiter*innen und bieten verschiedene geführte Pilgerwege an. Dazu gibt es thematische Fortbildungen zum Pilgern, die auch offen für weitere Interessierte sind.

Kontakt: Dirk Heckmann

VERANSTALTUNGEN SPIRITUALITÄT UND MEDITATION IN 2023 und 2024

Veranstaltungen im Januar

6. - 8. Januar, Fr 17.00 - So 14.30 Uhr

Evang. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Treffen der Geistlichen Gemeinschaft Herzensweg

Gemeinschaft vertiefen, Möglichkeiten für den Frieden und die Bewahrung der Schöpfung ausloten.

Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

13. - 14. Januar, Fr 17.00 - 21.00 Uhr und Sa. 10.00 - 18.00

Uhr, Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, 48366 Laer

Die Freude einladen

Innere Ressourcen stärken durch kontemplatives Handauflegen. Für Anfänger und Fortgeschrittene

Freude ist eine Herzenseigenschaft. Sind unsere Gefühle positiv, so befinden wir uns im Fluss des Lebens, fühlen uns innerlich verbunden, friedvoll und leicht. Die Übung des Handauflegens mit der inneren Haltung des Wohlwollens, der Zuwendung, dem stillen Gruß an die göttliche Quelle, öffnet für diesen inneren Schatz. Angeboten werden Stille, Impulse und das Handauflegen im achtsamen Miteinander im Liegen. Wir werden 'puristisch' die Hände auflegen, d.h. an max. 2-3 Stellen des Körpers mit dem Schwerpunkt der Berührungsqualität und der inneren Haltung des 'Geschehen lassens'. Sofern im Januar neue Regularien gelten oder auch von den Teilnehmer*innen gewünscht, kann der Mindestabstand gut eingehalten werden, beispielsweise durch das Handauflegen an den Knien und Füßen. Zudem kann ausprobiert werden, wie in Kombination Berührung im Abstand empfunden wird. Die Erfahrung zeigt, dass die heilsame Kraft jenseits unserer Vorstellungen und Konzepte wirkt. Eine neue und besondere Erfahrung, die wir in dieser Zeit miteinander teilen können. Wir nehmen uns Zeit für Fragen und Austausch, auch für Fragen, die vielleicht im Übungskreis oder in der Praxis zu Hause aufgetaucht sind.



Der Kurs ist so aufgebaut, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen können. Die Basis des Hand-

Veranstaltungen im Januar

auflegens wird am Freitag kurz wiederholt für Menschen, die beginnen oder auch lange nicht im Übungskreis waren.

Leitung: Lydia Debusmann, Lehrerin der Open Hands Schule, www.handauflegen-als-weg.de

Kosten: 88 Euro für Menschen aus dem Kirchenkreis; 98 Euro für Menschen von außerhalb. Inklusive Abend- und Mittagessen, **ohne** Übernachtung. Ermäßigung möglich.

Kostengünstige Unterkünfte können genannt werden.

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Sonntag, 15. Januar, 18.00 - 19.00 Uhr; Online per ZOOM

Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch

Anmeldung für den ZOOM-Link: bei D. Spelsberg-Sühling

Samstag, 21. Januar, 18.00 - 20.00 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Ludgeristr. 39, Billerbeck

Phantasiereise mit Livemusik - Begleitung

Entspannen, Träumen, Auftanken

Mit viel Freude begleiten Yvonne Dzierk und Audrey Guttierrez (von links nach rechts) Menschen mit Phantasiereisen und darauf abgestimmter Begleitung mit Live-Musik. Sie lassen Bildergeschichten in den Köpfen der Menschen entstehen, die der Entspannung, der Reflexion und der Erkennung von Lebensthemen dienen können.

Für ihre Phantasiereisen/-geschichten wählen sie gemeinsam ein Thema aus, dass zum Jahresanfang und zur aktuellen gesellschaftlichen Situation passt, so dass auch ein Überraschungsmoment dabei ist.

Leitung: Yvonne Dzierk und Audrey Guttierrez

Kosten: 25 Euro

Info: Dagmar Spelsberg-Sühling

Anmeldung: Buchung über Eventim:

<https://www.eventim->

[light.com/de/a/5a4fab3579755504c3345cd0/e/63358713b4e55a044a29dc3e/](https://www.eventim-light.com/de/a/5a4fab3579755504c3345cd0/e/63358713b4e55a044a29dc3e/)



Veranstaltungen im Januar

**Donnerstag, 26. Januar, 19.30 - 21.00 Uhr,
monatlich wiederkehrend**

Online per ZOOM

Ich bin da!

Meditation und Austausch - ökumenisch - ONLINE

- Austausch in Kleingruppen zu Erfahrungen und Fragen auf dem eigenen spirituellen Weg
- Meditation in Stille (etwa 20 Min.)
- Körperübung zum Ankommen und Abschluss-Segen

Die Treffen können einzeln besucht werden und bauen nicht aufeinander auf. Der Einwahllink wird am Vortag zugemailt.

Voraussetzung: internetfähiger PC, Laptop, Tablet oder Handy, mit Mikrofon und Kamera.

Leitung im Wechsel: Stephan Trescher (kath.), D. Spelsberg-Sühling (ev.), Annette Höing (kath.), Esther Sühling (ev.)

Kosten: keine

Weitere Termine: an jedem letzten Donnerstag im Monat, 19.30 bis 21.00 Uhr

Anmeldung zum Mailverteiler einmalig an:
exerziten@bmo-vechta.de



*O, Seele suche Dich in mir
Und Seele suche mich in Dir!
Theresa von Avila*

Zertifikatskurs

„Gemeinsam unterwegs - Spirituelle Wegbegleitung auf Grundlage des Herzensgebets (Via Cordis®) und der integralen Spiritualität“

Achtsam über den eigenen und den Glauben anderer reden können. Begleiten von Einzelnen und Gruppen auf dem spirituellen Weg. Die Module beinhalten jeweils Schweigezeiten/ Herzensgebet, Selbsterfahrung, Austausch und Reflektion, Impulse aus der integralen Spiritualität, Übungszeiten.

Voraussetzungen für das Zertifikat der spirituellen Wegbegleitung:

- Teilnahme an einem Grundkurs in Meditationsbegleitung o.ä.,
- Nachweis von Selbstreflektion und Selbsterfahrung, o.ä.,
- Besuch weiterer spiritueller und meditativer Kurse, ein eigener meditativer Übungsweg im Herzensgebet.
- Teilnahme an den 6 Modulen des Zertifikatskurses
- vertieftes Einüben von Anleitungen und Gesprächen in einer begleitenden Übungsgruppe (mit mind. 16 UStd pro Modul, Termine nach Absprache) zwischen den Kursteilen

Termine für den Zertifikatskurs:

Modul 1: Innere Bilder, Phantasie Reisen und Imaginationen auf dem spirituellen Weg des Herzens Erleben – Verstehen – Anleiten

27.-29. Januar 2023, ev. Gemeindezentrum in Laer

Bilder für den Alltag

2.-4. Juni 2023, Haus Karneol, Steinfurt:

Bilder für den spirituellen Prozess

Modul 2: Spiritualität in der Biographie als Kraftquelle für den eigenen Herzensweg – Wachsen und Reifen in Freiheit

3.-5. November 2023, Kloster Gerleve, Billerbeck

Das spirituelle Wachstum im eigenen Erleben

2.-4. Februar 2024, Kloster Vinnenberg, Warendorf

Spirituelles Wachstum im Kontext von Gemeinschaft und Systemen

Modul 3: Das Heilige zwischen Schweigen und Sprechen - Kommunikation von Spirituellen Erfahrungen auf dem Herzensweg

20.-22. September 2024, Kloster Gerleve, Billerbeck

Aus dem Herzen hören und sprechen lernen

29. November – 1. Dez. 2024, Kloster Gerleve, Billerbeck

Dem Wirken des Geistes Raum geben

27. - 29. Januar, Fr 17.00 Uhr bis So 14.30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

**Aufbaukurs Meditation(-sbegleitung)
(oder Zertifikatskurs Modul 1, siehe Nebenseite)
Phantasiereisen und Imaginationen
Teil 1 (von 2 Teilen): Bilder für den Alltag**

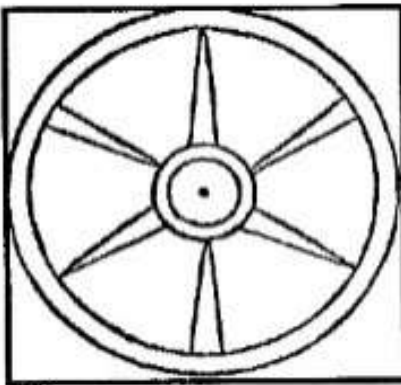
Bilder sind die Sprache der Seele, nachts in Träumen, in Geschichten und Gedichten, in Sprache und Sprachspielen, in der Rede von und mit dem göttlichen Geheimnis. Die Bibel ist voller Bildersprache. Über bewusstes Wahrnehmen und sich Öffnen für die inneren Bilder können wir sowohl in Kommunikation mit unserem Unbewussten als auch mit dem Heiligen treten, das dem rationalen Denken eher verborgen ist, manchmal aber im geschenkten Bild die ganze Person zu stärken vermag. An diesem ersten Wochenende wird es um das Anleiten und Verstehen von Bildern für den Alltag gehen, und wie man damit weiter arbeiten kann. Die Tage werden begleitet von Schweigezeiten mit dem Herzensgebet und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

Dieser Kurs kann als Modul 1.1. des Zertifikatskurses (s.o.) besucht werden.

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Pfarrerin, Kontemplationslehrerin Via Cordis und Dr. Esther Sühling, Meditationsbegleiterin Via Cordis, Prädikantin, ärztl. Psychotherapeutin

Kosten: 99 Euro ohne Unterkunft mit Teilverpflegung

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling



Meditationsrad von Nikolaus von der Flüe

Veranstaltungen im Januar - Februar

30. Januar - 3. Februar, Mo 15.00 bis Fr 11.30 Uhr

Haus der Stille, Melsbacher Hohl 5, 56579 Rengsdorf

**Einkehrtage zum Auftanken und Kraftschöpfen:
Altlasten recyceln - Themen über die Generationen
hinweg: was ist MEINE Lebensaufgabe?**

Wie ich heute bin – hat nicht nur mit mir selbst zu tun, sondern auch damit, welche Aufträge ich innerhalb der Familie erhalten habe. Außerdem bin ich in einer bestimmten Zeit großgeworden, Eltern und Großeltern waren evtl. in eigenen Traumata gefangen (Kriegskinder/ Kriegsenkel). Dazu kommen Aufträge aus Schule und Beruf.

Welche will ich behalten, welche transformieren, welche abschütteln, wo mich ganz neu finden? Diese innerliche Auseinandersetzung kann in diesem Kurs erfolgen. Ziel ist es, dass jede*r ihre/ seine eigenen Werte und Aufgaben, den eigenen Sinn finden und bewusster gestalten kann.

Wir arbeiten mit Bibelworten, Leibarbeit, Körperübungen und Imaginationen, Elementen aus der Traumatherapie, der Inneren-Kind-Arbeit, der Biographiearbeit, mit Ressourcentraining, kreativen und meditativen Übungen und Zeiten der Stille. Bitte bequeme Kleidung mitbringen sowie Offenheit für neue Zugänge. Dieser Kurs ersetzt keine Psychotherapie.

Referentinnen: Dr. med. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Laer und Dagmar Spelsberg-Sühling

Kosten: Richtpreis 493 Euro

(der Preis richtet sich nach dem Einkommen)

Anmeldung: www.Ekir.de/haus-der-stille/
oder: 02634-9205-10



3.- 5. Februar 2023, Fr 17.00 - So 14.30 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

**Lieder und Rituale bei Abschied und in der Trauer
Wochenendseminar mit Alwine Deege**

*„Musik drückt aus, was nicht gesagt werden kann
und worüber zu schweigen unmöglich ist.“*

Victor Hugo



Manchmal hilft das Singen, wenn nichts mehr gesagt werden kann - das erfährt Alwine Deege, wenn sie gemeinsam mit den Aachener Fährfrauen mit ihrem Gesang Abschiede gestaltet. Wenn wir von einem geliebten Menschen Abschied nehmen müssen, können Lieder eine wunderbare Brücke sein – sowohl zu dem Verstorbenen

und der anderen Welt, zu dem was größer ist als wir selbst – wie auch zu unserem Inneren, unseren Gefühlen und unserer Seele.

Lieder können in traurigen Zeiten tragen, trösten, Hoffnung schenken und uns stärken und miteinander verbinden. Sie öffnen unsere Herzen und geben dem manchmal Unsagbarem Ausdruck. Singen ist sehr heilsam und vermittelt Lebensfreude und Entspannung, Stress wird deutlich reduziert und die sinnstiftenden Lieder zentrieren und verbinden uns und wecken unsere Lebensenergie.

Daneben werden wir uns mit der Kraft und Bedeutung von Ritualen beschäftigen. Rituale können helfen, Verluste in unserem Leben zu verschmerzen und Geborgenheit und Vertrauen zu finden, sie können eine Verbundenheit mit anderen Menschen und zugleich mit unserem individuellen Lebensweg herstellen, sie können Geist, Herz und Seele bereichern.

Leitung: **Alwine Deege** ist seit 25 Jahren in der Hospizarbeit engagiert, als Fachreferentin für Hospizthemen, Fährfrau, Autorin und Sängerin. Sie ist die Ideengeberin und Initiatorin der Nacht der spirituellen Lieder in Deutschland. Seit vielen Jahren leitet sie Singreisen, Hospiz,- und Singworkshops sowie den Abschiedschor der „Fährfrauen“.

Kosten: 99,00 Euro ohne Unterkunft, mit Teilverpflegung
Anmeldung: mögl. frühzeitig bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im Februar

Sonntag, 19. Februar, 18.00 - 19.00 Uhr, **Online per ZOOM**
Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch
Anmeldung für den ZOOM-Link: bei D. Spelsberg-Sühling

Donnerstag, 23. Februar, 19.30 - 21.00, **Online per ZOOM**
Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch
Anmeldung: exerzitien@bmo-vechta.de, siehe Seite 9

Donnerstag, 23. Februar, u. weitere Termine, 19 - 21 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Ich bin da!

Ökumenische Kontemplative Exerzitien im Alltag

Still werden, wahrnehmen, aufmerksam sein für sich und Gott. Anfänger und Fortgeschrittene in meditativen Übungen sind eingeladen, sich wieder auf einen Erfahrungsweg zu begeben und sich vier Wochen lang täglich ungefähr zwanzig bis dreißig Minuten Zeit zu nehmen. Es gibt für jeden Tag einen Impuls, eine Übung (auch als Audio zu hören). Die vier Wochen sind überschrieben mit: Ich bin da – im Hier und Jetzt meines Körpers; Ich bin da – im Hier und Jetzt meiner Seele; Ich bin da – im Hier und Jetzt Gottes; Ich bin da – Im Hier und Jetzt meines Alltags. In der Gruppe werden die Übungen vertieft. Zudem gibt es Raum für Fragen und Austausch über die gemachten Erfahrungen.

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Esther Sühling (Mitautorinnen) und Berta Weishaupt, Pastoralreferentin Laer

Kosten: 15 Euro

Weitere Termine: 5 mal donnerstags: **2.,9.,16.,23. März, jeweils 19.00 - 21.00 Uhr**

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling



Samstag, 25. Februar, 10.00 - 18.00 Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

**Ein Tag der spirituellen Selbstfürsorge:
Spirituelle Kraftquellen in unserer Biographie**

In Zeiten wie diesen brauchen wir mehr denn je Trost und Vergewisserung. Doch beides ist im Alltag schwer zu gewinnen, wenn so vieles unsere Aufmerksamkeit fordert. An diesem Tag geht es darum, uns an spirituelle Momente und Erfahrungen aus dem Laufe unseres Lebens mit verschiedenen Methoden zu erinnern und ihren - oft gar nicht bewussten - Wirkungen nachzuspüren. Danach wollen wir schauen, wie wir daran für heute anknüpfen können. Im Austausch miteinander entstehen oft neue inspirierende und tröstende Erfahrungen.

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Dr. Esther Sühling

Kosten: 20 Euro plus Umlage für das Mittagessen

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling



Montag, 27. Februar, 18.30 - 21.00 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11 Borghorst, Raum gelb

Übungskreis Kontemplatives Handauflegen

Anmeldung: formlos bei D. Spelsberg-Sühling, siehe Seite 4

Veranstaltungen im März

Montag, 6., 13., und 20. März, 19.30 - 21.00 Uhr

Online per ZOOM

Das Herz in der christlich spirituellen Praxis Online-Seminar an drei Abenden

Welche Rolle spielt das Herz in der christlichen Tradition und spirituellen Praxis? Wie können wir das Herz heute in unsere spirituelle Praxis integrieren? Das „Herz Jesu“, das Herzensgebet, die Herzensschau – das Herz spielt eine zentrale Rolle in der spirituellen Praxis der Christenheit, auch wenn das außerhalb der kontemplativen Schulen häufig in Vergessenheit geraten ist. Neue Impulse und Einsichten bekommen wir heute von den wissenschaftlichen Erkenntnissen des Hearth-Math-Instituts in Kalifornien und anderer zeitgenössischer Forscher.

Wir wollen uns in diesem dreiteiligen Kurs sowohl mit der Theorie befassen als auch durch praktische Übungen selbst unser Herz und seine außergewöhnlichen Fähigkeiten besser kennenlernen. Neben den bereits genannten Stichworten werden weitere Themen sein: Die Herzfrequenzvariabilität, die Synchronisation von Herz und Gehirn, Herzöffnung und nichtlokale Intuition.

Referentin: Sandra Hauser hat evangelische und orthodoxe



Theologie in Tübingen, Minsk (Belarus) und Hamburg sowie Journalismus an der FSJ in Berlin studiert. Ihre Doktorarbeit schrieb sie über „Die Rezeption integraler Theorie(n) im Christentum“, worüber sie auch bloggt. Derzeit ist sie wissenschaftliche Mitarbeiterin am Bayrischen Forschungszentrum für interreligiöse Diskurse an der Universität Erlangen-Nürnberg.

Kosten: 20 Euro

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

*„Die Erfahrung, im Herzen berührt zu sein,
ist der Keim des Lichts.“*

Rumi

*„... ich höre das Herz des Himmels
pochen in meinem Herzen“*

Marie Luise Kaschnitz

Veranstaltungen im März

Dienstag, 7. März, 18.30 - 20.30 Uhr (Vorbereitung)
**Fastentage: Sa 11.- Fr 17. März, Gruppentreffen vermutlich
jeweils 18.00 - ca. 19.30 Uhr, **online per ZOOM****

Jetzt ist die Zeit! – Heilfasten im Alltag (nach Buchinger) mit täglichen Gruppentreffen

Manches soll man nicht vor sich herschieben, sondern die Gelegenheit beim Schopf packen: Körper und Seele Gutes tun, Zeit haben, um sich neu auszurichten für das, was wirklich dran ist. Heilfasten nach Buchinger ist da genau richtig!

Einige Tage auf feste Nahrung zu verzichten, reinigt die Wahrnehmungskanäle in Leib und Seele. Es kann wahre Wunder bewirken. Deshalb ist das Heilfasten nicht nur aus medizinischer Sicht hilfreich (es entschlackt und entlastet) - sondern auch aus emotionaler und spiritueller Sicht. Fasten gibt es deshalb in unterschiedlichen Formen in allen Religionen und in vielen Kur- und Wellnesshäusern. Hier gibt es das vor Ort zu Hause im Alltag. Jeden Abend gibt es Hilfestellung, Austausch und Impulse in der Gruppe.

Ein Nachtreffen findet online am 28. März, 18-19.30 Uhr statt.

Voraussetzung: Keine akuten Krankheiten; technisch: internetfähiger PC, Laptop oder Tablet mit Mikro und Kamera

Leitung: Pfarrerin Dagmar Spelsberg-Sühling,

Arzt im Hintergrund: F. W. Spelsberg, Internist, Homöopath.

Kosten: 25 Euro, Ermäßigung möglich

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Sonntag, 19. März, 18.00 - 19.00 Uhr, **Online per ZOOM**

Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch

Anmeldung für den ZOOM-Link: bei D. Spelsberg-Sühling

*Hinweis auf eine Veranstaltung der Akademie Gegenwart e.V. im
Blick auf den interdisziplinären Studientag am 25. März:*

Freitag, 24. März 2023, Fr 18.00 - 20.30 Uhr

*Hotel „Leib und Seele“, St.-Lambertus-Kirchplatz 16,
48317 Drensteinfurt-Walstedde*

Lesung/Vortrag „Sehnsucht leben“

Prof. Dr. Gerhard Marcel Martin

Kosten: 10 Euro incl. Imbiss

Anmeldung: sekretariat@akademie-gegenwart.de

Veranstaltungen im März

Samstag, 25. März, 9.30 - 16.45 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11, Steinfurt-Borghorst

Interdisziplinärer Studientag

Embodiment – Meine Spiritualität geht meinen Körper etwas an



Ab 9.00 Uhr Kaffee, 9.30 Uhr Begrüßung
9.35 - 11.00 Uhr: Vortrag Prof. Martin
11.30 - 12.30 Uhr: Vortrag Brigitte Ladwig
12.30 - 13.00 Uhr: Achtsamkeitsübung
13.00 - 14.30: Imbiss - Cafeteria - Kreistanz
14.30 - 16.00 Uhr: Versch. Workshops
16.15 - 16.45 Uhr: Austausch u. Abschluss

Vortrag 1: Körpergewahrsein und Körperausdruck – nicht nur in meditativer Praxis

Gelebte Spiritualität ist wesentlich (auch) eine Frage des leiblichen Vollzugs – im Alltag wie in der Übung. Verschiedenste Körpertherapien und -arbeitswege haben das Ziel, die Erfahrung lebendiger leiblicher Existenz und körperliche Ausdrucksqualitäten zu befördern. Zentrale Frage ist, welche Formen physischer und spiritueller Körperarbeit dazu geeignet sind, eine religiös geprägte Meditationspraxis zu stimulieren und zu unterstützen. Denn der Leib bleibt das Instrument auch solcher spiritueller Erfahrungen und Übungen, die alltägliches Körperbewusstsein entgrenzen und überschreiten.

Referent: Prof. Dr. Gerhard Marcel Martin, er lehrte von 1982 bis 2007 Praktische Theologie an der Philipps-Universität Marburg, 2006-2008 Gastprofessor an der (buddhistischen) Otani University Kyoto/Japan. 16 Bücher und zahlreiche andere Veröffentlichungen zu den Themen Apokalyptik, Tiefenpsychologie, Spiritualität, interreligiöser Dialog, Kunst, Kirche und Kultur. U.A: Das Thomas-Evangelium, Stuttgart 1998 / Buddhismus krass. Botschaften der japanischen Hijiri-Mönche, München 2010 / Sachbuch Bibliodrama, Berlin 2011 / Lebensräume – Gottesräume 2017 / Sehnsucht *leben*. Erfahrungen und Konzepte. Stuttgart 2022.

Vortrag 2: Krisenbewältigung mit dem Körper

Welch eine Intelligenz all unserer körperlichen Systeme – in Kommunikation miteinander, mit unseren leiblichen Empfindungen, mit Gefühlen, Überzeugungen, mit anderen Menschen, Herausforderungen der Welt, mit lichtvollen Schwingungen, unserem spirituellen Sein! Diese Fähigkeiten helfen uns in zweifacher Weise bei der Bewältigung von Krisen. Unser Körper weiß bis zu einem gewissen Grad, wie wir uns in beängstigenden Situationen in gefühlte Sicherheit

Veranstaltungen im März

bringen können. Oft geht das mit einschränkenden Mustern einher. Es entstehen Trennungen innerhalb von uns und auch bezogen auf die Welt und unsere Einbindung in ein größeres Sein. Körperlich zeigen sich diese Muster z.B. in gehaltenem Atem, indem man bestimmte Körperbereiche nicht mehr gut spürt, in vielen Krankheitssymptomen. Der Körper zeigt aber auch eine große Intelligenz, uns wieder zu vereinen, zu vereinfachen, hin zu mehr Freiheit und Ganzheit. Wir können unser großes menschliches Potenzial als unbegrenztes Bewusstsein durch unsere irdische Leiblichkeit hindurch individuell erfahren.



Referentin: Brigitte Ladwig

Psychologische Psychotherapeutin, tiefenpsychologisch, EMDR. Außerdem Prä- und Perinatale Psycho- und Traumatherapie, erfahrungsorientierte, körperpsychotherapeutische, transpersonale Methoden und spirituelle Wegbegleitung. Heilpraktikerpraxis mit Shiatsu, Klangtherapie mit Stimmgabeln und Qigong. Multidimensionaler Licht- Körperarbeit, Workshops mit

Holotropem Atmen, Qigong, Prä- und perinatalen Themen, Lichtfeld-Praxis. Aus- und Fortbildungskurse Shiatsu und Klangtherapie. www.trans-form.eu

Workshops:

Meike Pape: Alexandertechnik;

Brigitte Ladwig: Atem;

Petra Mundt: Yoga;

u.a.

Sonderflyer ab Januar erhältlich

Kosten: 75 Euro inklusive Verpflegung, Ermäßigung möglich

Leitung und Anmeldung: Dagmar Spelsberg-Sühling

Montag, 27. März, 18.30 - 21.00 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11 Borghorst, Raum gelb

Übungskreis Kontemplatives Handauflegen

Anmeldung: formlos bei D. Spelsberg-Sühling, siehe Seite 4

Donnerstag, 30. März, 19.30 - 21.00, Online per ZOOM

Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch

Anmeldung: exerzitien@bmo-vechta.de, siehe Seite 9

Veranstaltungen im April

14. - 16. April, Fr 17.00 Uhr - So 14.30 Uhr

Haus Karneol, Sellen 2, Steinfurt-Burgsteinfurt

Yoga und Herzensgebet

**Auf dem Herzensweg mit Yoga, Meditation und Klang
Innerer Garten**

„Dein Herz und dein Geist gleichen einem Garten. Du entscheidest, wie du ihn anlegst. Lass ihn nie verwildern, pflege ihn jeden Tag und lasse viel Licht hinein. So wird jeder Spaziergang durch deinen Garten dir jeden Tag Freude machen.“ Buddha

In diesem Sinne wollen wir ein Wochenende gestalten, in dem wir uns in den Garten unseres Herzens begeben, den Zugang wieder finden oder neu entdecken, Herzensenergie stärken und inneren Frieden finden.

Was ist gemeint mit dem Herzensweg? Was bedeutet der Weg für mich persönlich und wie lässt er sich in meinem Alltäglichen umsetzen?

Gebärden können helfen deinen Weg zu finden. Durch herzöffnende Yogahaltungen, Atemübungen und Meditationen wird dieser Weg unterstützt. Imagination kann eine bildliche Vorstellung schaffen. Verbunden mit dem Klang von Klangschalen und in der wunderbaren Umgebung des Seminarhauses „Karneol“ ist dieses Wochenende eine besondere Begleitung auf dem Herzensweg.

Die Yogahaltungen können auch von Anfänger*innen geübt werden. Bei körperlichen Beeinträchtigungen bitten wir um Rücksprache vor der Anmeldung bei Petra Mundt

Leitung: Petra Mundt, Tel. 02594-787144, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin, Meditationsanleiterin;
und Dagmar Spelsberg-Sühling

Kosten: 225 Euro incl. Unterker., Verpflegung, **Ermäßig. mögl.**

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling



Sonntag, 16. April, 18.00 - 19.00 Uhr, **Online per ZOOM**

Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch

Anmeldung für den ZOOM-Link: bei D. Spelsberg-Sühling

17.-21 April, Mo 14.00 Uhr - Fr 13.30 Uhr

Tagungshaus Karneol, Sellen 2, Steinfurt-Burgsteinfurt

**Einkehrtage zum Auftanken und Kraftschöpfen
Mit meinen inneren Kinder spielen
und sie integrieren**

An diesem wunderbaren Ort in ländlicher Umgebung kann das Spiel wieder entdeckt werden: ein verwunschener großer Garten lädt zu vielfältigen Aktivitäten ein, Fahrräder stehen zur Verfügung, Lagerfeuer und Sauna am Abend tun ein Weiteres zum Eintauchen in unbeschwerte Tage.



Kinder gelten als Quelle der Lebensfreude und Lebendigkeit. In der Vorstellung ist die Kindheit die Lebenszeit, in der man noch „unbeschwert“ sein konnte. Wutausbrüche, Luftsprünge, alles war möglich. Jedoch war diese Zeit für viele gar nicht so wunderschön und romantisch, sondern eine Zeit von Schwierigkeiten, Belastungen und Grenzverletzungen. Oft versteckten wir die verletzten Anteile - aber damit auch die lebendigen - um erstmal erwachsen werden zu können. Diese missachteten kindlichen Anteile übernehmen dann manchmal in Konfliktsituationen die Oberhand – auf einmal fühlt man sich wie „damals“ und benimmt sich auch so.

Als Erwachsener Lebensfreude genießen und souveräner mit Krisen umgehen können – dazu hilft das Kennenlernen und die Annahme der unglücklichen Kindheitsanteile und die Ermutigung, die fröhlichen leben zu können: "Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen."(Matt. 18,3)

Kosten:450 Euro, incl. Unterkr. U. Verpfl., **Ermäßigung mögl.**

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Esther Sühling

Anmeldung: frühzeitig !! bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im Mai

Montag, 24. April, 18.30 - 21.00 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11, Borghorst, Raum gelb

Übungskreis Kontemplatives Handauflegen

Anmeldung: formlos bei D. Spelsberg-Sühling, siehe Seite 4

Donnerstag, 27. April, 19.30 - 21.00, **Online per ZOOM**

Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch

Anmeldung: exerzitien@bmo-vechta.de, siehe Seite 9

Mittwoch, 02. Mai 2022, 19.00 - ca. 21.00 Uhr

Online per ZOOM

**Intervision/ Supervision für Meditationsanleitende
Kraft und Trost in Krisenzeiten**

Ich lade ein zum Austausch über die Arbeit in unseren Gruppen. Schwerpunkt diesmal könnte sein: was uns in diesen Krisenzeiten trägt und ermutigt, und wie wir anleiten können, die eigenen spirituellen Kraftquellen stärker wahrzunehmen und darüber ins Gespräch zu kommen.

Kosten: keine **Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling



Sonntag, 21. Mai, 18.00 - 19.00 Uhr, **Online per ZOOM**

Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch

Anmeldung für den ZOOM-Link: bei D. Spelsberg-Sühling

Montag, 22. Mai, 18.30 - 21.00 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11 Borghorst, Raum gelb

Übungskreis Kontemplatives Handauflegen

Anmeldung: formlos bei D. Spelsberg-Sühling, siehe Seite 4

Donnerstag, 25. Mai, 19.30 - 21.00, **Online per ZOOM**

Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch

Anmeldung: exerzitien@bmo-vechta.de, siehe Seite 9

02.-04. Juni, Fr 17.00 Uhr - So 14.30 Uhr

Haus Karneol, Sellen 2, Steinfurt-Burgsteinfurt

**Aufbaukurs Meditation(-sbegleitung)
(oder Zertifikatskurs Modul 1.2)
Phantasiereisen und Imaginationen anleiten
Teil 2: Bilder für den spirituellen Prozess**

Bilder, Träume und Visionen sind die Sprache der Seele, manchmal finden sich in ihnen Wegweisungen für den spirituellen Weg, und manchmal transportieren sie himmlische Botschaften. Davon erzählt die Bibel an vielen Stellen. An diesem zweiten Wochenende wird es um Bilder und Anleitungen gehen, die uns innere Werte und Wegweisung entdecken lassen und uns für die transzendente Ebene öffnen. Die Tage werden begleitet von Schweigezeiten mit dem Herzensgebet und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Dieser Kurs kann als Modul 1.2. des Zertifikatskurses (siehe Seite 11) besucht werden.

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Pfarrerin, Kontemplationslehrerin Via Cordis und Dr. Esther Sühling, Meditationsbegleiterin Via Cordis, Prädikantin

Kosten: 225 Euro, incl. Unterk.u.Verpfl. **Ermäßigung möglich**

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

07. - 11. Juni, Nürnberg

Mehrtägige Veranstaltung

„Jetzt ist die Zeit“

Evangelischer Kirchentag

Herzliche Einladung dies mitzuerleben!

Wir sind am Kirchentag mit Workshops beteiligt. Für Frauen gibt es eine Fahrt der Erwachsenenbildung im Kirchenkreis, ansonsten gibt es Tages- und Mehrtageskarten.

Siehe www.erwachsenenbildung-der-kirchenkreis.de

Samstag, 17. Juni, 12.00 - 17.30 Uhr

Ort je nach Interesse

Intervision/Supervision Meditationsanleitende

Es wird an mitgebrachten oder vorher eingereichten (Leitungs-) Fragen gearbeitet.

Organisation: Dagmar Spelsberg-Sühling

Kosten: keine

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im Juni

Freitag, 16. Juni, 17.00 - 21.00 Uhr (Klärungstreffen)
Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Beginn Grundkurs Meditationsbegleitung 2023-2024
Weiterbildung GLEICHZEITIG
Begleitung für den eigenen Weg über 18 Kurstage an 6 Wochenenden



Die Sehnsucht nach Stille und Meditation wächst. Gleichzeitig geht immer mehr Wissen um die eigenen christlichen Schätze aus der Stille verloren. Wie kann es wieder gelingen, aus den eigenen geistlichen Quellen der Mystik zu schöpfen und Gottunmittelbarkeit zu erfahren?

Dieser Kurs umfasst 19 Kurstage verteilt auf zwei Jahre und bietet sowohl eine intensive Begleitung für den eigenen spirituellen Weg, als auch eine Befähigung dazu, einfache meditative Übungen anzuleiten und Menschen in die Stille zu begleiten. Inhalte des Kurses werden sein: Hilfen zum Finden eines eigenen Stillerrituals, Übungen zur Körperarbeit, Dynamiken der Stille, Persönlichkeitstypen und Stille, Herzensgebet (zentral), Kenntnisse über weitere christliche Übungswege (Schriftmeditation, imaginative Verfahren), Spiritualität und Biographie, Selbstreflektion und Austausch. Ein Zertifikat wird ausgestellt.

Veranstalter: Spirituelle Arbeit und Referat für Ev. Erwachsenenbildung im KK St-Coe-Bor, Gertrudenstift Rheine

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Pfarrerin, Kontemplationslehrerin Via Cordis, Dr. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Meditationsbegleiterin Via Cordis, Prädikantin

Kosten: 1680 Euro inklusive Unterkunft und Verpflegung. Bei mehr als 10 Teilnehmenden können sich die Kosten reduzieren. Möglicherweise bekommen Sie auch einen Zuschuss von Ihrer Kirchengemeinde! Bildungsscheck und **Ermäßigung möglich.**

Ort jeweils: Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Kurstermine:

11. - 13. August 2023, Fr 17.00 Uhr - So 14.30 Uhr

29. September - 1. Oktober 2023, Fr 17.00 Uhr - So 14.30 Uhr

10. - 12. November 2023, Fr 17.00 Uhr - So 14.30 Uhr

26. - 28. Januar 2024, Fr 17.00 Uhr - So 14.30 Uhr

5. - 7. April 2024, Fr. 17.00 Uhr - So 14.30 Uhr

30. Mai - 2. Juni 2024 Do!! 14.00 Uhr - So 14.30 Uhr

Pers. Anmeldung erforderlich bei: D. Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im Juni und Juli

Sonntag, 18. Juni, 18.00 - 19.00 Uhr, *Online per ZOOM*
Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch
Anmeldung für den ZOOM-Link: bei D. Spelsberg-Sühling

Montag, 26. Juni, 18.30 - 21.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11 Borghorst, Raum gelb
Übungskreis Kontemplatives Handauflegen
Anmeldung: formlos bei D. Spelsberg-Sühling, siehe Seite 4

Donnerstag, 29. Juni, 19.30 - 21.00, *Online per ZOOM*
Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch
Anmeldung: exerzitionen@bmo-vechta.de, siehe Seite 9

30. Juni - 02. Juli, Fr 17.00 - So 14.30 Uhr
Haus Karneol, Sellen 2, Steinfurt-Burgsteinfurt

Treffen der Geistlichen Gemeinschaft Herzensweg
Gemeinschaft vertiefen, Möglichkeiten für den Frieden und die Bewahrung der Schöpfung ausloten.
Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

Sonntag, 16. Juli, 18.00 - 19.00 Uhr, *Online per ZOOM*
Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch
Anmeldung für den ZOOM-Link: bei D. Spelsberg-Sühling

Donnerstag, 27. Juli, 19.30 - 21.00, *Online per ZOOM*
Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch
Anmeldung: exerzitionen@bmo-vechta.de, siehe Seite 9

Montag, 31. Juli, 18.30 - 21.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11 Borghorst, Raum gelb
Übungskreis Kontemplatives Handauflegen
Anmeldung: formlos bei D. Spelsberg-Sühling, siehe Seite 4

Veranstaltungen im August



30. Juli - 6. August, So 17.00 Uhr - So 13.30 Uhr (8 Tage)
Kloster Kirchberg, Sulz/Neckar, Fahrgemeinschaften mögl.

Fasten- und Einkehrwoche mit dem Herzensgebet

Fasten (nach Buchinger) und Meditieren in der Tradition des Herzensgebets (Kontemplation).

Fasten und Meditieren fördern den leib-seelischen Reinigungsprozess. Das Tempo des Alltags verlangsamt sich, ein Tor zur inneren Welt, zum eigenen Lebensweg kann sich öffnen. Dies unterstützt das Herzensgebet. Einem Obst- bzw. Entlastungstag folgen sechs Fastentage. Wir nehmen Tees, Gemüsebrühe, Säfte und Wasser zu uns. Am Sonntagmorgen beginnen wir wieder mit der Aufnahme fester Nahrung. Zwei Schweigetage und Einzelgespräche sind vorgesehen. Die Tage sind gedacht für psychisch und physisch gesunde Menschen. Eine Absprache mit dem Hausarzt wird angeraten. Die landschaftlich wunderschöne Gegend und die liebevolle Betreuung im Haus unterstützen uns.

Leitung: Gunter Urban, Pfarrer in Breckerfeld, Kontemplationslehrer Via Cordis und Wilhelm Spelsberg, Internist und Homöopath, Begleiter geistlicher Übungen.

Kosten: Sonderpreise!

Bitte erfragen im Kloster Kirchberg, Tel. 07454-883-0

Anmeldung, nähere Informationen und Sonderprospekt bei Wilhelm Spelsberg, unter Tel. 02551-3771

11. - 13. August, Fr. 17 - So 14.30 Uhr

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Grundkurs Meditationsbegleitung 2023-2024

Weiterbildung Modul 1

GLEICHZEITIG

Begleitung für den eigenen Weg über 18 Kurstage an 6 Wochenenden

Laufender Kurs

Siehe Seite 25



25. - 27. August, Fr 17.00 Uhr - So 14.30 Uhr

Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Mitte

**Oasentage: ICH BIN im Herz des Lebens -
Tage im Herzensgebet mit Stephan Hachtmann**

*Die einzige Gewissheit,
wie du leben sollst und was du tun musst,
kann nur aus dem Brunnen aufsteigen,
der aus deiner eigenen Tiefe quillt.
Etty Hillesum*

Am Anfang der Bibel erscheint der Name Gottes im Bild des brennenden und nicht verbrennenden Dornenbusch als das ewige ICH BIN. Dort beginnt die geheimnisvolle Liebesgeschichte des Menschen mit Gott, die sich wie ein roter Faden durch die Bibel zieht und direkt in das Herz des Lebens führt. In der Offenbarung des Johannes zeigt sich das ICH BIN in seiner christologischen Dimension erneut und nimmt unser ganzes Menschsein mit hinein in diese allumarmende Verheißung: „ICH BIN das A und das O, der Anfang und das Ende. Ich will dem Durstigen geben, von der Quelle lebendigen Wassers. Umsonst!“

Was hat es mit diesem ICH BIN auf sich, dass auch in anderen Traditionen eine so zentrale Bedeutung hat? Wie kann dieser Gottesname mit seiner schöpferischen Kraft das Interesse an



einer spirituellen Lebenskunst wecken und zu einer sanften Grundierung aller inneren Erfahrung im Herzensgebet werden? In welcher Weise kann dieses Erleben in das Herz des Lebens führen? Die stille Meditation, spirituelle Gesänge, geistliche Impulse, heilsame Rituale, sowie Körper- und Atemwahrnehmungsübungen sind die wiederkehrenden Gestaltungselemente.

Leitung: Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis®, Autor, Musiker, Seminar- und Vortragstätigkeit zu Herzensgebet, Integraler Spiritualität, Spiritualität und Abhängigkeitserfahrungen, Hamburg.

www.stephanhachtmann.de

Kosten: 205 Euro EZ mit Bad auf dem Flur, 250 Euro EZ mit eigenem Bad, Ermäßigung möglich

Anmeldung mögl. frühzeitig: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im August und September

Montag, 28. August, 18.30 - 21.00 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11 Borghorst, Raum gelb

Übungskreis Kontemplatives Handauflegen

Anmeldung: formlos bei D. Spelsberg-Sühling, siehe Seite 4

Donnerstag, 31. August, 19.30 - 21.00, **Online per ZOOM**

Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch

Anmeldung: exerzitien@bmo-vechta.de, siehe Seite 9

2. September, 19.00 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

und

Sonntag, 3 September, 11.30 Uhr, (vorher um 10.30

Gottesdienst in besonderer Form und Mittagessen im

Anschluss) Ev. Gemeindezentrum, Ludgeristr.39, Billerbeck

Autorenlesung

Anna Platsch: Gott im Hotel

Eine Frau reist durch die Welt, und es ist ein Geschenk, sie auf ihren Reisen zu begleiten, mit ihr gemeinsam heilige innere und äußere Orte aufzusuchen. Sie reist nach Sri Lanka, Jerusalem und antiken Stätten Griechenlands – immer einem inneren Faden folgend, der sich der Autorin aus der Tiefe zeigt. Sie lernt Menschen in der türkischen Stadt Antakay kennen und das spanische Avila, in dem die große Teresa gewirkt hat. Sie reist zu Orten von besonderer Kraft, trifft Menschen, die Grenzen überschritten haben, und wir begegnen mit ihr Mystikerinnen und Mystikern, unterschiedlichen Wegen zum Frieden – dem inneren und dem äußeren – und kommen in Berührung mit alter Weisheit für eine neue Welt. Die Vision der Autorin zu ihren Reisen ist es, etwas des tiefen mystischen Erlebens als Wandlungskraft in unsere moderne Zeit zu übertragen. Uns zu erinnern an die unermessliche Schönheit unseres wahren Wesens, aus der wir furchtlos schöpfen und gestalten können.

Anna Platsch ist seit über dreißig Jahren schriftstellerisch tätig, ist Reisende, Geschichtenerzählerin und leitet Schreibretreats. Starke Spuren in ihrem Leben hinterließ die nahe Begegnung mit zwei Sufi-Lehrern. Aus dieser essentiellen Prägung heraus und deren weite Öffnung in unsere Zeit gestaltet sich ein Engagement für eine verantwortungsvolle und Herzgebundene Spiritualität als eine Antwort auf unsere globalen Fragen.

Kosten: 10 Euro, **Ermäßigung möglich**

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Achtung, diese
Veranstaltung findet
im Oktober statt!

Veranstaltungen im September

13. - 15. Oktober, Fr 17.00 - So 14.30 Uhr

Gertrudenstift Rheine, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Einkehrwochenende mit Giannina Wedde „Mir geschehe nach Deinem Wort“ – Maria als Wegweiserin zu tiefer, zeitgemäßer Spiritualität

Maria hat in der christlichen Heilsgeschichte einen ganz besonderen Platz. Wir begegnen ihr in vielen starken, faszinierenden Wortbildern und Bildnissen: etwa als Gottesgebäerin, Seelenretterin, Schmerzensmutter, als Jungfrau, Himmelskönigin, Milchspenderin, als Sitz der Weisheit, Wegführerin, schwarze Madonna, Ährenkleidmadonna, als Meerstern, Rosa Mystica oder Knotenlöserin. In orthodoxer Spiritualität ist die Liebe zur "Theotokos" (Gottesgebäerin) tief verankert.



Auch in der Glaubenspraxis vieler Katholiken hat Maria eine große Bedeutung. Marienwallfahrtsorte sind auch heute Anziehungspunkt für Millionen Pilger, Sinn- und Heilungssuchende. Zugleich wirkt marianische Frömmigkeit auf viele Menschen befremdlich unzeitgemäß.

Welche Aspekte marianischer Spiritualität können wir heute für uns

fruchtbar machen? Was ist die besondere Rolle Mariens als Wegweiserin zu spiritueller Entwicklung in unserer Zeit? Wie nähern wir uns der mystischen Dimension, die Maria als Urbild des empfänglichen Menschen unter ihrem Herzen trägt? Wir tauchen ein in die Bilderwelten, in denen uns Maria begegnet. Und wir reisen mit dem Gebet Mariens, dem "Magnificat" in Erfahrungsräume tiefer, zeitgemäßer Spiritualität. Mit Impulsvorträgen, gemeinsamen Beten & Singen, mystischen Reflexionen & Austausch.

Leitung: Giannina Wedde, Theologin, Autorin, Seminarleiterin, www.klanggebet.de

Kosten: 225 Euro, incl. Unterkunft und Verpflegung, Ermäßigung möglich.

Anmeldung: möglichst frühzeitig bei D. Spelsberg-Sühling.

Veranstaltungen im September

Sonntag, 17. Sept., 18.00 - 19.00 Uhr, **Online per ZOOM**

Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch

Anmeldung für den ZOOM-Link: bei D. Spelsberg-Sühling

**22. - 23 September, Fr 18.00 - 21.00 Uhr, Sa 9.30 - 17.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer**

Einführungskurs Kontemplatives Handauflegen Open Hands - Kompakt

Heilen ist in allen Kulturen der Erde eine tief verwurzelte Weisheit. Das Handauflegen gehört dabei zu den ältesten Formen ganzheitlicher Zuwendung. "Auf Kranke werden sie die Hände legen, und es wird besser mit ihnen werden." (Mk 16,18). Auch Jesus beauftragte seine Jünger, Menschen die Hände aufzulegen. Eine Botschaft, die heute genauso ihre Gültigkeit hat wie vor 2000 Jahren. Die 'Open Hands' Schule lehrt die achtsame Berührung aus der Stille als Übungsweg. Auf Basis einer klar definierten Ethik findet 'Open Hands' Anwendung auch in öffentlichen Einrichtungen, begleitend



zum Medizinischen. „Öffnen – Geschehen lassen – Danken“ kennzeichnet die Grundhaltung, in deren Schlichtheit eine erstaunliche Tiefe liegt. Es geht darum, sich für diese Gabe, die in jedem Menschen angelegt ist, zu öffnen. Dieser Weg erinnert an das, was in uns heil und unveränderlich ist - eine große innere Ressource.

Der Einführungskurs ist ein erster Einstieg. Es wird in die inneren Grundhaltungen eingeführt, etwa Respekt, Geduld, Vertrauen. Das Handauflegen wird im Sitzen und Liegen angeboten um eigene Erfahrungen zu machen und die ganzheitliche Wirkung selbst erspüren zu können. Theorie, Praxis, Stille und Austausch wechseln sich ab. Ein begleitendes Skript wird zur Verfügung gestellt.

Leitung: Lydia Debusmann, Lehrerin der Open Hands Schule, www.handauflegen-als-weg.de und D. Spelsberg-Sühling

Kosten: 88 Euro für Menschen aus dem Kirchenkreis; 98 Euro für Menschen von außerhalb. Inklusive Verpflegung **ohne** Übernachtung. Ermäßigung möglich. Bei Bedarf kann eine kostengünstige Unterkunft vermittelt werden.

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im September und Oktober

Samstag, 23. September, 18 - 19.30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, 48366 Laer

**Vorbesprechung für das open-hands-
Jahrestraining Handauflegen
Beginn im Dezember, 28 Kurstage in 2 Jahren**

Siehe Seite 36-37

Voraussetzung zur Teilnahme:

Einführungskurs der Open-Hands-Schule

Donnerstag, 28. September, 19.30 - 21.00, **Online per ZOOM**

Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch

Anmeldung: exerzitien@bmo-vechta.de, siehe Seite 9

29. September - 1. Oktober, Fr. 17 - So 14.30 Uhr

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Grundkurs Meditationsbegleitung 2023-2024

Weiterbildung Modul 2

GLEICHZEITIG

**Begleitung für den eigenen Weg über 18 Kurstage an
6 Wochenenden**

Laufender Kurs, siehe Seite 25

Samstag, 7. Oktober, 9.00 - 19.00 Uhr

Evang. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Treffen der Geistlichen Gemeinschaft Herzensweg

Gemeinschaft vertiefen, Möglichkeiten für Trost und
Vergewisserung ausloten. Laufende Gruppe

Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

Sonntag, 15. Oktober, 18.00 - 19.00 Uhr, **Online per ZOOM**

Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch

Anmeldung für den ZOOM-Link: bei D. Spelsberg-Sühling

Donnerstag, 26. Oktober, 19.30 - 21.00, **Online per ZOOM**

Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch

Anmeldung: exerzitien@bmo-vechta.de, siehe Seite 9

Veranstaltungen im Oktober und November

Montag 30. Oktober, 18.30 - 21.00 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11 Borghorst, Raum gelb

Übungskreis Kontemplatives Handauflegen

Anmeldung: formlos bei D. Spelsberg-Sühling, siehe Seite 4

3. - 5. November, Fr 17.00 - So 14.30 Uhr

Haus Ludgerirast, Kloster Gerleve. Geröeve 1, Billerbeck

Aufbaukurs Meditation(-sbegleitung)

(oder Zertifikatskurs Modul 2.1.)

Spiritualität in der Biographie als Kraftquelle für den eigenen Herzensweg - Wachsen und Reifen in Freiheit

Teil 1: Das spirituelle Wachstum im eigenen Erleben

Wie verläuft unsere eigene spirituelle Entwicklung, was fördert, was hindert darin? Die eigene Biographie birgt viele vergessene Schätze an spiritueller Erfahrung, die unsere Werteentwicklung geprägt haben und prägen. Daraus können sich Hilfen für gegenwärtige Krisen und Fragen ergeben. Ebenfalls hilfreich ist die integrale Perspektive auf die eigene



Entwicklung, die wir in diesem Kurs betrachten wollen, sowie eine vertiefte Auseinandersetzung mit Persönlichkeitsmodellen. Die Tage werden begleitet von Schweigezeiten mit dem Herzensgebet, Übungseinheiten und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Dieser Kurs kann als Modul 2.1. des Zertifikatskurses (s.

Seite 11) besucht werden.

Referentinnen: Dagmar Spelsberg-Sühling, Fachbereich Spiritualität und Geistliche Begleitung, und Dr. Esther Sühling, Ärztin für Psychotherapie, Laer

Kosten: 220 Euro incl. Unterk. u. Verpflegung, Ermäß. mögl.

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im November

Dienstag, 7. November, 19.00 - 21.00 Uhr, [Online per ZOOM](#)

Sebastian Painadath:

Vortrag mit Austausch: Die Kraft der Kontemplation

Das Beten geschieht in einer Ich-Du Beziehung auf dem mentalen Bereich, durch die Meditation sinkt das Bewusstsein vom Mentalen zum Intuitiven. In der Kontemplation werden wir begnadet, die göttliche Gegenwart als Geist, als Schwingung wahrzunehmen. Wir betrachten diese drei Schritte und schauen, wie eine kontemplative Wahrnehmung des Göttlichen dem Alltag eine geistige Qualität verleiht.

Referent: Sebastian Painadath SJ, indischer Jesuit, Leiter des christlichen Ashrams in Kalady, Südindien, Vordenker des interreligiösen Dialogs. Für zwei Monate in jedem Jahr hält er Meditationskurse in den deutschsprachigen Ländern

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling

Kosten: 10 Euro, Ermäßigung möglich

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling



10. - 12. November, Fr. 17 - So 14.30 Uhr

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

[Grundkurs Meditationsbegleitung 2023-2024](#)

[Weiterbildung Modul 3](#)

Laufender Kurs, siehe Seite 25

Sonntag, 19. Nov., 18.00 - 19.00 Uhr, [Online per ZOOM](#)

Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch

Anmeldung für den ZOOM-Link: bei D. Spelsberg-Sühling

Buß- und Betttag, Mittwoch, 22. November 19.00 Uhr

Matthäuskirche Laer, Am Bach 8, Laer

Andacht zu Buß- und Betttag

[anschließend Angebot des Handauflegens](#)

Eine meditative Andacht: Innehalten, den eigenen Weg überprüfen, sich neu ausrichten. Mit besonderer Musik.

Menschen vom Team Handauflegen im Kirchenkreis (s.S. 5) bieten im Anschluss an, sich die Hände auflegen zu lassen.

Veranstaltungen im November

24. - 26. November, Fr 17.30 - So 13.30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Auf dem Herzensweg mit Yoga, Meditation und Klang – Verwurzelt im Wort

Ohne Unterlass erinnern, dass du heilig bist, mich verankern in Deinem bedingungslosen Ja zu mir, mich verwurzeln in deinem Klang, deinen Namen aussprechen, wo ich gehe und stehe, du, der „ich-bin-da“

In Anlehnung, aber auch unabhängig vom ersten Seminar im April, begeben wir uns auf den Herzensweg. Diesmal unter dem Aspekt der Verwurzelung. Was kann mir persönlich helfen auf dem Herzensweg, z. B. wiederholende Worte in der Meditation? Welche Rituale können sich (weiter)entwickeln? Wir üben Yogahaltungen, die Wurzeln schaffen, erden. Durch Imagination können innere Bilder dazu entstehen. Durch Gebärden, erfahre ich Schutz auf meinem Weg.

Wiederum ist es der Klang der Klangschalen, das Singen und Tönen, das einen Rahmen des Spürens und der Schwingung schafft. Die Yogahaltungen können auch von Anfänger*innen geübt werden. Bei körperlichen Beeinträchtigungen bitten wir um Rücksprache vor der Anmeldung mit Petra Mundt, Tel. 02594 787144

Leitung: Petra Mundt, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin, Meditationsanleiterin, Dagmar Spelsberg-Sühling, Kontemplationslehrerin Via Cordis

Kosten: 99 Euro, ohne Unterkunft, mit Teilverpflegung, Hinweise zur Unterkunft können gegeben werden.

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling



Veranstaltungen im Dezember

24.-26. November, Fr 17.30 – So 13.30 Uhr

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Körpersprache – ein Weg zu mir

Haben Sie Lust, sich in und mit Ihrem Körper auf den Weg zu machen, herauszufinden, ob und wie klar er sich ausdrückt, welche Auswirkungen dieser Ausdruck auf Ihr seelisches Erleben hat und was dort geschieht, wenn sich auf körperlicher Ebene etwas ändert? Dann sind Sie herzlich eingeladen! Mit gezielten Körperwahrnehmungs- und -ausdrucksübungen, der Gebärdenarbeit nach Silvia Ostertag, dem Tönen mittels der eigenen Stimme, dem Sitzen in Stille, mit Sachinformationen und Gesprächen untereinander möchte ich Sie auf Ihrem Weg begleiten und Ihnen einen Raum öffnen, neue leib-seelische Erfahrungen im Umgang mit sich und anderen zu machen.

Materialien, mit denen Sie zuhause Ihren Weg fortsetzen können, werden zusammengestellt. Bitte Stoppersocken, bequeme Kleidung und eine Kopfbedeckung mitbringen.

Leitung: Ingrid Schumacher, Lehrerin für Körpersprache, www.kinesiologie-steinfurt.de

Veranstalter: Kneipp-Verein Steinfurt in Kooperation mit der Ev. Erwachsenenbildung im KK St-Coe-Bor

Kosten: Mitglieder Kneippverein 189 Euro, Nichtmitglieder 229 Euro.

Anmeldung: Kneipp-Verein Steinfurt, www.kneipp-verein-steinfurt.de, Tel.: 02551/839341

Montag, 27. November, 18.30 – 21.00 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11 Borghorst, Raum gelb

Übungskreis Kontemplatives Handauflegen

Anmeldung: formlos bei D. Spelsberg-Sühling Siehe Seite 4

Donnerstag, 30. November, 19.30 - 21.00, **Online per ZOOM**

Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch

Anmeldung: exerzitien@bmo-vechta.de, Siehe Seite 9



Veranstaltungen im Dezember

1.-3. Dezember, Fr 18.00 bis So 14.00 Uhr

Haus der Stille, Melsbacher Hohl 5, 56579 Rengsdorf

Stille Tage: Atem holen im Advent

Stille Tage auf Weihnachten zu, mit Körperübungen und inneren Bildern – um bei sich selbst, bei der eigenen Sehnsucht und bei Gott anzukommen. Auf Wunsch sind Einzelgespräche möglich.

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Kontemplationslehrerin, Pfarrerin, und Dr. Esther Sühling, Meditationsbegleiterin Via Cordis, Prädikantin, Laer

Kosten: Richtpreis 269 Euro (der Preis richtet sich nach dem Einkommen)

Anmeldung: www.Ekir.de/haus-der-stille/ oder: 02634-9205-10

4.-8. Dezember, Mo 15.00 bis Fr 11.30 Uhr

Haus der Stille, Melsbacher Hohl 5, 56579 Rengsdorf

Einkehrtage zum Auftanken und Kraftschöpfen:

Von Sehnsucht und Wandlung

Damit ich tue, wonach ich mich sehne

Risiko Sehnsucht - Im Alltag bleiben manche Sehnsüchte und Bedürfnisse auf der Strecke. Routinen und früher Entschiedenenes geben Sicherheit, sperren sich aber auch gegen Veränderungen. Oft nehmen wir uns Wichtiges vor, setzen es aber nicht um. Was hindert uns daran? Wie können wir das tun, was uns entspricht?

In dieser Kurswoche erspüren wir eigene Sehnsüchte, Wünsche und Werte. Wir werden Einkehr bei uns selbst halten, uns stärken lassen von Bibelworten und Liedern; mit Imaginationen, Körperübungen, Malen und anderem kreativen Tun. Elemente wie das Meditationstuch von Nikolaus von der Flüe und aus der ACT (Akzeptanz- und Commitment Therapie) helfen uns dabei. Einzelgespräche, Austausch in der Gruppe, Zeiten des Schweigens und der Meditation vervollständigen die Woche.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen sowie Offenheit für neue Zugänge. Dieser Kurs ersetzt keine Psychotherapie.

Leitung: Dr. med. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Laer und D. Spelsberg – Sühling

Kosten: Richtpreis 493 Euro (der Preis richtet sich nach dem Einkommen)

Anmeldung: www.Ekir.de/haus-der-stille/ oder: 02634-9205-10

**9.-10. Dezember, Fr 18.30-21.00 u. Sa 10.00 -19.00 Uhr
Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer**

**Das aramäische VaterMutter Unser
Tanzen – Meditieren – Mahl halten**

Wer es schon erlebt hat, weiß, welche zutiefst heilende Wirkung die Lieder und Tänze des Universellen Friedens haben. Sie basieren auf Mantren aus allen Traditionen und Kulturen und zeigen den Weg ins eigene Herz, in die Liebe, zu Gott. Dass auch das VaterMutterUnser in der Sprache, die Jesus gesprochen hat, gesungen und sogar getanzt werden kann, ist immer wieder ein kleines Wunder! So können die



Zeilen ihre ursprüngliche Wirkung im Körper entfalten und wir können sie neu verstehen, wie sie gemeint waren - als Schöpfungsgeschichte, Entwicklungsweg und Handlungsanweisung. Die Zeilen werden zuerst gesprochen und gesungen um die tiefere Bedeutung der neuen Übersetzung zu erfahren. In dem Ritual am Sonntagnachmittag wird es dann gesungen und getanzt ohne weitere Erklärung und zur 5. und 6. Zeile setzen wir uns und teilen Brot miteinander und reichen einander den Kelch der Vergebung.

Auch andere Lieder und Tänze und Meditationen werden uns helfen, tiefer und tiefer in die Liebe einzutauchen - und uns dem Mysterium zu öffnen.

Leitung: Claudia Dahm und Jörg Schnorr

Kosten: 80 Euro ohne Übernachtung mit Teilverpflegung, günstige Unterkünfte können vermittelt werden.

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im Dezember

Sonntag, 17. Dez., 18.00 – 19.00 Uhr; **Online per ZOOM**

Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch

Anmeldung für den ZOOM-Link: bei D. Spelsberg-Sühling

14.-17. Dezember, Donnerstag 18.00 – So 14.30 Uhr

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Auszeiten um gemeinsam inneren Halt zu stärken

Die alte Weisheit des Handauflegens – eine erfahrbare Ressource in heutiger Zeit

Jahrestrainings 2023 -2024

28 Kurstage, sieben mal Donnerstag bis Sonntag

Das Handauflegen zählt zu den ältesten Formen ganzheitlicher Zuwendung. Auch Jesus beauftragte seine Jünger, Menschen die Hände aufzulegen: "Sie beteten und legten ihnen die Hände auf" (Apg 6,6). Es geht darum, sich für diese Gabe, die in jedem Menschen angelegt ist, zu öffnen. In der heutigen Zeit werden sehr unterschiedliche Ansätze gelehrt. In der Tradition der 'Open Hands' Schule, die sich interreligiös versteht, findet die achtsame Berührung aus der Stille Anwendung auf Grundlage einer klar definierten Ethik. Die innere Haltung im Sinne von Präsenz, Respekt, Geduld und Vertrauen ist dabei spürbar in der Berührung.



So ist das Handauflegen Einfachheit und Kunst zugleich - ein Weg, bei dem die persönliche Entwicklung und Bewusstwerdung wesentlich ist. Neben den Übungskreisen und Vertiefungskursen kann vor allem das Jahrestraining dazu beitragen, die eigene spirituelle Praxis zu vertiefen. Neue Abläufe, Berührungsformen und Techniken werden vermittelt und können geübt und erfahren werden. Impulse zu den inneren Haltungen und den sieben Energiezentren des Körpers fließen mit ein, ebenso Übungen der Stille, der Achtsamkeit und Übungen zur Selbstbeobachtung und

Veranstaltungen im Dezember

Selbstreflexion. Es ist Zeit für Fragen und Austausch. Das Jahrestraining ist die Basis, sofern angedacht ist, Menschen außerhalb des Familien- und Freundeskreises die Hände aufzulegen. Im Mittelpunkt jedes Moduls steht das Erlernen und heilsame Erfahren des Handauflegens aus der Stille, das folgende Themen einbindet:

Kurstermine und Themen:

Ab 2024 jeweils: Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte, Do 18.00 – So 14.30 Uhr

- 14.-17. Dezember 23 **Modul 1** - Öffnen für den eigenen inneren Weg, die eigene Heilung, Möglichkeiten zur Stärkung der Selbstheilungskräfte. In Rheine!!
- 22.-25. Februar 2024 **Modul 2** - Sterben, Tod und Leben, die eigene Vergänglichkeit, Begleitung schwer kranker Menschen
- 18.-21. April 2024 **Modul 3** - Mutter, Betrachten von alten Mustern und unbewusst hemmenden Bindungen aus der Kindheit
- 13.-16. Juni 2024 **Modul 4** - Vater, Bewusstwerdung von Möglichkeiten der Selbstfürsorge, Stärkung der Willenskraft
29. August- 01. September 24 **Modul 5** - Herzöffnung, Intuition, das Handauflegen bei Kindern
- 10.-13. Oktober 2024 **Modul 6** - Wie kann ich leben was ich bin, die innere Führung
- 14.-17. November 2024 **Modul 7** - Allumfassende Ebene, Gott ist allgegenwärtig

Voraussetzung der Teilnahme ist ein Einführungskurs im Handauflegen innerhalb der 'Open Hands' Schule

Leitung: Lydia Debusmann, Referentin Spiritual Care, Lehrerin der 'Open Hands' Schule, u.a. Jahresgruppen für öffentliche Einrichtungen, Mentorin, Hospiz-, Demenz-, Trauerbegleiterin (BVT), www.handauflegen-als-weg.de und Elisabeth Reiter, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Psychotherapeutin (HP)

Kosten: im EZ mit Bad 2990 Euro, im EZ mit Bäder/WCs auf dem Flur 2570 Euro (Zahlbar in 4 Raten). Ggf. DZ möglich.

Persönliches Gespräch bei Anmeldung erforderlich mit Lydia Debusmann, Tel. 02242-91 55 195, Lydia.Debusmann@web.de

Donnerstag, 28. Dezember, 19.30 - 21.00, Online per ZOOM

Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch

Anmeldung: exerzitien@bmo-vechta.de, Siehe Seite 9



*Einen gesegneten Übergang von 2023 in 2024
Mit Worten von Pierre Stutz*

Kämpferische Gelassenheit möchte ich leben
mit Entschiedenheit mehr Menschlichkeit fördern
meine Stimme laut erheben für Gerechtigkeit
in der Stille die Friedenskraft weltweit stärken

Auch ich habe einen ureigenen Auftrag
den nur ich erfüllen kann auf dieser Welt
zugleich kommt es nie nur auf mich an
weil DU mitgestaltest in all meinem Tun

Eine Balance zwischen Aktion und Meditation
möchte ich jeden Tag achtsam erneuern
in einer wohlwollenden Grundhaltung
dass es mir mehr oder weniger gelingt

Ich kann jeden Morgen neu entscheiden
wie viel Futter meine Angst bekommt
wie viel Nahrung meine Zuversicht erhält
im Schöpfen aus Deiner inneren Quelle

(In: Pierre Stutz. Suchend bleibe ich ein Leben lang. 150
Meditationen © Patmos Verlag, Verlagsgruppe Patmos in der
Schwaberverlag AG, Ostfildern 2022, Seiten 125/153)

Ausblick auf 2024

5. – 7. Januar 2024, Fr 17.00 – So 14.30 Uhr
Evang. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Treffen der Geistlichen Gemeinschaft Herzensweg

Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

26.-28. Januar 2024,
Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage
Grundkurs Meditationsbegleitung Modul 4

2.-4. Februar 2024, Fr 17.00 – So 14.30 Uhr
Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte

**Aufbaukurs Meditation(sbegleitung)
(oder Zertifikatskurs Modul 2.2.)**

**Spiritualität in der Biographie als Kraftquelle für den eigenen Herzensweg - Wachsen und Reifen in Freiheit
Teil 2: Spirituelles Wachstum im Kontext von Gemeinschaft und Systemen**

Unsere spirituelle Entwicklung geschieht einerseits in unserem Innenleben, andererseits geschieht sie in Resonanz zu Anderen. Die Gottesbilder und Menschenbilder, die uns in der Gesellschaft und Familie vermittelt werden, sowie kirchliche und religiöse Erfahrungen und äußere Ereignisse führen zu Aneignung oder Reibung und Konflikten. Die Tage werden begleitet von Schweigezeiten mit dem Herzensgebet, Übungszeiten und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Dieser Kurs kann als Modul 2.2. des Zertifikatskurses (s.o Seite 11) besucht werden.

Referentinnen: Dagmar Spelsberg-Sühling, Fachbereich Spiritualität und Geistliche Begleitung, und Dr. Esther Sühling, Ärztin für Psychotherapie, Laer

Kosten: 200 Euro EZ mit Bad auf dem Flur, 245 Euro EZ mit eigenem Bad, Ermäßigung möglich

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

**Aschermittwoch, 14 Februar 2024, 18.30 - 20.30 Uhr
(Vorbereitung) Fastentage: Sa, 24. Febr.- Fr. 1. März,
Gruppentreffen vermutlich jeweils 18.30 – ca. 20.00 Uhr**

**Heilfasten im Alltag
(nach Buchinger) mit täglichen Gruppentreffen**

Leitung: Pfarrerin Dagmar Spelsberg-Sühling,
Arzt im Hintergrund: F. W. Spelsberg, Internist, Homöopath.

Kosten: 25,00 Euro, Ermäßigung möglich

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Februar 2024

22.-25. Februar 2024, Do 18.00-So 14.30 Uhr

Kloster Vinnenberg, Warendorf-Milte

Jahrestraining Handauflegen Modul 2

1.-4. Februar 2024, Do 18.00 Uhr bis So 13.00 Uhr

Pfarrheim St. Helena, Barloer Ringstr.27, Bocholt-Barlo

<p>Clownerie – eine Spielkunst mit Witz und Herz. Für Anfänger und Fortgeschrittene</p>
--

Lust, eine rote Nase aufzusetzen und mal so das Leben zu meistern?

Clowninnen und Clowns finden das Leichte im Schweren und das Komische im Tragischen. Sie gehen dabei meist Umwege und entdecken erstaunliche Dinge. Mit großer Neugierde stolpern sie - nicht zuletzt über sich selbst. Dabei ist die Überraschung groß, wenn auf einmal ganz andere Seiten von sich selbst zu Tage treten und ganz witzige Lösungen möglich werden. In der Clownerie macht man sich nicht lustig über den Ernst des Lebens, man gibt ihm nur nicht das letzte Wort. Clownerie ist Körpertheater, Bewegungstheater und Emotionentheater. Gearbeitet wird mit einfachen Übungen, viel Improvisation und den grundlegenden Spielformen des Clowntheaters. So gelingt es leicht und auf vergnügliche Art, die Kunst des Lebens auf die clowneske Art zu erproben. Der Tag beginnt entspannt mit einem spirituellen Impuls. Es folgt ein warming up bevor es dann ins Spiel geht. Kurze Gesprächsrunden runden das Programm ab.

Voraussetzungen sind einfach nur Spaß an Bewegung und Spiel, Teilnehmende mit Erfahrung im Clownspiel sind aber auch herzlich eingeladen!

Zeiten: Do 18-21, Fr und Sa 10-13 und 15-18.15, So 10-13

Referentin: Gisela Matthiae (Jahrgang 1959), promovierte ev. Theologin, lebt und schreibt und singt in Gelnhausen und arbeitet an ganz verschiedenen Orten als freie Referentin, in der Ausbildung von Kirchenclowns und Begegnungsclowninnen (im Altenheim), als Humor-Coach und, besonders gerne, als Komödiantin selbst auf der Bühne; in ihrem blog schreibt sie über Humor. www.clownin.de
www.kirchenclownerie.de www.humorladen.wordpress.com

Kosten: vermutl. 240 Euro o. Unterkunft, Ermäßigung mögl. Verpflegung teilweise gegen einen kleinen Beitrag

Info: Sabine Kamps, Tel 02871- 487887, sabinekamps@gmx.net

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

März – Mai 2024

2. März 2024, 9.00 – 18.00 Uhr

Evang. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Treffen der Geistlichen Gemeinschaft Herzensweg

8.-17. März 2024, Fr 18.00 -So 13.00 Uhr

Kloster Kirchberg, Sulz/Neckar, Fahrgemeinschaft möglich

Heilfasten im Alltag

(nach Buchinger) mit täglichen Gruppentreffen

Leitung: Elke Mara Fuggis, Heilpraktikerin, Pfarrerin Dagmar Spelsberg-Sühling, **Kosten:** stehen noch nicht fest

Infos u. Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

5.-7. April 2024,

Gertrudenstift, Salinenstr.99, Rheine-Bentlage

Grundkurs Meditationsbegleitung Modul 5

12.-14. April 2024, Fr 17.00 Uhr- So 14.30 Uhr

Haus Karneol, Sellen 2, Steinfurt-Burgsteinfurt

Yoga und Herzensgebet

Auf dem Herzensweg mit Yoga, Meditation und Klang

Leitung: Petra Mundt, Tel. 02594-787144, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin, Meditationsanleiterin; und Dagmar Spelsberg-Sühling

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

18.-21 April 2024, Do 18.00 – So 14.30 Uhr

Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte

Jahrestraining Handauflegen Modul 3

14.-16. Mai 2024, Fr 17.00 Uhr- So 14.30 Uhr

Haus Karneol, Sellen 2, Steinfurt-Burgsteinfurt

Einkehrtage/Oasentage zum Kraftschöpfen und

Auftanken - Thema noch offen

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Esther Sühling

Kosten: 225,00 Euro, Ermäßigung möglich

Anmeldung mögl. frühzeitig: bei Dagmar Spelsberg-Sühling



Mai – September 2024

30.Mai – 2.Juni 2024, Donnerstag!! 17 – So 14.30 Uhr
Gertrudenstift, Salinenstr.99, Rheine-Bentlage
Grundkurs Meditationsbegleitung Modul 6

13.-16. Juni 2024, Do 18.00 – So 14.30 Uhr
Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte
Jahrestraining Handauflegen Modul 4

5.-7. Juli 2024, Fr 17.00 – So 14.30 Uhr
Haus Karneol, Sellen 2, Steinfurt-Burgsteinfurt
Treffen der Geistlichen Gemeinschaft Herzensweg

22.-25 August 2024, Fr 17.00 Uhr- So 14.30 Uhr
Haus Karneol, Sellen 2, Steinfurt-Burgsteinfurt

Einkehrtage zum Herz des Lebens
Tage im Herzensgebiet mit Stephan Hachtmann

Leitung: Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis®, Autor, Musiker, Seminar- und Vortragstätigkeit zu Herzensgebt, Integraler Spiritualität, Spiritualität und Abhängigkeitserfahrungen, Hamburg.

Kosten: 235,00 Euro, Ermäßigung möglich

Anmeldung mögl. frühzeitig: st-bildung@ekvw.de

13.-16. Juni 2024, Do 18.00 – So 14.30 Uhr
Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte
Jahrestraining Handauflegen Modul 4

29. August – 1.September 2024, Do 18.00 – So 14.30 Uhr
Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte
Jahrestraining Handauflegen Modul 5

20.-22. September 2024, Fr 17.00 – So 14.30 Uhr
Haus Ludgerirast, Kloster Gerleve, Billerbeck

Aufbaukurs Meditation(sbegleitung)
(oder Zertifikatskurs Modul 3.1.)
Das Heilige zwischen Schweigen und Sprechen –
Kommunikation von spirituellen Erfahrungen auf
dem Herzensweg
Teil 1: Aus dem Herzen hören und sprechen lernen

Vertiefte Gesprächsführung, Wahrung von Freiheit und Integrität, Schutz vor Manipulation. Die Tage werden begleitet von Schweigezeiten mit dem Herzensgebet, Übungseinheiten und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Dieser Kurs kann als Modul 3.1. des Zertifikatskurses (s.o Seite 11) besucht werden.

Referentinnen: Dagmar Spelsberg-Sühling, Fachbereich Spiritualität und Geistliche Begleitung, und Dr. Esther Sühling, Ärztin für Psychotherapie, Laer

Kosten: vermutl. 260 Euro mit Unterk. u. Verpflegung

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

10.-13. Oktober 2024, Do 18.00 – So 14.30 Uhr

Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte

Jahrestraining Handauflegen Modul 6

14.-17. November 2024, Do 18.00 – So 14.30 Uhr

Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte

Jahrestraining Handauflegen Modul 7

29. November – 1. Dezember 2024, Fr 17.00 – So 14.30 Uhr

Haus Ludgerirast, Kloster Gerleve, Billerbeck

Aufbaukurs Meditation(sbegleitung)

(oder Zertifikatskurs Modul 3.2.)

**Das Heilige zwischen Schweigen und Sprechen –
Kommunikation von spirituellen Erfahrungen auf
dem Herzensweg**

Teil 2: Dem Wirken des Geistes Raum geben

Auf den Geist vertrauen; Wie trösten und von Stärkendem reden? Integrale Perspektiven; Umgang mit erweiterten Bewusstseinszuständen. Die Tage werden begleitet von Schweigezeiten mit dem Herzensgebet, Übungseinheiten und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen. Dieser Kurs kann als Modul 3.2. des Zertifikatskurses (s.o.S. 11) besucht werden.

Referentinnen: Dagmar Spelsberg-Sühling, Fachbereich Spiritualität und Geistliche Begleitung, und Dr. Esther Sühling, Ärztin für Psychotherapie,

Kosten: vermutl. 260 Euro mit Unterk. u. Verpfl.

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling



27. – 29. Januar, Fr 16.30 – So 14.00 Uhr
Wege um Winterberg-Elkeringhausen

WinterWege – Pilgertage für Männer



Wir Männer stellen uns gern neuen Herausforderungen. Zu Beginn des Jahres verbinden wir dies mit den

winterlichen Herausforderungen des Wetters. Kälte? Regen? Schnee? Wir pilgern im Wald und auf den Bergen. Alles kann passieren. Wo uns die Natur Widerstand entgegen setzt, spüren wir unsere Kraft. Johannes der Täufer ist der Wilde Mann der Bibel. Mit einem Fell bekleidet, lebt er in der Wüste. Wie bekommen wir aus der Natur neue Kraft für unseren Alltag?

Gegen die Kälte: Die Kraft des Feuers! Zurück aus dem Wald werden wir gemeinsam eine Feuersuppe kochen, uns zu wärmen und zu stärken. Am Lagerfeuer schließlich gibt es Geschichten und Märchen von wilden Männern. Wir pilgern rund um Winterberg und verpflegen uns selbst.

Kosten: 120,- € für Programm, Unterkunft und Verpflegung. Wir kochen selbst. Mitglieder der Ev. Kirche bekommen 10,- € Rabatt.

Leitung: Dirk Heckmann

Unterkunft: Theklahaus, Winterberg-Elkeringhausen

Anmeldung: dirk.heckmann@ekvw.de, 01515-9901294

22. – 26. Februar, Mi ca. 9.00 – So ca. 18.00 Uhr
Stadtpilgern – Pilgersymposium – Pilgermesse Hamburg

Wie geht's?

Auf diese floskelhafte Frage nach der Befindlichkeit hören wir oft die Antwort: Es geht so. Wie geht es uns denn nun wirklich? Wir wollen diese Frage nach dem persönlichen Wohlergehen ernst nehmen.

Gehen und Pilgern sind eng verwandt. Wie es uns ergeht, das spüren wir in unserem Gang, an unserer Haltung.

Tag 1: Nach unserer Ankunft möchten wir uns auf einem kleinen abendlichen Pilgerweg in der Umgebung des

Pilgern Februar und März 2023

Quartiers kennen lernen und uns fragen: „Wie geht’s?“

Tag 2: Wir gehen pilgernd durch die geschäftige Hansestadt und erleben Konzentration im Gewirr der Großstadt. Wir pilgern gehend zum Teil entlang des städtischen Jakobsweges und begegnen urbanen spirituellen Orten.

Tag 3: „...Gehen, Weitergehen...“ – ein Pilgersymposium in der Hauptkirche St. Katharinen. Vier Vorträge, Interviews und ein Plenum für Nachfragen aus dem Publikum erwarten uns. Die Vortragenden sind Prof. Dr. Ralph Kunz aus Zürich (Gangarten des Glaubens) Prof. Dr. Traugott Roser aus Münster (Brannte nicht unser Herz / Theologische Nach-gedanken zu Begegnungen auf dem Weg) Zukunftsforscherin Anja Kirig (Wachsende Sehnsucht nach Stille) Dr. Annette Esser vom Scivias-Institut (Wisse die Wege –Spiritualität des Hildegard-Weges). Zu den Themen wird Pilgerpastor Bernd Lohse Interviews mit prominenten Pilger*innen führen, u.a. mit Heike Götz (NDR). Am Abend des 24. Februars spielt das „Janne-Mark-Trio“ aus Kopenhagen das Konzert „pilgrim“ in der Hauptkirche St. Jacobi.

Tag 4: Wir besuchen gemeinsam die bundesweit einmalige Pilgermesse in den Hauptkirchen St. Jacobi und St. Petri. Zum 15. Mal öffnet die Pilger-Messe ihre Pforten. Hier begegnet uns die ganze Vielfalt des Pilgerns. Es geht um 11.00 Uhr los mit einem Gottesdienst, in den Sternpilger*innen einziehen. Die Predigt hält Pilgerpastor Bernd Lohse. Ab 12.00 Uhr öffnen die Infostände und Vorträge in beiden Kirchen.

Tag 5: Zum Abschluss gibt es am Sonntag um 11.00 Uhr einen großen Gottesdienst in St. Jakobi. Prof. Dr. Traugott Roser wird predigen und damit den Reigen der Pilgertage in Hamburg beschließen.

Kosten: 195,- €
im DZ für
Programm,
Unterkunft und
Frühstück.
Mitglieder im
Pilgernetzwerk
Münsterland
bekommen 30,-
€ Rabatt. Eine



günstige Hin- und Rückfahrt mit der Bahn wird angeboten.

Leitung: Heike Plaß, Dirk Heckmann

Anmeldung bis 10. Februar:

dirk.heckmann@ekvw.de, 01515-9901294

***Die Pilgerreise ist ein Angebot des Pilgernetzwerkes
Münsterland.***

Pilgern März und April 2023

27. – 30. März, Mo 15.00 – Do 14.00 Uhr

Matthäus-Gemeindezentrum, Laer

Die Seele geht zu Fuß

Angewandte Seelsorge auf dem Weg



Die Seele braucht Zeit, um anzukommen. In unserer schnelllebigen Welt tut das gut. Pilgern entschleunigt uns. Aber wie können wir auf unseren geführten Pilger-

wegen die Entschleunigung für Seelsorge auf dem Weg nutzen? Wie bringen wir die Pilgerinnen und Pilger miteinander und mit sich selbst in Kontakt, in Resonanz. Und wie können wir diese Resonanzen für seelsorgliche Wegbegleitung nutzen. Die sehr persönliche Wegbegleitung beim Pilgern kann zu einer Herausforderung werden. Wir machen praktische Übungen zur Seelsorge auf dem Weg. Auch der theoretische und theologische Hintergrund kommt zur Sprache, um die Möglichkeiten des Pilgerns auszuschöpfen. Als Referentin wird uns Kathrin Alshuth in diesem Prozess begleiten.

Kosten: 120,- € für Programm, Unterkunft und Verpflegung.

Wir kochen selbst. Mitglieder des Pilgernetzwerks

Münsterland bekommen 60,- € Rabatt.

Leitung: Heike Plaß, Dirk Heckmann

Anmeldung: dirk.heckmann@ekvw.de, 01515-9901294

Die Pilgerreise ist ein Angebot des Pilgernetzwerkes

Münsterland.

15. – 29. April

Oberschwäbischer Jakobsweg

Fluss und Überfluss

Unterwegs von Ulm nach Konstanz

Durch hügelige Landschaft verläuft der Oberschwäbische Jakobsweg auf 160 km über alte Heerstraßen der Römer und historische Handelswege der Kaufleute von den Hängen der Schwäbischen Alb in Ulm durch Oberschwaben bis zum Bodensee.

Wer pilgert, muss sich zumindest unterwegs auf das Notwendigste beschränken. Dabei entsteht die berechtigte Frage: Was brauche ich wirklich, um in meinem Leben im Fluss zu bleiben?

Pilgern April - Mai 2023

In Impulsen, Geschichten und Gesprächen unterwegs entsteht ein Brückenschlag zwischen der inneren und der äußeren Wirklichkeit, zwischen dem eigenen inneren Weg und dem äußeren Weg, der durch mehrere Flüsse sowie den



Überfluss des Barock und der Natur im Frühling geprägt ist.

Kosten: 980,- € für Programm, DZ und Verpfl.

Leitung: Heike Plaß, Dirk Heckmann

Anmeldung: bis 1. März 2023 bei Nicole Schulte

unter: erwachsenenbildung@ev-kirchenkreis-muenster.de

Sa., 29. April, 10.30 – 17.00 Uhr
Drüzler Land, Drolshagen

Aufbruch des Lebens

Ein Pilgertag voll Bewegung, Wandlung und Begegnung

Lass dich einladen: Pilgern, ist ein spirituelles Wandern und Wandeln, macht den Kopf frei, lässt den Alltag los, führt dich zum neuen Erleben mit Gott, mit dir selbst und deinem



Nächsten in der Welt.

So eine Erfahrung stärkt und gibt Kraft, ist eine Wohltat für Körper, Seele und Geist.

Der 14 km lange Pilgerweg von

Drolshagen ins Oberbergische, bietet bei klarem Wetter ein einzigartiges Landschaftspanorama; unter anderem über das Bergische Land hinweg bis zum Siebengebirge am Rhein. Unser Weg beginnt an einem Labyrinth. Er endet mit einer Erklärung über das Neue Altarbild in der Kath Kirche St Clemens/Drolshagen. Ein besonderer Abschluss im Pilgertag.

Treffpunkt: Start und Ende: Parkplatz „Op´m Stupper“
Scheunenwirtschaft Stupperhof 1 · 57489 Drolshagen

Kosten: 10,- € für Programm und Pilgerheft.

Leitung: Sabine Dreschner, zertifizierte. Pilgerbegleiterin

Anmeldung: Dirk Heckmann, dirk.heckmann@ekvw.de, 01515-9901294 **Die Pilgerreise ist ein Angebot des**

Pilgernetzwerkes Münsterland.

Pilgern Mai 2023

6. – 13. Mai, Sa ca. 17.00 – S. ca. 14.00 Uhr

Via Regia, Görlitz bis Schönfeld

MAIGRÜN

„Laß das Grün des Lebens in deine Augen fließen.“

Diese Aufforderung des Jacob Böhme wird uns begleiten auf der VIA REGIA, der „hohen“ oder königlichen Straße, vielleicht auch einfach „Königsweg“. Sie verbindet den Osten Europas mit dem Westen. Sie ist schon immer Handels- und Pilgerweg, heute ausgebaut als A4/E30. Der heutige Pilgerweg sucht alte Wegabschnitte auf und vermeidet breite Straßen. Wir wählen den Abschnitt von Görlitz nach Königsbrück, durchwandern Bautzen, die Hauptstadt der Sorben, gelangen zum Zisterzienserinnenkloster Marienstern, nach Kamenz, der Lessingstadt und besuchen in Königsbrück die Architekturmodelle zur via regia. Der Weg erzählt seine Geschichte und die Natur wird, wie der Görlitzer Schusterphilosoph Jacob Böhme schon im 16. Jahrhundert sagte, dem Menschen zur Lehrmeisterin. - Übernachtet wird in sehr einfachen Pilgerherbergen. Die tägliche Wegstrecke liegt zwischen 15 und 25 km..



Kosten: 350,- € für

Programm, Unterkunft und Frühstück. Mitglieder der Evang. Kirche bekommen 10,- € Rabatt.

Treffpunkt: CVJM Herberge Peregrinus, Langenstr. 37, 02826 Görlitz, **Ende:** Bahnhof Lampertswalde

Leitung: Angelika Evers, zert. Pilgerbegleiterin und Ralf Evers

Anmeldung: dirk.heckmann@ekvw.de, 01515-9901294

Die Pilgerreise ist ein Angebot des Pilgernetzwerkes Münsterland.

18. – 20. Mai,

Rheinischer Jakobsweg, Beyenburg-Köln

Labyrinth – Weg zur Mitte

Unsere Pilgerwanderung auf dem rheinischen Jakobsweg führt uns vom Chartres-Labyrinth an der Beyenburger Klosterkirche über 3 Tage zum Amiens-Labyrinth an der Krypta des Kölner Doms. In Wuppertal-Beyenburg erteilt uns Bruder Dirk

in der Klosterkirche des Kreuzritterordens den Reisesegen. Wir starten am Chartres-Labyrinth an der Kirche und machen einen Meditations-Stopp an der Kapelle Maria im Schnee.

Über bergische Wege wandern wir bis zur Jakobuskirche in Remscheid-Lennep, von dort durch das romantische Eifigental zum Altenberger Dom, den wir besichtigen. In Odenthal lernen wir den Hexenbrunnen und eine der ältesten Kirchen



des Bergischen Landes, die Pankratiuskirche kennen. Gottfried Böhms Herz-Jesu-Kirche in Schildgen ist ein orientalisch anmutender Sakralbau und erinnert an die Stadt Jerusalem. Durch den Dünnwald gelangen wir nach Köln-Mühlheim, fahren mit der Straßenbahn nach Deutz und

queren den Rhein mit Blick auf den Kölner Dom, in dem unsere Wanderung mit dem Amiens-Labyrinth ihren Abschluss nimmt.

Treffpunkt: Wuppertal-Oberbarmen Bahnhof

Kosten: 140,- € für MZ/HP, Lunchpaket am Samstag, Transfers, Programm

Unterkunft: Jugendbildungsstätte Altenberg

Leitung: Ursula Schmitz-Wimmer, Dr. Cornelia Wissemann-Hartmann, zert. Pilgerbegleiterinnen

Anmeldung: bis zum 28. Februar 2023 bei Nicole Schulte unter erwachsenenbildung@ev-kirchenkreis-muenster.de

Die Pilgerreise ist ein Angebot des Pilgernetzwerkes Münsterland.

2. – 4. Juni, Fr 17.00 bis So 15.00 Uhr

Ludgerusweg in den Baumbergen

Leben in Fülle - Lebensfülle

Ein sommerliches Pilgerwochenende

Im Sommer zeigen sich in der Natur die Fülle und die Farben des Lebens in ihrer ganzen Pracht. An diesem Wochenende möchten wir auf dem Weg der Fülle im Innen und Außen auf die Spur zu kommen, sie sinn-lich erfahren und mit Impulsen miteinander teilen. Von unserem Standquartier gehen wir Samstag etwa 17 km auf dem Jakobsweg zum Coesfelder Kreuz mit einer Rast am Kloster Gerleve. Am Sonntag sind wir etwa 11 km auf dem Ludgerusweg unterwegs. Unser Ziel

Pilgern Juni 2023



ist Billerbeck mit dem beeindruckenden Dom St. Ludgerus.

Kosten: 185,00 € (2 Übernachtungen inkl. Vollverpflegung bei eigener An- und Abreise, EZ-Zuschlag 30,00 €).

Leitung: Björn Hiby, Dorothee Schmidt, Andreas Saßmannshausen (zertifizierte Pilgerbegleiter*in)

Unterkunft: Kolping-Bildungsstätte, Coesfeld

Anmeldung: bis zum 1. März 2023 bei Nicole Schulte unter erwachsenenbildung@ev-kirchenkreis-muenster.de

Die Pilgerreise ist ein Angebot des Pilgernetzwerkes Münsterland.

**8. – 11. Juni, Do 9.00 – So 18.00 Uhr
Kloster Helfta, Lutherstadt Eisleben**

Heimat! - und Aufbruch.

12. Luther-Tour – Motorradpilgern für Männer

Beim Motorradfahren ist die Bodenhaftung überlebenswichtig.

Wer ins Rutschen kommt, hat verloren. Heimat ist die Bodenhaftung der Seele. Luther sagte von sich: „Ich bin ein mansfeldisch Kind“.



Wir erkunden die alte Grafschaft Mansfeld und Luthers Geburtsstadt Eisleben. Luthers Lebensgeschichte lernen wir in seinem Geburtshaus, seinem Sterbehaus und in seinem Elternhaus kennen. So erfahren wir viel über seine Herkunft und die Familie. Wo liegen die Wurzeln seines Denkens und Glaubens? Aber auch: Wie hat Luther sich von seinen Wurzeln gelöst, um seinen eigenen, Geschichte prägenden Weg zu gehen?

Schöne Touren durch das mansfeldische Land und den Harz verbinden Besichtigungen und Führungen durch Museen, Städte und Kirchen.

Kosten: 200,- € für Programm, Unterkunft und Verpflegung.

Pilgern Juni 2023

Mitglieder der Ev. Kirche bekommen 10,- € Rabatt. EZ-Zuschlag 60,- €.

Leitung: Dirk Heckmann

Anmeldung: dirk.heckmann@ekvw.de, 01515-9901294

11. – 17. Juni

Großes Walsertal - Vorarlberg / Österreich

In der Ruhe liegt die Kraft

Mich selbst und die Natur erleben



Ruhe, Achtsamkeit, Entschleunigung, Aussteigen aus dem eigenen Alltag – das sind Themen dieser Tage im UNESCO-Biosphärenpark Großes Walsertal. In der intakten, fast unberührten Berglandschaft erleben die Teilnehmer*innen den nachhaltigen und bewussten Umgang mit der Umwelt und Natur.

In Bewegungslektionen entwickelt sich ein Gespür für die Feinheit der individuellen Beweglichkeit. Feldenkrais- und Achtsamkeitsübungen öffnen die Sinne für die Schönheit der eigenen wie auch der alpinen Natur.

Für die Teilnahme braucht es keine besonderen Vorerfahrungen oder bergsteigerisches Können. Die Gruppe wird auf einfachen Pfaden mit reichlich Pausen unterwegs sein. Eine gute Gesundheit und Fitness für drei bis sechs Stunden Wanderzeit sollte vorhanden sein.

Kosten: 1.100,00 € im Doppelzimmer, 1.250,00 € im Einzelzimmer (inkl. Vollpension, und Seminargebühr bei eigener Anreise)

Leitung: Christoph Blühm Systemischer Coach DGfC, Feldenkrais-Pädagoge FVD und Bergwanderführer BWFV/AT

Unterkunft: Hotel Kreuz, Buchboden 1, 6731 Sonntag, Großwalsertal Österreich

Anmeldung: bis zum 1. April 2023 bei Nicole Schulte unter erwachsenenbildung@ev-kirchenkreis-muenster.de

5. – 30. Juli

Olavsweg, Norwegen

Energie des Nordens

Auf den Spuren der 14 Kraft(w)orte



Kirchenruine Hamar

Birgitta und Olav, zwei Heilige des Nordens, werden uns auf dem Weg zu inneren Wegbegleitern. Ihre Schlüsselworte bereichern unseren Pilgerweg:

Birgitta

Langsamkeit

Freiheit

Einfachheit

Sorglosigkeit

Stille

Gemeinschaft

Geistlichkeit

Olav

Kraftfülle

Entschlossenheit

Lebensmut

Dienst

Hellhörigkeit

Versöhnung

Heiligung

An jedem Wegtage beschäftigen wir uns in Impulsen, durch Gespräche und im Schweigen mit einem der Kraftworte und suchen einen Kraftort auf. Wir gehen die schönsten und sehenswertesten Etappen des Olavswegs.

Mit der Fähre in Oslo angekommen pilgern wir durch die Stadt. Mit dem Zug geht es bis Hamar zum berühmten Glasdom, der Domruine, die in einer Glas-Stahlkonstruktion wieder auferstanden ist. Weiter geht es mit dem alten Raddampfer aus der Mitte des 19. Jahrhunderts über den Mjøsa-See nach Lillehammer. Wir pilgern über das Hochplateau des Dovrefjell, durch die Wälder und Hochmoore bis nach Trondheim. Zum Fest des Heiligen Olav kommen wir in Trondheim an, wenn in der Stadt die zehntägigen Olavsfest-

tage mit kulturellen und spirituellen Veranstaltungen traditionell gefeiert werden. Die Rückreise erfolgt per Flugzeug von Trondheim nach Düsseldorf. Wir pilgern klassisch mit Rucksack und übernachten in einfachen Herbergen und auf Campingplätzen. Ein Bulli zur Versorgung wird uns begleiten. Dieser Weg ist mit all seinen Kraftorten auch kräftezehrend. Eine gute Kondition ist daher zwingend notwendig.

Kosten: 2.950 € für Programm, Unterkunft, Verpflegung und Anreise per Bahn, Abreise per Flug

Leitung: Dirk Heckmann, Heike Plaß

Unterkunft: in verschiedenen Herbergen, Pensionen, Zeltplätzen und Hütten

Anmeldung: bis zum 15. Mai 2023 bei Nicole Schulte unter erwachsenenbildung@ev-kirchenkreis-muenster.de

Die Pilgerreise ist ein Angebot des Pilgernetzwerkes Münsterland.

1. – 3. September, Fr 16.30 – So 14.00 Uhr

Matthäus-Gemeindezentrum Laer

Pilgernetzwerktreffen Münsterland

Drei Tage tauschen wir gemeinsam unsere Erfahrungen auf den Pilgerwegen des zurückliegenden Jahres aus und entwickeln Ideen für Neues. Das Pilgernetzwerk Münsterland besteht aus den ausgebildeten Pilgerbegleiterinnen und Pilgerbegleitern unserer Pilgerbegleiterausbildung. Wir wollen das evangelische Pilgern in der Region stärken und unsere Begeisterung an Andere weitergeben.



Als besonderes Highlight wird es eine Lesung der Autorin Anna Platsch geben. Sie reist zu Orten von besonderer Kraft, trifft Menschen, die Grenzen überschritten haben, und wir

Pilgern September 2023

begegnen mit ihr Mystikerinnen und Mystikern, unterschiedlichen Wegen zum Frieden – dem innerem und dem äußerem – und kommen in Berührung mit alter Weisheit für eine neue Welt. Die Vision der Autorin zu ihren Reisen ist es, etwas des tiefen mystischen Erlebens als Wandlungskraft in unsere moderne Zeit zu übertragen. Der Titel Buches Buches gott im hotel ist eine Metapher für unser Leben, für unser Kommen und Gehen, unsere Erfahrungen in all ihrer Fülle, unser stetes In-Bewegung-Sein. Und für diese Metapher eignet sich das Pilgern ja gut.

Kosten: kostenlos für Mitglieder des Pilgernetzwerks Münsterland

Leitung: Heike Plaß, Dirk Heckmann

Anmeldung: dirk.heckmann@ekvw.de, 01515-9901294

Die Pilgerreise ist ein Angebot des Pilgernetzwerkes Münsterland.

15. – 23. September

Schleswig-Holstein

Zwischen den Meeren

Eine Pilgerreise von der Ostsee zur Nordsee

Unter dem zentralen Gedanken des „(Neu-)Aufbruchs“ werden wir Altes und Belastendes freigeben und Neues (in uns) entdecken.

Wir starten am Leuchtturm Falshöft. Von Maasholm setzen wir mit dem Schiff über nach Kappeln und pilgern entlang der eiszeitlich geprägt hügeligen und idyllischen Schlei.

Wegmarken sind die kleine Jacobus-Kapelle in Moldenit und die Dom- und Wikingerstadt Schleswig. Der Weg führt durch



die typisch norddeutsche Knicklandschaft in die Graue Stadt am Meer, nach Husum. Weiter geht es oben auf der Deichkrone Richtung Leuchtturm Westerhever, bevor unsere Pilgerreise am Strand von St. Peter-Ording endet.

Die Weite des Meeres verbindet uns mit unserem Anfangsgedanken des Aufbruchs. Wir spüren in uns hinein, was wir in dieser gemeinsamen Woche vielleicht (für uns) entdecken konnten. Die touristisch geprägte Region ermöglicht keine Einzelübernachtungen. Daher kommen wir stets für zwei Nächte in Hotels und in einer JH unter. Transfers mit Bus und/oder Großraumtaxi sind so organisiert, dass wir stets am Ort des Vortages starten, damit ein vollständiger Weg entsteht. **Treffpunkt:** DJH – Deutsche Jugendherberge in Kappeln an der Schlei

Kosten: 780,00 € im DZ und 895,00 € im EZ für Übernachtung, Frühstück, Lunchpakete, 2 x Abendessen in Kappel, Transfers und Pilgerbegleitung bei eigener Anreise

Leitung: Liane Heimbokel und Kornelia Hannebaum (zert. Pilgerbegleiterinnen)

Anmeldung: bis zum 12. Juli 2023 bei Nicole Schulte unter erwachsenenbildung@ev-kirchenkreis-muenster.de oder 0251/510 28 530, Maximale Teilnehmer*innenzahl 12

Die Pilgerreise ist ein Angebot des Pilgernetzwerkes Münsterland.

21. – 24. September

Pilgern im Ost-Harz

Mythen, Berge, wilde Bäche



Die über 1000jährige Stiftskirche St. Cyriakus in Gernrode, eine der ältesten Kirchen Nordeuropas, ist der Ausgang- und Endpunkt unserer Pilgertour. Gernrode gehört zur Weltkulturerbestadt Quedlinburg, die wir ebenfalls erkunden wollen.

Vor allem pilgern wir auf herrlichen Pfaden, genießen weite Ausblicke und entdecken außergewöhn-

liche Orte und ungewöhnliche Felsformation. Impulse, Gebete, Lieder und Tänze werden uns beim frohen Aus- und Aufschauen begleiten. Festes Schuhwerk und gute Grundkondition ist erforderlich.

Pilgern September 2023

Kosten: 260,00 € DZ/HP, EZ-Zuschlag 30,00 €, eigene Anreise

Leitung: Dorthe Grimberg, Christel Schwerin (zert. Pilgerbegleiterinnen)

Unterkunft: Bildungshaus Cyriakushaus in Gernrode

Anmeldung: bis zum 1. August 2023 bei Nicole Schulte unter erwachsenenbildung@ev-kirchenkreis-muenster.de oder 0251/510 28 530

Die Pilgerreise ist ein Angebot des Pilgernetzwerkes Münsterland.

September 23 – Juni 24

PILGERBEGLEITERAUSBILDUNG

Mache Dich auf!

Sie bewegen sich gern in der Natur, sind gern allein oder mit anderen unterwegs? Sie suchen spirituelle Erfahrungen auch jenseits vertrauter Orte? Sie suchen neue Wege für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen?

Der große Zulauf zum Pilgern in den vergangenen Jahren zeigt, dass sich spirituelle Zugänge verändert haben: Körperwahrnehmung, Achtsamkeitsübungen und Naturerfahrungen gehören inzwischen selbstverständlich dazu. Spiritualität verankert sich im Alltag der Menschen.

Kosten: 900,- € für Kursgebühr, Übernachtung und Verpflegung. Sonderpreis: 630,- € wenn Sie über die Evangelische Bildungsarbeit in den Regionalstellen Münster oder Steinfurt-Coesfeld-Borken jährlich einen geführten Pilgerweg anbieten. Einzelzimmerzuschlag: 90,- €

Leitung: Dr. Heike Plaß, Pfr. Dirk Heckmann

Anmeldung: Dirk Heckmann, dirk.heckmann@ekvw.de, 01515.9901294 Fordern Sie bitte den Sonderflyer an.



REGELMÄSSIG STATTFINDENDE SCHWEIGE- UND TANZ-GRUPPEN NACH ORTEN ALPHABETISCH SORTIERT

Ahaus

Offenes Angebot, montags 7.45 – 8.45 Uhr:

Meditation am Morgen

Stille ernährt – Lärm verbraucht

Seminarhaus Chakra Boschstr. 10.

Du möchtest die Woche starten mit Bewusstheit und Stille?

Wir sitzen 1 mal 5 Minuten in Stille mit Achtsamkeit auf Atem und Körper. Vor und nach dem Sitzen gibt es eine Körperübung oder meditatives Gehen und Wortimpuls. Wenn Du eine Spende für Notleidende geben möchtest, ist das Sitzen in Stille nicht nur ein Gewinn für Dich, sondern auch eine Unterstützung für andere. „Nimm den Augenblick wahr. In ihm schenkt sich das Leben.“

Leitung: Elisabeth Rottmann, Spirituelle Begleitung, Heilpraktikerin, Eutoniepädagogin

Anmeldung: nur bei Erstteilnahme. Tel 02561-3239
info@heilpraxis-ahaus.de

Regelmäßige Kurse: dienstags 19.30 Uhr - 21.00 Uhr **Lausche auf die innere Stille - Einübung in die** **Meditation**

Wir lassen Reizüberflutung und Stress zurücktreten, üben Körper und Atem wahrzunehmen, um auf diese Weise mehr Ruhe und Gelassenheit einkehren zu lassen. Meditation und Kontemplation sind eine wertvolle Hilfe, um in Kontakt mit unserer Seele und mit dem Göttlichen in uns zu kommen. Meditation bietet uns Wege an, die die Verwirrung klären, stärkt unser Selbstvertrauen und bringt Bedeutung und Freude in unser Leben.

Veranstalter: Kath. Bildungswerk Borken

Leitung: Elisabeth Rottmann, Spirituelle Begleitung, Heilpraktikerin, Achtsamkeitslehrerin

Kosten: Kurse über 5 Einheiten 50 €

Infos und Anmeldung: E. Rottmann, Tel.: 02561-3239

Regelmäßige Angebote alphabetisch nach Orten

Regelmäßige Kurse: mittwochs 9.30 Uhr - 11.00 Uhr Wege zum inneren Gleichgewicht

Seminarhaus Rottmann, Boschstr. 10, Ahaus

Wie finde ich heraus, wie es mir wirklich geht und was ich brauche für meine Zufriedenheit? Eine Hilfe zu Entspannung und Ruhe in sich selbst sind die Wahrnehmungsübungen der Eutonie = Wohl-Spannung. Die Übungen regen einen Lernprozess an, durch den wir zu einem besseren Umgang mit äußeren und inneren Spannungen befähigt werden. Mit leichten aufmerksamen Bewegungen auf der Matte, im Stehen und Gehen kommen wir wieder vom Denken ins Fühlen, vom Kopf ins Herz. Wir erholen uns schneller von seelischen Tiefs und fühlen uns stärker mit uns selbst und mit dem Leben verbunden, wenn wir in unseren Körper hineinspüren und seine Sprache verstehen. Ausgeglichenheit und neues Fließen von Lebensenergie können durch die meditativen Körperübungen erfahren werden. Sie eignen sich auch in der Genesungszeit nach oder zur begleitenden Maßnahme bei Erkrankungen und Erschöpfung.

Veranstalter: Kath. Bildungswerk Borken

Leitung: Elisabeth Rottmann

Anmeldung: bei Elisabeth Rottmann, Telefon: 02561 3239

Billerbeck

Offene Gruppe, einmal im Monat, 19.30 – 21 Uhr: Entspannung, Austausch und Sitzen in Stille

Ev. Kirchenzentrum Billerbeck, Ludgeristr.39

*„Wir sollen nimmer ruhen, bis wir werden,
was wir in Gott ewiglich gewesen sind.“*

Meister Eckhart

Wir beginnen mit einem Lied und einer Wahrnehmungsübung oder Gebärdengebet und lassen uns dann auf eine Tiefenentspannung evtl. mit einer Phantasiereise ein. Es folgt ein Austausch in Kleingruppen über den eigenen Weg, um dann anschließend in der Stille zu meditieren. Ein Lied und ein Segen runden den Abend ab.

Termine: 19.1.; 23.2.,16.3.; 13.4., 11.5.; 15.6.,20.7.; 17.8.; 21.9.; 12.10.; 16.11.; 21.12.

Leitung: Dr. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Meditationsbegleiterin via Cordis und Dagmar Spelsberg-Sühling, Pfarrerin, Kontemplationslehrerin via Cordis

Info und Anmeldung: bei D. Spelsberg-Sühling

Borghorst

Offene Gruppe, einmal im Monat dienstags 18.30 – 20.00 Uhr: Auszeit mit Gott. Entspannung, Gespräch und Meditation

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, 1. Etage

Nach einer Ankommübung und -runde lassen wir uns auf eine Tiefenentspannung ein und tauschen uns über die gemachten Erfahrungen aus. Danach gibt es ein Sitzen in Stille und einen Segen zum Abschluss. **Kosten:** keine

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Inga Schönfeld, Esther Sühling **Anmeldung:** nur für neu Kommende erforderlich bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Borken

Offene Gruppe, jeden 2. Montag im Monat, von 19.30 – 20.45 Uhr: Einfach da!

Ev. Gemeindehaus: Katharina-von-Bora Haus, Heidener Str. 54, Borken

20 Minuten Sitzen in Stille, Herzensgebet, achtsame Übungen, auch einfache Körperübungen, Kurztexte, Segen - offenes Angebot nach einmaliger Anmeldung.

Kosten: keine – Spenden für den Aufbau der Meditationsarbeit sind möglich, werden aber nicht erwartet.

Leihbänkchen und Decken sind vorhanden.

Leitung: Ralf Groß, ev. Pfarrer und Geistlicher Begleiter

Anmeldung: für neu Kommende bei Ralf Groß 02861-2641

Burgsteinfurt



Ökumenische Meditations - Gottesdienste jeden zweiten Freitag im Monat, 19.00 – 19.45 Uhr
St Nepomuk-

Kirche - Wechselnde Leitung, Kontakt:
haverkock@googlemail.com

Dülmen

Offenes Angebot, montags 18.30 – 19.15 Uhr: Abendmeditation

Christuskirche, Königswall

Nach dem Ankommen und einer kurzen Runde des Austausches, einer Einführung und einem inhaltlichen Impuls werden wir ca. 20 Minuten in der Stille sitzen. Anschließend besteht noch die Möglichkeit zum Austausch.

Kosten: keine **Leitung/ Info:** Sabine Zarmann, 02594-913517

Emsdetten

Offenes Angebot, Freitags von 17-18 Uhr: Thematische Meditationsabende

Thema „Licht“: 04., 11. und 18. Februar

Thema „Aufbruch“: 16., 23. und 30. Juni

Thema „Dankbarkeit“: 27. Okt., 03. u. 10. November

„Wechselnde Pfade, Schatten und Licht, alles ist Gnade, fürchte dich nicht“, heißt es in einem bekannten Segenslied. Dieser Tenor zieht sich durch die Meditationsprojekte in der Christuskirche. Meditative Lieder mit sanfter Trommelbegleitung, kurze Dialoge und inspirierende Texte zum jeweiligen Projektthema führen zum Sitzen in der Stille.

Da die Christuskirche aufgrund der aktuellen Lage nur mäßig beheizt wird, bitte warm anziehen und ggfs. eine Decke mitbringen.

Leitung: Kirsten Schmidt-Ostlender, Meditationsbegleiterin, Qigonglehrerin, Heilpraktikerin

Ort: Christuskirche Greven

Anmeldungen: bei Kirsten Schmidt-Ostlender 02571-995929

Kosten: keine

10 mal dienstags 19.45 -20.45 Uhr ab 17.1. und 20.9.: Qigong

Stroetmanns Fabrik, Friedrichstraße 2

„Pflege das Leben, wo immer Du es triffst“ schreibt Hildegard von Bingen. Qigong verbindet langsame anmutige Bewegungen

Regelmäßige Angebote alphabetisch nach Orten

und eine meditative Geisteshaltung und fördert die innere Sammlung und die Gesundheit.

Leitung: Kirsten Schmidt-Ostlender, Heilpraktikerin und Meditationsbegleiterin, Qigong-Lehrerin

Kosten: 100 Euro (teilw. Kostenübernahme durch Krankenkasse möglich)

Anmeldung: K. Schmidt-Ostlender, 02572-93070

Havixbeck

Offenes Angebot, Freitags von 08.25 bis 09.00

Uhr und jeden Mittwochs von 19.25 bis 20.00

Uhr: Kontemplation

Evangelische Kirche in Havixbeck

"Contemplare" kommt aus dem Lateinischen und bedeutet "betrachten". Das bedeutet, dass es im Letzten um ein wortloses, gedankenloses und auch gegenstandsloses Verweilen in Gottes Gegenwart geht.

Warum üben sich Menschen im kontemplativen Gebet? Vielleicht, weil sie eine Sehnsucht nach Erfahrung in sich spüren, nach Begegnung mit dem lebendigen Gott. Und die Erfahrung beginnt mit mir selbst. In einer Zeit, die zunehmend von Stress, Leistungsdruck und Zeitmangel bestimmt ist, tut es schlichtweg gut, zur Ruhe zu kommen und im Rhythmus des Atems zu sich selbst zu finden. 25 Minuten Sitzen in Stille - das ist sich selbst geschenkte Zeit.

Kontakt: Pfarrer Dr. Oliver Kösters, Tel. 02507-5729511

Ibbenbüren

Jeden dritten Donnerstag im Monat 16.45 -17.30

Uhr: Sitzen in Stille

(fortlaufend, offen für neue Menschen)

Christuskirche, Kanalstr. 16, Ibbenbüren

Wir beginnen mit langsamen Gehen im Kirchraum, sitzen 10 Minuten in Stille mit Achtsamkeit auf Atem und Körper, und enden Mit Gebet und Segen

Leitung: Emma Morasch, Meditationsbegleiterin und Team

Info: 0176-82148097

Laer

Offenes Angebot: montags 18.45 – 20.15 Uhr Meditation und Qigong

Gruppenraum, Am Rolevinckhof 17a,
Beginnend mit den erdenden, energetisierenden und harmonisierenden Bewegungen und Haltungen des Qigong bereiten wir die Grundlage für die wache Stille der Meditation im Sitzen und Gehen. Die Achtsamkeitsmeditation lässt uns aus unserem Gedankenkarussell aussteigen, die Meditation der Güte hilft uns, unsere Allverbundenheit wieder zu spüren. Im Zen schließlich können sich praktisch die christliche mystische Tradition und die buddhistische und daoistische Spiritualität begegnen. Praktiziert wird die einfache Form nach dem Benediktiner-Mönch und Zen-Meister Willigis Jäger, die gleichermaßen für Christen und Nichtchristen geeignet ist. **Kosten:** 3 Euro

Leitung: Ruprecht Türk, Meditationslehrer, Rechtsanwalt, Burgsteinfurt, Tel.: 02551-7049257.

Anmeldung: für neu dazu Kommende nötig

Legden

Vierteljährlich: Taizegebet

Gnadenkirche Legden, Mühlenbrey 10

Vierteljährlich feiern wir eine Andacht nach Taizé. Wir laden ein zum gemeinsamen Singen, Beten und Stille-werden, und im Anschluss zum Teetrinken und Gespräch. Beginn ist jeweils um 19.30 Uhr.

Kontakt: Simone Erdweg (s.erdweg@t-online.de) oder: Ulrike Barden, Gemeindebüro, 02561/ 962017

Ochtrup

Offenes Angebot: montags (jede grade Woche in Präsenz, jede ungrade Woche per ZOOM), 9.00 – 10.00 Uhr Offene Meditationsstunde

Ev. Gemeindehaus, Professor-Gärtner-Straße 44
Dieses Angebot richtet sich an alle interessierten Menschen, egal, ob sie sich einer Religionsgemeinschaft verbunden fühlen oder nicht. Die Stunde fängt an mit Achtsamkeits-

Regelmäßige Angebote alphabetisch nach Orten

übungen und Bewegung. Es gibt eine geleitete Meditation von 20 Minuten mit verschiedenen Themen aus verschiedenen spirituellen Traditionen. Zum Schluss führt eine zweite Meditation von 5 Minuten in die Stille. Zwischendurch gibt es Raum für einen Austausch und Fragen.

Kosten: kostenloses Angebot

Infos und Anmeldung: Lucia Bruning (0151-15278557)

Velen-Ramsdorf

Offenes Angebot: montags von 19.00- 20.30 und donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr

Neue Impulse durch Meditation

Familienzentrum St. Walburga, Bogterplatz 4

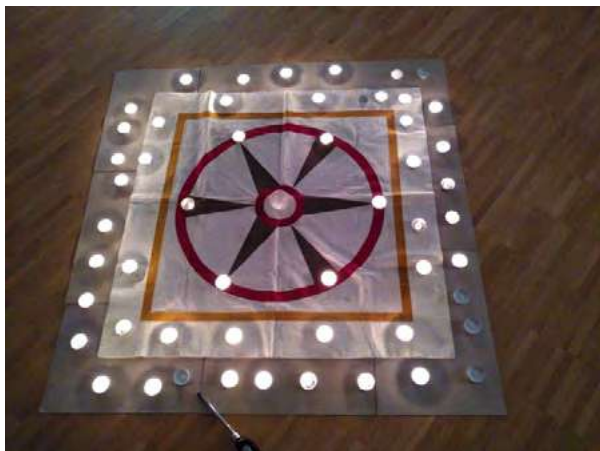
Dieses Angebot richtet sich an alle interessierten Menschen, egal, ob sie sich einer Religionsgemeinschaft verbunden fühlen oder nicht. Die Meditation ist ein ganz persönlicher Weg für jeden, der bereit ist, sich auf einen Entwicklungsprozess einzulassen. Sie unterstützt unsere Wahrnehmungsfähigkeit für das, was wirklich gelebt werden will. Dieser Weg führt zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit und zu einer erweiterten Sicht auf das Leben. Achtsamkeitsübungen bereiten uns auf das Sitzen in der Stille vor.

Kosten: pro Abend 2,50 Euro

Leitung: Gerda Ostermann, Lehrerin Kontemplation WSdK

Veranstalter: Kath. Bildungswerk Borken

Infos und Anmeldung: 02863-953158



III. GEISTLICHE BEGLEITUNG/ BERATUNG

Für Menschen, die auf ihrem Glaubensweg begleitet werden möchten, sich in einer Glaubens- oder Lebenskrise befinden oder Fragen in Bezug auf Spiritualität haben, bieten wir im Rahmen der Evangelischen Kirche Geistliche Begleitung an:



Regine Ellmer

Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Qi-Gong-Lehrerin. Billerbeck.

Spirituelle Beratung und Geistliche Begleitung und Kurse

Telefon: 02543-238392

Ralf Groß

Pfarrer, Meditation, **Geistliche Begleitung für Einzelne**, Borken. Telefon: 02861 2641

Elisabeth Rottmann

Spirituelle Wegbegleitung für Einzelne in Krisenzeiten und Gruppen, Leibarbeit, Körpergebet, Eutonie.

Telefon: 02561-3239

Jürgen Saget

Exerzitienleiter, Supervisor, Ehrenamtlicher Prediger, Diakon. Nottuln. **Geistliche Begleitung und Supervision für Einzelne und Gruppen**

Telefon: 02502-225677.

Mille Schlangen

Spirituelle Wegbegleiterin für Einzelne und Gruppen
Kostenpflichtig. **Wegbegleitung mit den Medien
der Initiatischen Therapie** (Personale Leibarbeit und Geführ-
tes Zeichnen). Altenberge.

Telefon: 02505-947493

Mail: milleschlangen@gmail.com

Friedrich Wilhelm Spelsberg

Arzt für Innere Medizin und Allgemeinmedizin, Homöopath,
Begleiter Geistlicher Übungen, Meditationsbegleiter Via
Cordis. **Geistliche Begleitung**. Steinfurt- Burgsteinfurt.

Telefon: 02551-3771

Dagmar Spelsberg-Sühling

Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis, Beauftragte für
Spiritualität im Kirchenkreis, **Geistliche Begleitung und
Spirituelle Beratung für Einzelne und Gruppen**, Laer.

Telefon: 02554-9195570

Dr. med. Esther Sühling

Ärztliche Psychotherapeutin, Meditationsbegleiterin Via
Cordis, zertifizierte Ausbildung in Geistlicher Begleitung,
Prädikantin, Laer. **Geistliche Begleitung, Begleitung in
Lebenskrisen und spirituellen Krisen**. Laer.

Tel: 02554-940977



LINKS ZU WEITEREN ANGEBOTEN UND ORTEN DER STILLE

- www.meditationwestfalen.de
Meditation in der Westfälischen Landeskirche
- <http://stattkloster-luenen.de/stattkloster>
Herzensgebet und unterschiedliche evang. Angebote
- www.forum-geistliche-begleitung.de
Liste Geistlicher BegleiterInnen und deren Angebote in der Westfälischen Landeskirche
- www.meditation-in-kirche.de/
Netzwerk Meditation in der Rheinischen Landeskirche
- www.benediktshof.de
Meditationszentrum/Initiativische Therapie Münster-Handorf
- www.haus-emmaus-ms.de/
Haus der Stille und des Kontemplativen Gebetes
- Verein „*Spirituelle Wege: Zen und Kontemplation*“ in Münster-Nienberge, Kontakt: M. Schulmann 0251-5209206
- www.abtei-gerleve.de
Benediktinerabtei, zwischen Coesfeld und Billerbeck
- www.kloster-vinnenberg.de
Kath. Spirituelles Tagungszentrum Warendorf-Milte
- www.kapelle-der-stille.de
Evangelisches Stadtkirchenprojekt in Osnabrück
- www.bistummuenster.de/gertrudenstift
Exerzitenhaus Rheine-Bentlage
- www.haus-der-stille-bethel.de
Einkehrhaus in der Evangelischen Kirche in Westfalen
- www.ekir.de/haus-der-stille/
Einkehrhaus der Evangelischen Kirche im Rheinland
- kloster-bursfelde.de

evangelische Geistliche Gemeinschaft Ri. Hannover

- www.kloster-wenigsen.de
evangelische Geistliche Gemeinschaft Ri. Hannover
- www.loccumer-arbeitskreis-meditation.de
Evangelische Angebote im Großraum Hannover
- www.via-cordis-nord.de
Veranstaltungen zum Herzensgebet in Niedersachsen
- www.kloster-amelungsborn.de
evangelische Geistliche Gemeinschaft in der Nähe von
Holzminden
- www.kirche-der-stille-hannover.de
evangelisches Stadtkloster – Kirche der Stille,
Hannover
- www.schwanberg.de
evangelisches.Geistliches Zentrum in Süddeutschland
- www.klosterkirchberg.de
Sitz von drei evangelischen Geistlichen
Gemeinschaften, südlich von Stuttgart, bei Horb
- www.ashram-jesu.de
Christliche Lebensschule mit dem Herzensgebet
- www.meditative-wuestenreisen.de

Angebote finden sich auch in den Familienbildungsstätten,
Kreisbildungswerken, Volkshochschulen

Photo Vorderseite: Iris Konert

Photo Rückseite: Edith Dirks

Herzlichen Dank!



DIESES PROGRAMM VERANTWORTEN

DAGMAR SPELSBERG-SÜHLING
Pfarrerin, Kontemplationslehrerin Via Cordis®
Beauftragte für Spiritualität und Geistliches Leben
Am Rolevinckhof 17, 48366 Laer
Mail: st-spiritualitaet@ekvw.de
Tel: 02554-9195570
www.gottimalltag.de

und

DIRK HECKMANN
Pfarrer, Leitung Erwachsenen- und Familienbildung
im Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken
Bohlenstiege 34, 48565 Steinfurt
Mail: dirk.heckmann@ekvw.de
Telefon: 0151-59901294
www.der-kirchenkreis.de/arbeitsfelder

