

# Weg der Stille



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

30 Jahre:  
1993 - 2023

Jahresprogramm WdS

## Vorwort

Liebe Interessierte, liebe Leserinnen und Leser!

30 Jahre „Wege der Stille“ in Hetzenholz sind nicht nur eine lange Zeit, sondern eine Zeit voller Kontinuität und Veränderungen gleichzeitig. So sollte Leben sein: Kontinuität leben und Veränderungen gestalten. „Wer sich nicht wandelt, erstarbt“, so das Zitat einer unbekannteren Verfasserin. Wer sich nur auf laufende Veränderungen fixiert, verliert leicht seinen Grund. Wir haben die Freiheit, uns für das Notwendige und Heilsame zu entscheiden.

In diesem Jahr freuen wir uns auf zwei Höhepunkte: das Mitsing-Konzert und den Workshop mit Helge Burggrabe an Himmelfahrt in der evangelischen Kirche Much und auf „Stille Wege im Herbst“ mit besonderen Veranstaltungen.

Schauen Sie einfach nach, was Sie fördert und was Ihnen gut tut. Dies ist besonders in dieser Zeit hilfreich, in der es genug Krisen, Kriege und Einschränkungen gibt.

Trotz alledem und in alledem wünschen wir Ihnen ein gesegnetes Jahr 2023. – Shalom!

*Gerda und Rüdiger Maschwitz* für die Gestaltungsgruppe

### **Bitte beachten:**

**Für Kurse und Tagesseminare ist eine Anmeldung notwendig. Voraussetzung für die Teilnahme vor Ort sind die geltenden Corona Regeln.** 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.

Gerade wegen der Onlineangebote wollen wir den Termin am Mittwoch vor Ort stärken und haben ihn **verändert: An den Meditationsabenden am Mittwoch ist eine Teilnahme vor Ort – mit entsprechender Vorkenntnis – ohne Anmeldung !! möglich.**

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.

## 30 Jahre - Die besonderen Veranstaltungen

### HAGIOS mit Helge Burggrabe

#### Gottesdienst - Workshop - Konzert

18. Mai 2023 (Himmelfahrt) evangelische Kirche Much

#### **10:00 Uhr Gottesdienst**

mit Helge Burggrabe und Rüdiger Maschwitz

#### **11:30 bis 17:00 Uhr Workshop**

mit Helge Burggrabe,

Kostenbeitrag: 40 €,

inklusive Mittagessen, Kaffee, Tee, Wasser

Kuchenspenden willkommen

#### **19:30 Uhr Mitsingkonzert**

mit Helge Burggrabe – Eintritt frei

Veranstaltungsort: Evangelische Kirche Much, Birkenweg 1

Veranstalter: Evangelische Kirchengemeinde Much und Wege der Stille, Much

Anmeldungen für den Workshop **nur per Mail** an:

[info@wege-der-stille.de](mailto:info@wege-der-stille.de)



*Helge Burggrabe (Foto: Sibylle Zettler)*

# Angebote

Ab Aschermittwoch, 22. Februar bei „Wege der Stille“ und anderswo mit 8 Impulsbriefen

## **Meditation - Innehalten - Nachsinnen** **Das 7. Projekt in der Passionszeit 2023** **Thema noch offen**

Dazu müssen Sie sich ab Januar unter [www.projektfastenzeit.org](http://www.projektfastenzeit.org) anmelden. (siehe Februar 2023)

An sieben Abenden jeweils von 19:30 Uhr bis ca. 20:45 Uhr  
**„Weil es mir gut tut ...“ Eine Hinführung zur Meditation und Kontemplation online** (siehe Januar 2023)

An drei Samstagen im ersten Halbjahr  
**Aktive Imagination „In Frieden leben“** Diese sind nur als Einheit belegbar. (siehe März 2023)

Meditation im Alltag - je 30 Minuten um 7.00 und um 19.30 Uhr  
**Morgenstille und Abendfrieden**  
(siehe April/Mai 2023)

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

Do., 11- So., 14. Mai 2021

**„Weil es mir gut tut ...“ - eine Fortbildung für Multiplikatoren.**  
Dieser nun 11. Fortbildungskurs ist nur für Multiplikatoren gedacht, die 1. intensive Erfahrung im Meditationsbereich haben und 2. bereits einmal am Onlinekurs (z.B. Januar) teilgenommen haben und damit die Grundzüge des Kurses kennen. (siehe Mai 2023)

Fr., 20. Oktober, 19.30 Uhr

**„Von der Umwelt zur Mitwelt – Auf dem Weg zu einem geschwisterlichen Umgang mit der Schöpfung“.**

Referent: Br. Markus Fuhrmann OFM, Provinzialminister der deutschen Franziskaner, (siehe Oktober 2023)

Sa., 28. Oktober, 18.00 Uhr – Do., 2. November

**Kontemplationskurs im Schweigen** (siehe Oktober)

Sei gesegnet, so wie du geworden bist

Sei gesegnet, so wie du bist

Sei gesegnet, so wie du wirst.

Di., 7. November, 19.30 Uhr Vortrag vor Ort in Hetzenholz

Di., 14. November, 19.30 Uhr Vortrag ONLINE

**„Ich möchte der sein, der ich bin!“ - „Ich möchte die sein, die ich bin!“**

Vortrag vor Ort und ONLINE mit anschließendem Austausch und Gespräch (siehe November 2023)

## Meditation und Kontemplation

Meditation geschieht in einem Beziehungsfeld, das den Menschen selbst, Gott (als Bezeichnung für das nicht benennbar Größere und Allumfassende), die nächsten Menschen und die ganz Schöpfung umfasst. Wir üben Meditation als Kontemplationsweg im Schweigen und in Stille.

Unsere Übungsweise ist im Schwerpunkt der Meditationsweg des Herzensgebetes. Bei allen Meditationsangeboten können Interessierte dazu kommen, wenn sie Meditationserfahrung haben.

**Angebote zum Kennenlernen und zur Einführung** gibt es von uns **auf Anfrage** vor dem Meditationstreff. Dazu unbedingt vorher Kontakt aufnehmen! Oder im Online-Kurs im Januar.

**Darüber hinaus im Haus der Stille, Rengsdorf, am Sonntag, 23. April, 10.00 – 17.30 Uhr - bitte nur dort anmelden. (02634 -92051-13)**

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

Die Treffen sind im Programm beschrieben.

Termine: So., 26. März und So., 6. August



## Meditatives Tanzen

---

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

## Enneagramm

---

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

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

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

## Aktive Imagination und Traumarbeit

---

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

## Fastenkurse „Mit Leib und Seele fasten“

---

Die Fastenwochen sind eine Einladung, sich Zeit zu nehmen zur körperlichen und seelischen Reinigung, zur Auseinandersetzung mit alten Gewohnheiten und zur Besinnung auf das Wesentliche im Leben. Das Fasten vertieft diesen Prozess und hilft, Entscheidungen zu treffen. Etwa 14 Tage vor Fastenbeginn erhalten Sie einen Informationsbrief zur Einstimmung.

Der erste Tag ist jeweils der Entlastungstag; das Treffen an diesem Tag ist zum Kennenlernen und als Einführung gedacht. Danach trifft sich die Gruppe täglich zum Erfahrungsaustausch, und es gibt Informationen zum Fasten und Essen.

Hinzu kommen Körperübungen (Eutonie) sowie Anstöße, das eigene Leben zu betrachten, und Impulse, es zu gestalten. Das Fasten kann mit einem Aufenthalt in unserem Haus verbunden werden.

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

## Eutonie - heilsame Körperarbeit

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

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

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

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

**Anfang 2024 beginnt eine neue Fortbildung – unser zehnter 2-jähriger Grundkurs!**

## Buchempfehlung

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

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



**Wichtig! Wir haben Meditation am Mittwoch verändert und so können wir zwischen den Angeboten vor Ort und Online wechseln. Der 1. und 3. Mittwoch im Monat ist Online, der 2. und 4. Mittwoch findet vor Ort statt.**

## Januar 2023

### **Meditation am Mittwoch (kein Kostenbeitrag)**

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 18. Januar, 19.30 – 21.15 Uhr, **online**

#### **Meditation intensiv**

2 x Sitzen je 25 Minuten, dazwischen Gehen bzw. Gebärde.

Der Abend findet im Schweigen statt.

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

Mi., 25. Januar, 19.30 – 21.30 Uhr, **vor Ort**

#### **Meditation/Herzensgebet mit Eutonie**

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

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

***Traumarbeit aus organisatorischen Gründe nicht möglich***

So., 8. - So., 15. Januar, täglich 18.30–20.00 Uhr

### **Fastenkurs zum Beginn des Jahres**

Thema: **Fasten ist mehr als Verzicht**

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

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit, 8-9 Teilnehmende

Kostenbeitrag: 40,- €

Leitung: Gerda Maschwitz

7 Abende von 19:30 Uhr bis ca. 20:45 Uhr, fast immer dienstags

**„Weil es mir gut tut ...“**

### **Eine Hinführung zur Meditation und Kontemplation - Online**

Termine: 17.1., 24.1., 31.1, 7.2.,14.2.,21.2., und 27.2. (Montag!)

Wir bieten zum wiederholten Male diesen Einführungskurs online an. Sie brauchen dazu am Anfang nur 1-2 Decken, ein kleines Kissen für unter den Kopf und eine Sitzgelegenheit (gerader Stuhl oder entsprechend hoher Hocker).

Der Kurs ist kostenfrei, aber eine **Anmeldung/Teilnahme ist nur mit einer E-Mail Adresse** möglich, da sie dorthin auch Texte geschickt bekommen.

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz



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

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

**Eutonie und Imagination zu einem Märchen:**

**Das singende springende Löweneckerchen**

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

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Ab 19. Januar bis Osterferien, 10 x donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr

**Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN**

Der Kurs ist für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.

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

Kosten pro Teilnahme: 6,- € bei Kursbelegung, Einzeltermine 8,-€

Leitung: Gerda Maschwitz und/oder Birgit Eisinger

## Februar 2023

### **Meditation am Mittwoch**

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 1. Feb., Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **online**

Mi., 8. Feb., Kontemplation intensiv, 2 x Sitzen, immer mit  
Impulsvortrag zum Herzensgebet, **vor Ort**

Mi., 15. Feb., Meditation intensiv, **online**

Mi., 22. Feb., Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **vor Ort**

**Traumarbeit aus organisatorischen Gründe nicht möglich**

Ab Aschermittwoch, 22. Februar

### **Das 7. 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, 17. 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.projektfastenzeit.org](http://www.projektfastenzeit.org) anmelden.

## März 2023

### **Meditation am Mittwoch**

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

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

Mi., 1. März, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **online**

Mi., 8. März, Kontemplation intensiv, siehe Februar, **vor Ort**

Mi., 15. März, Meditation intensiv, **online**

Mi., 22. März, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **vor Ort**

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

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

### **Einführung in das Enneagramm Teil I**

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

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

Das Enneagramm.

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

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

Kostenbeitrag: 25,- €, bis zu 8 Teilnehmende

Leitung: Ilse Seebens

Sa., 18. März, 10.30 – 16.00 Uhr, Tagesseminar

### **„MeditativerTanzTag“ Ein Tanztage zu Frühlingsanfang.**

#### **Wie die zarten Blumen willig sich entfalten...( Tersteegen )**

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

Geübte und nicht geübte Tänzer und Tänzerinnen sind herzlich willkommen.

Kostenbeitrag: 25,- €,

Leitung: Hanne Moll

## **Aktive Imagination - „In Frieden leben“**

### **An drei Samstagen, die zusammengehören:**

Sa., 25. März, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar 1. Teil

Sa., 6. April, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar 2. Teil

Sa., 20. Mai, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar 3. Teil

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

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

Kostenbeitrag: 75,- € (25,- € pro Kursteil), ca. 8 Teilnehmende

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

So., 26. März. 9.30 – 17.00 Uhr

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

#### **Stille, Schweigen, Kontemplation,**

#### **Austausch und Fragen zur Kontemplation und Körperarbeit**

#### **„Selbst - Disziplin und Freiheit in der Kontemplation“**

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Fr., 24.- Fr., 31. März täglich 18.30–20.00 Uhr

### **Fastenkurs in der Passionszeit – nur Online**

Thema: **Zufrieden sein**

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit,

Kostenbeitrag: 40,- €,

Leitung: Gerda Maschwitz

## April 2023

### **Meditation am Mittwoch**

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 19. April, Meditation intensiv, **online**

Mi., 27. April, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **vor Ort**

Sa., 1. April, 10.00–17.00 Uhr, Tagesseminar

### **Eutonietag – Sanfte Faszienarbeit mit Eutonie, 1. Kursteil**

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

(zweiter Kursteil: Sa., 18. November)

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Birgit Eisinger, Gerda Maschwitz

Ab dem 20. April, 8 x donnerstags ohne Feiertage, ab 10.00 Uhr

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

Ab April bis zu den Sommerferien

Die Kurse sind für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet. Wenn möglich finden die Kurse im Wechsel Online und vor Ort statt. Bitte dazu anmelden. Der Link wird zugeschickt.

Kosten pro Teilnahme: 6,- bei Kursbelegung, Einzeltermine 8,-€.

Bitte anmelden.

Leitung: Gerda Maschwitz und /oder Birgit Eisinger

So., 16. April abends bis So., 23. April morgens

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



## **Morgenstille - Abendfrieden**

Nach intensiven und hilfreichen Erfahrungen in 2022 möchten wir das Angebot, morgens und abends jeweils eine halbe Stunde gemeinsam zu meditieren, fortsetzen. Alle, die sich angemeldet haben, erhalten einen Link und können dann dazu kommen, wenn es passt. (Menschen, die sich im Haus der Stille in Rengsdorf angemeldet haben, beachten bitte die veränderten Uhrzeiten.) Wir haben mit diesen obigen Uhrzeiten gute Erfahrungen gemacht und sie deshalb angepasst.

Danach ist dann eine Woche Pause zur eigenen „Übung“, es folgt eine zweite Woche im Mai.

Keine Kosten

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

So., 23. April, 8.00–12.00 Uhr – am Vormittag

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

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

Mit der Einladung zu einer Mahlfeier.

Kein Kostenbeitrag

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



## Mai 2023

### **Meditation am Mittwoch**

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 3. Mai, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **online**

Mi., 10. Mai, Kontemplation intensiv, siehe Februar, **vor Ort**

Mi., 17. Mai, Meditation intensiv, **online**

Mi., 24. Mai, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **vor Ort**

Di., 23. Mai Traumarbeit, **online**

So., 30. April abends bis So., 6. Mai morgens

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

### **Morgenstille - Abendfrieden**

Nach intensiven und hilfreichen Erfahrungen in 2022 möchten wir das Angebot, morgens und abends jeweils eine halbe Stunde gemeinsam zu meditieren, fortsetzen. Alle, die sich angemeldet haben, erhalten deinen Link und können dann dazu kommen, wenn es passt. (Menschen, die sich im Haus der Stille in Rengsdorf angemeldet haben, beachten bitte die veränderten Uhrzeiten.) Wir haben mit diesen obigen Uhrzeiten gute Erfahrungen gemacht und sie deshalb angepasst.

Keine Kosten

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Sa., 6. und Sa., 20. Mai 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar, 2. und 3. Teil

**Aktive Imagination - „In Frieden leben“** an drei Samstagen, die zusammengehören (siehe 25. März)

Do., 11. – So., 14. Mai, Beginn um 18.00 Uhr – Ende gegen 11 Uhr

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

Dieser nun 11. Fortbildungskurs ist nur für Multiplikatoren gedacht, die erstens intensive Erfahrung im Meditationsbereich haben und zweitens am Onlinekurs (z.B. Januar) bereits teilgenommen haben und damit die Grundzüge des Kurses kennen. Dies ist eine verkürzte Fassung der Fortbildung für Multiplikatoren mit dem neuesten Stand des Materials dazu. Die vorherige Teilnahme an dem kostenfreien Online Kurs ist verpflichtend, da so der Ablauf des Kurses im Großen und Ganzen klar ist.

Kurskosten: 100 €, Übernachtung im Seminarhaus pro Nacht: 20.- € bzw. 15.- € (eventuell mit Heizkostenzuschlag), Selbstverpflegung mit der Gruppe für die ganze Zeit: 30.- €.

Leitung: Rüdiger Maschwitz

18. Mai 2023 (Himmelfahrt) evangelische Kirche Much  
**HAGIOS mit Helge Burggrave**  
**Gottesdienst - Workshop - Konzert**

**10:00 Uhr Gottesdienst**

mit Helge Burggrave und Rüdiger Maschwitz

**11:30 bis 17:00 Uhr Workshop**

mit Helge Burggrave,

Kostenbeitrag: 40 €,

inklusive Mittagessen, Kaffee, Tee, Wasser - Kuchenspenden  
willkommen

**19:30 Uhr Mitsingkonzert**

mit Helge Burggrave – Eintritt frei

**Veranstaltungsort:** Evangelische Kirche Much, Birkenweg 1

**Veranstalter:** Evangelische Kirchengemeinde Much und  
Wege der Stille, Much

**Anmeldungen** für den Workshop nur per Mail an:  
info@wege-der-stille.de

## **Die HAGIOS Idee**

Inspiziert durch das altgriechische Wort HAGIOS für das „Heilige“, das Nicht-Nennbare, auf das alle Religionen ausgerichtet sind, entwickelt der Komponist Helge Burggrave seit 2015 einen Liederfundus, der die alte Gesangs-Tradition der Klöster und Gemeinschaften wie Taizé in neuer Weise fortführt. Entstanden sind zwei Zyklen mit ein- bis vierstimmigen Gesängen, die das Heilige umkreisen wie „gesungene Gebete“, lebendig und kraftvoll oder in die Meditation und Stille führend.

*„Wer singt, betet doppelt, soll Augustinus gesagt haben, und wenn ich Helge Burggraves gesungene Gebete höre, dann verstehe ich, was damit gemeint ist; Gesang als doppelt inniges Gebet eignet sich für mich in jedem dieser Gebetslieder. Und vielleicht das größte Geschenk daran ist, dass nicht nur das Singen, sondern auch das Hinhören zum Gebet wird.“*

*Bruder David Steindl-Rast, OSB*

Quelle: <https://burggrave.de>

# Kalender

## Juni 2023

### **Meditation am Mittwoch**

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 7. Juni, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **online**

Mi., 14. Juni, Kontemplation intensiv, siehe Februar, **vor Ort**

Mi., 21. Juni, Meditation intensiv, **online**

Keine weiteren Angebot im Juni und Juli

## August 2023

### **Meditation am Mittwoch**

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 9. August, **Traumarbeit, online**

Mi., 16. August, Meditation intensiv, **online**

Mi., 23. August, Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **vor Ort**

!! Do., 3.- Do., 10. August , täglich 18.30–20.00 Uhr

### **Fastenkurs am Ende der Ferien und im Sommer**

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

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 40,- €, Leitung: Gerda Maschwitz

Sa., 5. 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...

Eine Anmeldung und die Mitarbeit sind sehr hilfreich.

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

So., 6. August, 9.30 – 17.00 Uhr

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

Stille, Schweigen, Kontemplation, Austausch und Fragen zur Kontemplation und Körperarbeit. Das Thema steht noch nicht fest.



Sa., 19. August 10.00– ca. 17.30 Uhr, Tagesseminar

## **Zur Mitte finden – Meditation, Bogenschießen bzw. Körperarbeit**

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. Körperübungen und Meditation (Sitzen in der Stille) unterstützen diese Achtsamkeitsübungen. Vorerfahrungen in Meditation sind wünschenswert. Bitte wetterfeste Kleidung und feste Schuhe mitbringen.

Kostenbeitrag: 25,- €, 6-7 Teilnehmende

Leitung: Gerda Maschwitz, Gudrun Kämmer-Pakendorf

Ab Do., 17. August, 6 - 7 x donnerstags , 10.00–11.30 Uhr

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

Die Kurse sind für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.

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

Der Link wird zugeschickt.

Kosten pro Teilnahme 6,- € bei Kursbelegung, Einzeltermine 8,-€.

Bitte anmelden

Leitung: Gerda Maschwitz und /oder Birgit Eisinger

So., 20. August, ab 10. 30 Uhr

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

Ab 14 Uhr findet anlässlich „30 Jahre Wege der Stille“ ein offener Nachmittag mit Kaffee und Kuchen für alle Freunde und Interessenten statt. Es ist Zeit zur Begegnung und für inhaltliche Impulse. Dies ist eine **herzliche Einladung an alle Menschen**, die interessiert sind und kommen möchten.



# Kalender

## September 2023

### **Meditation am Mittwoch**

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 6. Sept., Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **online**

Mi., 13. Sept., Kontemplation intensiv, siehe Februar, **vor Ort**

Mi., 20. Sept., Meditation intensiv, **online**

Mi., 27. Sept., Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **vor Ort**

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

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

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

Mit der Einladung zu einer Mahlfeier.

Kein Kostenbeitrag

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

Seit 30 Jahren *Wege der Stille* -

Stille Wege im Spätherbst

## Oktober 2023

### **Meditation am Mittwoch**

Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 18. Okt., Meditation intensiv, **online**

Mi., 26. Okt., Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **vor Ort**

Ab dem 19. Oktober, 7 x donnerstags, 10.00 – 11.30 Uhr

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

Ab den Herbstferien bis Weihnachten

Die Kurse sind für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.

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

Der Link wird zugeschickt.

Kosten pro Teilnahme 6,- € bei Kursbelegung, Einzeltermine 8,-€.

Leitung: Gerda Maschwitz und /oder Birgit Eisinger

Fr., 20. Oktober, 19.30 Uhr

## **„Von der Umwelt zur Mitwelt – Auf dem Weg zu einem geschwisterlichen Umgang mit der Schöpfung“.**

Ein Impulsvortrag mit Zeiten der Stille zum Verhältnis von Spiritualität/ Kontemplation und Verantwortung für alles Lebendige. Die franziskanische Tradition ist immer schon auf Einfachheit, Bewahrung der Schöpfung und Verantwortung für das Lebendige ausgerichtet. Diese Einsichten sind heute wichtiger und herausfordernder denn je.

Keine Kosten, kleine Spende wenn möglich.

Referent: Br. Markus Fuhrmann OFM, Provinzialminister der deutschen Franziskaner

Sa., 28. Oktober, 18.00 Uhr – Do., 2. November

## **Kontemplationskurs im Schweigen**

**Sei gesegnet, so wie du geworden bist**

**Sei gesegnet, so wie du bist**

**Sei gesegnet, so wie du wirst.**

Wir laden zu einem intensiven Kontemplationskurs im durchgängigen Schweigen ein. Kontinuierliche eutonische Körperarbeit und Traumarbeit sind Bestandteil des Kurses.

Kurskosten: 130 €, Übernachtung pro Tag 20 bzw. 15.- € (insgesamt 100.- bzw. 75.- €), Selbstverpflegung 55.- €. Eventuell kann eine Heizkostenpauschale dazukommen.

Alle Teilnehmenden werden bei Wege der Stille ein Einzelzimmer erhalten. 7-8 Teilnehmende

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz



Pater Markus Fuhrmann (Foto: privat)

## November 2022

### Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 8. Nov., Kontemplation intensiv, siehe Februar, **vor Ort**

Mi., 15. Nov., Meditation intensiv, **online**

Mi., 22. Nov., Meditation/Herzensgebet mit Eutonie, **vor Ort**

Mi., 29. Nov., **Traumarbeit, online**

Di., 7. November, 19.30 Uhr

### **Vortrag in Hetzenholz mit anschließendem Austausch und Gespräch „Ich möchte der sein, der ich bin! - Ich möchte die sein, die ich bin!“**

Ein Grundanliegen unseres Wirkens durch „Wege der Stille“ ist es, den Menschen zu ermutigen, der/die zu werden und die zu sein, die Sie vom Urgrund her sind. Dies ist eine spirituelle, geistliche Einladung und Aufgabe zugleich. Unseres Erachtens ist das Hauptanliegen jeder geistlichen Praxis: „SELBST- Werden“ zu ermöglichen. In diesem Referat soll dies begründet und herausgearbeitet werden. Den Referenten beschäftigt dieses Thema seit Jahrzehnten, und er möchte versuchen, dies etwas mehr auf den Punkt zu bringen.

Keine Kosten

Referent: Rüdiger Maschwitz



# Kalender

Sa., 11. November, 10.30 – 16.00 Uhr, Tagesseminar

## „MeditativerTanzTag“

### „Das Leben ist ein Tanz, der mich ins Licht führt“ (Shir. MacLaine)

Mit ruhigen, einfachen aber auch beschwingten Kreistänzen öffnen wir unserer Seele einen weiten Raum.

Kostenbeitrag: 25,- €,

Leitung: Hanne Moll

Di., 14. November, 19.30 Uhr

## Vortrag ONLINE mit anschließendem Austausch und Gespräch

### „Ich möchte der sein, der ich bin! - Ich möchte die sein, die ich bin!“

Dies ist nicht der zweite Teil des Vortrags, sondern der Vortrag vom 7. November wird ONLINE weitergegeben.

Hierzu ist unbedingt eine Anmeldung notwendig, damit ein Link zugeschickt werden kann.

Keine Kosten

Referent: Rüdiger Maschwitz

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

## „Eutonietag – Sanfte Faszienarbeit mit Eutonie ,2. Kursteil

Die Eutonie war immer schon sanfte Faszienarbeit. Dabei legt die Eutonie Wert auf ein grundlegendes Spüren der eigenen (körperlichen) Befindlichkeit.

Dieses Wahrnehmen hilft bewusst einen Spannungsausgleich an Körper, Seele und Geist (auch im Alltag) herbei zu führen. Unsere Grundübungen können in vielen alltäglichen Situationen aufgenommen werden.

Kostenbeitrag: 25,- €, Leitung: Birgit Eisinger, Rüdiger Maschwitz

## Dezember 2023

### Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 6. Dez., Meditation/Herzensgebet mit Eutonie **online**

Mi., 13. Dez., Kontemplation intensiv und Jahresabschluss **vor Ort**

Sa., 2. Dezember, 10.00 – 17.15 Uhr, Tagesseminar

## Adventlicher Meditationstag auf dem Weg des Herzensgebetes

### „Erwartungen lassen – Erwartung sein“

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

Kostenbeitrag: 25,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

## Wichtige Hinweise

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

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

Sollten Sie keine Absage erhalten, findet der Kurs statt.

**Ausfallgebühr:** Bei allen Kursen und Seminartagen erwarten wir bei **Absagen** 14 Tage vor Beginn 50% der Kursgebühr. Für **mehrtägige Kurse mit Übernachtungen** gilt dies 28 Tage vor Kursbeginn. Ab 7 Tagen vor Beginn wird der ganze Kursbeitrag fällig. Bitte haben Sie dafür Verständnis, da nur mittelfristig noch Menschen nachrücken können.

Konto für Ausfallgebühren: G. Maschwitz

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

Was Sie **mitbringen** müssen

Weite, bequeme und je nach Jahreszeit warme Kleidung, 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. Für Getränke ist gesorgt.

Die **Gästezimmer** für kürzere und längere Aufenthalte

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

Hinweise zu den Seminaren – **Haftungsausschluss**

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

## Überblick über die Kursleiterinnen, -leiter und Mitarbeitende

### **Überblick über die Kursleiterinnen, Kursleiter und die Mitarbeitenden:**

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

## Meditationsgruppen, die mit uns in Verbindung stehen

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

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

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

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

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

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

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



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

Zweck des Vereins ist die Förderung der Spiritualität im Alltag und der Arbeit „Wege der Stille“. Wir freuen uns über Menschen, die Mitglied werden wollen und damit diese Arbeit begleiten. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Vorsitzenden Gudrun Kämmer-Pakendorf, Mail: [gudrun.pakendorf@googlemail.com](mailto:gudrun.pakendorf@googlemail.com)  
Nächster Vereinstag: 20. August 2023

Konto (auch für Spenden):

BIC: GENODED1DKD

IBAN: DE51 3506 0190 1013 1470 15

## Anfahrt

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

Mit der Bahn

Über Köln/Hbf, von dort mit der Regionalbahn 25 nach Overath, weiter mit der Buslinie 575 nach Much oder direkt mit dem Taxi. Oder über Bonn Hbf, von dort mit der S-Bahn nach Siegburg (auch ICE-Bahnhof), weiter mit dem Schnell-Bus SB56 bis Haltestelle Markelsbach. Bitte nicht 557 nach Much/Rathaus nutzen! Fußweg ab Haltestelle: ca. 1 km.

Mit dem PKW

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

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

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

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