

Weg der Stille



- Meditation
- Körperarbeit
- Fasten

- Einführung
- Vertiefung
- Fortbildung

2024

Jahresprogramm WdS

Vorwort

Es ist notwendiger denn je, in dieser geschäftigen und besinnungslosen Zeit innezuhalten.

Das einfache Dasein einüben, die Geschäftigkeit lassen und wahrnehmen wie in den einfachen Sachen Schönheit und Freude, Dank und Erfüllung liegt.

Liebe Interessierte, liebe Leserinnen und Leser!

Der Veranstaltungstag an Himmelfahrt 2023 mit Helge Burggrave in der evangelischen Kirchengemeinde Much war etwas sehr Besonderes. Wir sind immer noch von Dank erfüllt, dass dieser Tag möglich war und so gut angenommen wurde. In 2024 ist das Programm einfach und schlicht - Einfachheit und Kontinuität sind uns wichtig.

Allerdings hat die Zeit der Pandemie und des Krieges auch bei uns Auswirkungen auf die Kosten. Für das Tagungshaus sind die Heizkosten in diesem Jahr um ca. 130 Prozent gestiegen, obwohl wir seit Jahrzehnten eine Wärmepumpe eingebaut haben. Die Strompreissteigerung ist heftig und nicht ohne eine Anhebung der Kurs- und Zimmerkosten zu tragen.

Der Tagungssatz ab Januar 2024 für einen Tag beträgt jetzt 30.- Euro und die Zimmerkosten betragen 25.- bzw. 20.- Euro.

Der Förderverein Wege der Stille ist gerne bereit, Menschen bei den Kosten zu unterstützen, sprechen Sie uns einfach an.

Wir freuen uns auf das Jahr 2024 und hoffen, dass wir dem Frieden dieser Welt näher kommen.

Für die Gestaltungsgruppe Wege der Stille

Gerda und Rüdiger Maschwitz

Impressum und Adresse

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

Der Verein ist Mitglied im Diakonischen Werk und mit der Erwachsenenbildung des Kirchenkreises an Sieg und Rhein verbunden.

Unsere Angebote

- **Meditation und Kontemplation**

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

Und im „Haus der Stille“, Rengsdorf, am Sonntag, 10. März 2024
10.00 – 17.30 Uhr, bitte nur dort anmelden. (02634 92051-13)

- **Eutonie – heilsame Körperarbeit**

Weitere Informationen zu Kursen und zu Fortbildungen zur Eutonie finden Sie auf unserer Homepage.

- **Meditatives Tanzen**

- **Bogenschießen**

- **Fastenkurse „Mit Leib und Seele fasten“**

- **Enneagramm**

- **Aktive Imagination und Traumarbeit**

Bitte beachten:

Für Kurse und Tagesseminare ist eine Anmeldung notwendig. Bitte benutzen Sie zur Anmeldung **nicht** den Anrufbeantworter, aber gerne per Mail. **Durch die Pandemie-Krise bedingt erfolgt immer eine Bestätigung. Erhalten Sie keine Bestätigung, sind Sie nicht angemeldet. Bei ausgebuchten Kursen erfolgt eine Absage.** Bitte lesen Sie dazu auch die Hinweise am Ende des Heftes, da bei einer Absage Ihrerseits u.U. eine Ausfallgebühr auf Sie zukommen kann.

An den Meditationsabenden am Mittwoch geschieht eine Teilnahme vor Ort – mit entsprechender Vorkenntnis – ohne Anmeldung !! Für die Teilnahme an den Online-Angeboten schicken Sie uns bitte einmal eine E-Mail, damit wir Ihnen den Link immer wieder zusenden können.

Bitte bei allen Kursen/ Abenden mit Eutonie und Körperarbeit ein eigenes Tuch als Unterlage mitbringen!

Die besonderen Veranstaltungen

Fr., 12. Januar, 19.30 Uhr und Sa., 13. Januar, 10.00 – 17.00 Uhr,

Ein Wochenende mit Mark Hoskyn zur jüdischen Mystik.

Näheres siehe Januar 2024

An 7 Abenden, dienstags von 19.30 Uhr – ca. 21.15 Uhr

„Weil es mir gut tut ...“ Eine Hinführung zur Meditation und Kontemplation *NUR VOR ORT*

Termine: 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 27.2., 5.3. und 12.3.

Sa., 9. März und 16. März 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminare

Aktive Imagination - an zwei zusammengehörenden Samstagen

Müde sein – ein spiritueller Wegweiser?!

Fr., 15. März abends bis 22. März abends

Morgenstille - Abendfrieden

Meditation im Alltag - 30 Minuten je um 7.00 Uhr und um 19.30 Uhr

Dieses Angebot wird mehrmals im Jahr aufgenommen, schauen Sie dazu bitte auch immer wieder auf unserer Internetseite nach.

Meditation / Eutonie am Mittwoch

1. Mittwoch im Monat

Meditation mit Eutonie, online

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

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz u.a.

2. Mittwoch im Monat

Meditation intensiv mit größerem Impuls, vor Ort

2 x Sitzen je 25 Minuten, dazwischen Gebärde. Dazu ein größerer Impuls am Anfang.

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz u.a.

3. Mittwoch im Monat

Meditation 2x intensiv, online

2 x Sitzen je 25 Minuten, dazwischen Gebärde.

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz

4. Mittwoch im Monat

Meditation Eutonie und Herzensgebet, vor Ort

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

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz u.a.



Veranstaltungen im „Haus der Stille“

Alle im Haus der Stille
Melsbacher Hohl 5
56579 Rengsdorf
Tel: 02634/920510
E-Mail: anmeldung.hds@ekir.de

Di., 2. – So., 7. April, Beginn 18.00 Uhr, Ende 11.30 Uhr

Mit einem Fuß im Paradies

Intensive Meditationstage (nach Ostern) im Schweigen mit Impulsen der christlich keltischen Tradition aus Iona, verbunden mit eutonischer Körperarbeit, gemeinsamen Singen und Tönen, Erfahrungen in der Natur.

Do., 23. – So., 26. Mai, Beginn 18.00 Uhr, Ende 14.00 Uhr

Wege zur Quelle – Ein-Blicke in christliche Spiritualität

Ökumenisches Angebot für Studierende und Auszubildende.
Mitarbeitende: Sonja Knapp, Irene Hildenhagen, Simone Prieß, Juliane Opiolla, Rüdiger Maschwitz,...

Ermäßigte Kursgebühr

Mo., 12. – Fr., 16. August, Beginn 15.00 Uhr, Ende ca. 11.30 Uhr

Meditation - die Kraft des Grashalms, sich immer wieder (neu) aufzurichten.

Ein intensiver Kurs auf dem Meditationsweg des Herzensgebetes im Schweigen - eine Auszeit im Sommer verbunden mit aktiver Imagination zum Thema und eutonischer Körperarbeit.

Fr., 6. – So., 8. Dezember, Beginn 18.00 Uhr, Ende ca. 13.30 Uhr

Advent - Auszeit - Eine stille Zeit haben

Adventliche Einführung in die Meditation mit eutonischer Körperarbeit bzw. für meditationserfahrene Menschen eine Auszeit.

Bitte bei allen Kursen/ Abenden mit Eutonie und anderer Körperarbeit ein eigenes Tuch zum Abdecken der Matten mitbringen!

Januar 2024

Meditation am Mittwoch (kein Kostenbeitrag)

Vor Ort Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn jeweils 19.30 Uhr
Die Abende finden im Schweigen statt.

Mi., 10. Jan., Meditation 2x intensiv mit größerem Impuls, **vor Ort**

Mi., 17. Jan., Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 24. Jan., Meditation Eutonie und Herzensgebet, **vor Ort**

Mi., 31. Jan., **Traumarbeit, online**

Ab 11. Januar bis Osterferien, 10 x donnerstags, ab 10.15 Uhr

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN

Die Kurse finden im Wechsel online und vor Ort statt. Der Link wird zugeschickt. Weiberfasnacht findet kein Kurs statt!

Der Kurs ist für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.

Kostenbeitrag 60,- für die komplette Teilnahme, jeweils 30,- € für eine Teilnahme nur vor Ort oder nur online, bitte anmelden.

Leitung: Gerda Maschwitz und/oder Birgit Eisinger

Fr., 12. Jan. 19.30 Uhr und Sa., 13. Jan., 10.00–17.00 Uhr, Tagesseminar

Ein Wochenende mit Mark Hoskyn zur jüdischen Mystik

Mark Hoskyn, pensionierter Pfarrer aus der Schweiz und erfahrener Kenner der jüdischen Mystik verbindet als Kontemplationslehrer die jüdische Mystik (geprägt durch Friedrich Weinreb) mit der Kontemplation. Wir gehen an diesem Wochenende zwei Themen nach, die gemeinsam oder unabhängig voneinander besucht werden können, obwohl die Themen sicherlich miteinander verbunden werden.

Fr., 12. Januar: Zeitgeist - Ungeist ?

Sa., 13. Januar: Synchronizität oder Widerspruch und Abgrenzung ?

Die Veranstaltung ist kostenfrei, da Mark Hoskyn kein Honorar möchte. Zur Deckung der Fahrtkosten kann eine kleine Spende erfolgen.

Begrenzte Übernachtungsmöglichkeiten sind vorhanden.



Do., 18. Januar - Do., 25. Januar, täglich 18.30–20.00 Uhr

Fastenkurs zum Beginn des Jahres

Thema: **Von Kopf und Herz bis zu Darm und Füßen - Fasten als ganzheitliche Gesundheitsübung**

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

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit.

9-10 Teilnehmende

Kostenbeitrag: 45,- €

Leitung: Gerda Maschwitz

Sa., 20. Januar, 10.00–17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonie und Imagination zu einem Märchen:

Von einem der auszog, das Fürchten zu lernen (Gebr. Grimm)

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

Kostenbeitrag: 30,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

7 Abende dienstags von 19.30 Uhr bis ca. 21.15 Uhr

„Weil es mir gut tut ...“

Eine Hinführung zur Meditation und Kontemplation - Nur vor Ort

Termine: 30.1., 6.2., 13.2., 20.2., 27.2., 5.3. und 12.3.

Wir bieten zum wiederholten Male diesen Einführungskurs verbunden mit Körperarbeit an, endlich wieder vor Ort. Sie brauchen dazu nur sich selbst und eine Meditationsgelegenheit zu Hause. Eine Anmeldung und kontinuierliche Teilnahme ist nötig.

Begrenzte Teilnehmendenzahl.

Der Kurs ist kostenfrei, kleine Spende möglich.

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz



Februar 2024

Meditation am Mittwoch

Vor Ort Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr
Die Abende finden im Schweigen statt.

Mi., 7. Feb., Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 14. Feb., Meditation 2x intensiv mit größerem Impuls, **vor Ort**

Mi., 21. Feb., Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 28. Feb., Meditation Eutonie und Herzensgebet, **vor Ort**

Ab Aschermittwoch, 14. Februar

Das 8. Projekt in der Passionszeit 2023

bei „Wege der Stille“ und anderswo, mit 8 Impulsbriefen.

Eingeladen sind alle, die möchten: Neugierige, Suchende, Anfänger, Geübte in Meditation, ... Die Intensität bestimmen Sie durch Auswahl der angebotenen Impulse selbst.

Am Dienstag, 6. Februar erhalten Sie die Grundinformationen (Extra-Brief) und zu Aschermittwoch hin den ersten Brief, aber nur per Mail. Der letzte Brief wird Anfang April versandt.

Bei uns in Much werden die Impulse zum Thema an den Meditationsabenden aufgenommen

Dazu bitte ab Januar unter www.projektfastenzzeit.org anmelden.

Wer anmeldet ist, erhält die Briefe automatisch.

Sa., 10. Februar. 9.30 – 16.30 Uhr

MuM – Mucher Arbeitskreis Meditation

Stille, Schweigen, Kontemplation, Austausch und Fragen zur Kontemplation und Körperarbeit. Das Thema wird intern festgelegt.

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Kalender

Sa., 17. Februar, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Einführung in das Enneagramm Teil I

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

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

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

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

Kostenbeitrag: 30,- €, bis zu 8 Teilnehmende

Leitung: Ilse Seebens

März 2024

Meditation am Mittwoch

Vor Ort Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Die Abende finden im Schweigen statt.

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

Mi., 6. März, Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 13. März, Meditation 2x intensiv mit größerem Impuls, **vor Ort**

Mi., 20. März, Meditation 2x intensiv, **online**

Sa., 2. März, 9.30 – 13.00 Uhr, Tagesseminar

„MeditativerTanzTag“

Das Leben wie einen Tanz leben (M. Drebel)

Bewegung und Tanz laden uns ein, zu entdecken, was uns selbst belebt, stärkt und erfreut. Geübte und nicht geübte Tänzer und Tänzerinnen sind herzlich willkommen.

Kostenbeitrag: 20.- €,

Leitung: Hanne Moll

Sa., 9. März und Sa., 16. März, 10.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar
Aktive Imagination - an zwei Samstagen, die zusammengehören
Müde sein – ein spiritueller Wegweiser?!

In der aktiven Imagination wenden wir uns unseren eigenen inneren Bildern zum Thema zu und nehmen die Ressourcen und Entwicklungen auf, die in den eigenen Bildern liegen. Das Thema wird imaginiert und kann sich dann als eigenes inneres Bild entwickeln. In Kontakt mit diesen Bildern kann der/die Teilnehmende erleben, wie es für ihn/sie Bedeutung und vielleicht Wegweisung gewinnt. Kreative Gestaltung, Austausch und Betrachtung des eigenen Erlebens vertiefen und erweitern die Erfahrung. Schreibzeug/Heft und eventuell eigene Malutensilien bitte mitbringen.

Für dieses wichtige Thema gibt es zwei Termine, die nur zusammen belegt werden können. So ist ein eigener Entwicklungsprozess mit einer vertrauten Gruppe möglich. Der Kursbeitrag für die beiden Kursteile ist nach unserer Bestätigung zu überweisen (und kann bei Absage zwei Wochen vor dem 1. Kursteil nicht mehr erstattet werden, wenn niemand nachrücken kann).

Kostenbeitrag: 60,- €, ca. 8 Teilnehmende

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz

Fr., 15. März abends – Fr., 22. März abends

Morgenstille - Abendfrieden

Meditation im Alltag – je 30 Minuten um 7.00 und um 19.30 Uhr

Nach intensiven und hilfreichen Erfahrungen ab 2022 möchten wir das Angebot, morgens und abends jeweils eine halbe Stunde gemeinsam zu meditieren, fortsetzen. Alle, die sich angemeldet haben, erhalten kurz vorher einen Link und können dazu kommen, wenn es passt. Weitere Termine gibt es im Jahr 2024 bestimmt, sie können erfragt werden oder, je nach dem Ort der Anmeldung, dem Newsletter des Hauses der Stille entnommen werden.

Keine Kosten

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Do., 14. März – Do., 21. März, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

Fastenkurs in der Passionszeit

Thema: **Steh auf und Geh – Geschichten vom Heilwerden**

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit,

Kostenbeitrag: 45,- €,

Leitung: Gerda Maschwitz

April 2024

Meditation am Mittwoch

Vor Ort Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr
Die Abende finden im Schweigen statt.

Mi., 10. April, Meditation 2x intensiv mit größerem Impuls, **vor Ort**

Mi., 17. April, Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 24. April, Meditation Eutonie und Herzensgebet, **vor Ort**

Ab dem 11. April, 10 x donnerstags ohne Feiertage, ab 10.15 Uhr

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN

Ab April bis zu den Sommerferien

Die Kurse sind für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.
Sie finden im Wechsel online und vor Ort statt.

Der Link wird zugeschickt.

Kostenbeitrag 60,- für die komplette Teilnahme, jeweils 30,- € für eine Teilnahme nur vor Ort oder nur online.

Bitte anmelden.

Leitung: Gerda Maschwitz und /oder Birgit Eisinger

Sa., 20. April , 10.00–17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonetag – Immer wieder die Faszien

Eutonie ist immer schon Arbeit an den Faszien gewesen. Zum dritten Mal hintereinander wenden wir uns in der Eutonie den Faszien zu. Wir versuchen zu verdeutlichen, wie mit einfachen Übungen und einfachen Materialien behutsam mit den Faszien gearbeitet werden kann. So können die eigene Körperspannung, Beschwerden und Schmerzen beeinflusst werden.

Kostenbeitrag: 30.- €

Leitung: Birgit Eisinger, Gerda Maschwitz

So., 21. April, 8.00 –12.00 Uhr, am Vormittag

Morgenlicht leuchtet – intensive Meditation (4mal)

Dazu kommt entweder Eutonie oder meditatives Gehen oder meditatives Tanzen, und ein gemeinsames Frühstück. Eine Mahlfeier rundet den gemeinsamen Vormittag ab. Es ist wunderbar, so in die Stille des Sonntags hineinzugehen.

Kein Kostenbeitrag

Leitung: Gudrun Kämmer-Pakendorf, Gudrun Obermann,
Barbara Falk

Mai 2024

Meditation am Mittwoch

Vor Ort Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr
Die Abende finden im Schweigen statt.

Mi., 8. Mai, Meditation 2x intensiv mit größerem Impuls, **vor Ort**

Mi., 15. Mai, Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 22. Mai, Meditation Eutonie und Herzensgebet, **vor Ort**

Mi., 29. Okt., **Traumarbeit, vor Ort**

Sa., 25. Mai 10.00 Uhr– ca. 17.30 Uhr, Tagesseminar

Zur Mitte finden – Bogenschießen und Meditation

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

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

Bitte wetterfeste Kleidung und feste Schuhe mitbringen.

Kostenbeitrag: 30 €, 6-8 Teilnehmende

Leitung: Gerda Maschwitz, Gudrun Kämmer-Pakendorf

Juni 2024

Meditation am Mittwoch

Vor Ort Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr
Die Abende finden im Schweigen statt.

Mi., 5. Juni, Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 12. Juni, Meditation 2x intensiv mit größerem Impuls, **vor Ort**

Mi., 19. Juni, Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 26. Juni, Meditation Eutonie und Herzensgebet, **vor Ort**

So., 16. Juni, ab 10.30 Uhr

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

Anschließend Zeit zur Begegnung und zum Essen und für Impulse.
Der Vorstand lädt dazu gesondert ein.

Kalender

Juli 2024

Meditation am Mittwoch

Vor Ort Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr
Die Abende finden im Schweigen statt.

Mi., 3. Juli, Meditation mit Eutonie, **online**

Sonst keine Angebote im Juli.

August 2024

Meditation am Mittwoch

Vor Ort Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr
Die Abende finden im Schweigen statt

Mi., 21. August, Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 28. August, Meditation Eutonie und Herzensgebet, **vor Ort**

Fr., 16. August – Fr., 23. August , täglich 18.30 – 20.00 Uhr

Fastenkurs am Ende der Ferien und im Sommer

Thema: **Fasten und Poesie – Inspiration durch internationale Lieder und Songs**

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 45,- €,

Leitung: Gerda Maschwitz



Kalender

Sa., 24. August, 9.30 – ca. 16.00 Uhr

Haus- und Gartentag

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

Keine Kosten. Kleine Meditationszeiten sind eingeplant, für Essen ist gesorgt.

Eine Anmeldung und die Mitarbeit sind sehr hilfreich.

Ab Do., 22 August, 7 x donnerstags, ab 10.15 Uhr

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN

Ab den Sommerferien bis zu den Herbstferien

Die Kurse sind für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.

Sie finden im Wechsel online und vor Ort statt.

Der Link wird zugeschickt.

Kostenbeitrag: 42,- vor Ort und online, 24,- € vor Ort oder 18,-€ online.

Bitte anmelden.

Leitung: Gerda Maschwitz und /oder Birgit Eisinger

September 2024

Meditation am Mittwoch

Vor Ort Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Die Abende finden im Schweigen statt.

Mi., 4. Sept., Meditation mit Eutonie, **online** (fällt evtl. aus)

Mi., 11. Sept., Meditation 2x intensiv mit größerem Impuls, **vor Ort**

Mi., 18. Sept., Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 25. Sept., Meditation Eutonie und Herzensgebet, **vor Ort**

Sa., 28. September, 9.30 – 13.00 Uhr, Tagesseminar

„MeditativerTanzTag“

Achte gut auf diesen Tag, denn er ist das Leben. (Rumi)

Die meditativen Tänze geben uns die Möglichkeit zu Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Geübte und nicht geübte Tänzer und Tänzerinnen sind herzlich willkommen.

Kostenbeitrag: 20,- €,

Leitung: Hanne Moll

Oktober 2024

Meditation am Mittwoch

Vor Ort Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr
Die Abende finden im Schweigen statt.

Mi., 2. Okt., Meditation mit Eutonie, **online**

Di, 8 Okt., Traumarbeit, vor Ort

Mi., 9. Okt., Meditation 2x intensiv mit größerem Impuls, **vor Ort**

Samstag, 19. Oktober 2024, 9.30 – 13.00 Uhr

Der große Segen - eine Zeit mit Kontemplation und Eutonie

Da wir September bis Anfang Oktober eine längere Auszeit nehmen, möchten wir eine kleine Kontemplationszeit in den Herbstferien anbieten. Wir können aus dem Segen Kraft schöpfen und Kontemplation als eine Offenheit für den Segen verstehen.

Kostenbeitrag: 20.- €

Leitung Gerda und Rüdiger Maschwitz

So., 27. Oktober, 8.00 – 12.00 Uhr, am Vormittag

Morgenlicht leuchtet – intensive Meditation (4mal)

Dazu kommt entweder Eutonie oder meditatives Gehen oder meditatives Tanzen, und ein gemeinsames Frühstück. Eine Mahlfeier rundet den gemeinsamen Vormittag ab. Es ist wunderbar, so in die Stille des Sonntags hineinzugehen.

Kein Kostenbeitrag

Leitung: Gudrun Kämmer-Pakendorf, Gudrun Obermann, Barbara Falk

Ab dem 31. Oktober, 6 x donnerstags, ab 10.15 Uhr

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN

Ab den Herbstferien bis Weihnachten

Die Kurse sind für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet. Sie finden im Wechsel online und vor Ort statt. Der Link wird zugeschickt.

Kostenbeitrag: 36,- vor Ort und online, 18,- € vor Ort oder 18,-€ online.

Bitte anmelden.

Leitung: Gerda Maschwitz und /oder Birgit Eisinger

November 2024

Meditation am Mittwoch

Vor Ort Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr
Die Abende finden im Schweigen statt.

Mi., 6. Nov., Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 13. Nov., Meditation 2x intensiv mit größerem Impuls, **vor Ort**

Mi., 20. Nov., Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 27. Nov., Meditation Eutonie und Herzensgebet, **vor Ort**

Dezember 2024

Meditation am Mittwoch

Vor Ort Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr
Die Abende finden im Schweigen statt.

Mi., 4. Dez., Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 11. Dez., Meditation 2x intensiv mit größerem Impuls, **vor Ort**

Mi., 18. Dez., Meditation 2x intensiv, **online**

Sa., 7. Dezember, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonietag - „Von der Wahrnehmung zur Veränderung“

Unser Körper verändert sich stetig, er passt sich den Situationen des Alltags an. Manchmal nimmt er dadurch falsche Haltungen ein, um seine Aufgaben einigermaßen erfüllen zu können. Seine Veränderungsmöglichkeit bis ins hohe Alter ist aber auch eine Chance.

Durch die Eutonie können wir erleben und lernen, dass Veränderungen durch unser eigenes Zutun, durch die eigene Wahrnehmung der Möglichkeiten und Grenzen, machbar sind und gezielt angegangen werden können. So wirkt sich die Eutonie heilsam für den Alltag aus.

Kostenbeitrag: 30,- €

Leitung: Birgit Eisinger, Gudrun Kämmer-Pakendorf

Sa., 14. Dezember, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar

Meditationstag auf dem Weg des Herzensgebetes

„Ein wenig Herzensruhe finden und sich finden lassen“

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

Kostenbeitrag: 30,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Einige Hinweise:

Eutonie Grundkurs Beginn Februar 2024: Warteliste.

Neuer Kurs: eventuell zweites Halbjahr 2025.

Eutonie Aufbaukurs Beginn Juni 2024 ist ausgebucht.

**Neue Vertiefungsgruppe Kontemplation Herzensgebet:
Beginn Frühjahr 2025.**

Anmeldungen (mit Erfahrung in Kontemplation) sind möglich.

www.einfachkontemplativleben.de

Rüdiger Maschwitz: „Ich schreibe auf dieser Internetseite Texte, manchmal in Briefform zum kontemplativen Leben, die Sie zu einem kontemplativen Lebensstil anregen wollen und in denen ich mich selbst reflektiere. Es ist eine Art Buch, das in der Gegenwart entstanden ist und aus den Rückblicken lernen will für ein eigenes geistlich, spirituelles Leben in unserer Zeit. Gleichzeitig gewinne ich so Perspektiven für eine „neue“ Gestalt des Lebens, die in unserer Zeit förderlich ist.“

www.einfachkontemplativleben.de

Buchempfehlung

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

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



Wichtige Hinweise

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

Bitte melden Sie sich verbindlich zu den Kurstagen an (Adresse s. Impressum S. 2). Sie erhalten **eine Anmeldebestätigung**.

Ausfallgebühr: Bei allen Kursen und Seminartagen erwarten wir bei **Absagen** 14 Tage vor Beginn 50% der Kursgebühr. Für **mehrtägige Kurse mit Übernachtungen** gilt dies 21 Tage vor Kursbeginn. Ab 10 Tagen vor Beginn wird der ganze Kursbeitrag fällig. Bitte haben Sie dafür Verständnis, da nur mittelfristig noch Menschen nachrücken können.

Konto für Ausfallgebühren: G. Maschwitz

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

Was Sie **mitbringen** müssen:

Weite, bequeme und je nach Jahreszeit warme Kleidung, dicke rutschfeste Socken und ein **Tuch zur Abdeckung der Übungsmatten**. Eutoniematten. Meditationsbänkchen, Decken und Kissen haben wir.

Zum Mittagessen – nur bei Tagesseminaren

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

Die **Gästezimmer** für kürzere und längere Aufenthalte

Unsere Gästezimmer können gerne außerhalb der Kurszeiten für kürzere oder längere Zeit belegt werden.

Die Zimmer haben jeweils WC und Dusche. Es sind Einzelzimmer (pro Nacht 25.-€), die aber auch zu zweit belegt werden können (pro Nacht pro Person 17 €). Für Fastenurse gelten obige Zimmerpreise.

Hinweise zu den Seminaren – **Haftungsausschluss**

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

Überblick über die Kursleiterinnen, -leiter und Mitarbeitende

Überblick über die Kursleiterinnen, Kursleiter und die Mitarbeitenden:

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

Meditationsgruppen, die mit uns in Verbindung stehen

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

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

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

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

Bonn-Beuel, Meditation und Körperarbeit, 1. Und 3. Mittwoch
im Monat, 19.30 Uhr, Haus der Gemeinde, Bonn-Beuel, Werner Salz,
0228/472153

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

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



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

Zweck des Vereins ist die Förderung der Spiritualität im Alltag und der Arbeit „Wege der Stille“. Wir freuen uns über Menschen, die Mitglied werden wollen und damit diese Arbeit begleiten. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Vorsitzenden Gudrun Kämmer-Pakendorf, Mail: gudrun.pakendorf@googlemail.com
Nächster Vereinstag: 16. Juni 2024

Konto für Mitgliedsbeiträge und Spenden:

BIC: GENODED1DKD

IBAN: DE51 3506 0190 1013 1470 15

Anfahrt

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

Mit der Bahn

Über Köln/Hbf, von dort mit der Regionalbahn 25 nach Overath, weiter mit der Buslinie 575 nach Much oder direkt mit dem Taxi. Oder über Bonn Hbf, von dort mit der S-Bahn nach Siegburg (auch ICE-Bahnhof), weiter mit dem Schnell-Bus SB56 bis Haltestelle Markelsbach. Bitte nicht 557 nach Much/Rathaus nutzen! Fußweg ab Haltestelle: ca. 1 km. Im Ort ca. 100 m geradeaus gehen, zwischen dem Fachwerk-Anwesen (Reithof) und dem Holzhaus Nr.13 führt ein Privatweg rechts zum Seminarhaus.

Mit dem PKW

Von Westen/Norden: Über die A3 bis zum Autobahnkreuz Köln–Ost, dann weiter auf der A4 (Richtung Olpe) bis zur Ausfahrt Overath, dort links. An der zweiten Ampel wieder links Richtung Much. In Hetzenholz die 2. Straße links abbiegen und der Straße ca. 80 m in den Ort folgen. Parken (s.u.) soweit frei und den Privatweg rechts zum Seminarhaus gehen.

Von Süden: A3, Ausfahrt Lohmar/Troisdorf abfahren, Richtung Siegburg, nach ca. 800 m geht es links auf die B56 nach Much. Auf der B56 bleiben, bis ca. 3 km hinter Seelscheid in Markelsbach links der Abzweig Niederheimbach/Hetzenholz beschildert ist.

Von Osten: Über die A4 bis zur Ausfahrt Bielstein/Much, über die B56. Über Drabenderhöhe nach Much. Fast am Ende von Much der B56 links Richtung Siegburg folgen, bis nach ca. 3 km in Markelsbach rechts der Abzweig Niederheimbach/Hetzenholz beschildert ist.

PARKEN: Sie können auf den freigegebenen Parkplätzen vor Haus Nr. 13 parken, sonst auf dem Parkplatz vor der Kirche. Bitte **nicht** bei den Nachbarn parken.