

2026



Das **Haus der Stille** ist das spirituelle Zentrum der Evangelischen Kirche im Rheinland. Es steht allen offen, die ihre Beziehung zu sich, zu anderen und zu Gott überdenken möchten und die innehaltenden wollen, um in der Stille nach neuer Orientierung für ihr Leben zu suchen.

Unsere Angebote wollen helfen, Lasten abzulegen, Raum zu eröffnen, um unbeantwortete Fragen ernst zu nehmen, Stille als heilsam zu erfahren, geistliche Quellen freizulegen, Zugänge zur biblischen Botschaft (wieder) zu entdecken und zur ganzheitlichen Gotteserfahrung mit Leib, Seele und Geist zu finden.

IMPRESSUM

Herausgeber: Haus der Stille
Melsbacher Hohl 5 | 56579 Rengsdorf
Tel.: 02634 9205-10
E-Mail: anmeldung.hds@ekir.de
Internet: www.haus-der-stille.ekir.de
Instagram: [hausderstille.ekir](https://www.instagram.com/hausderstille.ekir/)
V.i.S.d.P.: Irene Hildenhagen
Layout: www.dreigestalten.de
Fotos: Anna Siggelkow, Jürgen Manderla,
Myriam Osswald, Dorothea Müth-Abu Dhis
Druck: www.mohr-medien.de

VORWORT

LIEBE INTERESSIERTE, LIEBE GÄSTE!

„Sieht gut aus!“ war die spontane Reaktion unserer Hauswirtschaftsleiterin zum Programmheft 2026. Sie halten es in den Händen: neues großzügigeres Format; viele Fotos, die die Stimmung im Haus der Stille sinnlich vermitteln, und prägnante Beschreibungen unserer Angebote zu Auszeit und Einkehr, die sich mit wenigen Blicken erfassen lassen. Sie erwarten in unserem Haus: ein achtsam gestalteter Platz, eine Bandbreite von Themen, Zugängen und Übungsformen sowie eine große Gemeinschaft von Menschen, die in der Kursleitung, in der Hauswirtschaft, im Garten und im Büro des Hauses engagiert so mitwirken, dass die Stille an diesem Ort als heilsam erfahren werden kann.

„Es ist einfach gut, da zu sein“, sagen unsere Gäste.

Wir laden Sie ein: Machen Sie sich selbst ein Bild von unserem Ort und seiner Wirkung!



*Im Namen der Hausgemeinschaft freut sich
auf Besuch im Haus der Stille*

Ihre/Eure

Irene Hildenhausen

*Irene Hildenhausen
Pfarrerin, Leiterin des Hauses der Stille*

INHALT

WIR FÜR SIE

Das Haus	6
Solo-Auszeit & feste Gruppen	10
Unsere Kursformate auf einen Blick	12
Bildungsurlaub	14
Weiterbildung Geistliche Begleitung	16

JAHRESPROGRAMM 2026

Kursangebote	18
Unsere Methoden	58
Kursleiter*innen	62

SPENDEN, STIFTEN, FÖRDERN

Die fünf Quellen	66
Spenden als Geschenk	67
Freundes- und Förderkreis	68

INFOS ZUR ANMELDUNG

70



Lokale und regionale Angebote zum geistlich leben Lernen in Ihrer Nähe und Infos zu spirituellen Übungsformen finden Sie jetzt auf der neuen Internet-Portalseite:

www.spirituell-verbunden.de

WIR FÜR SIE





DAS HAUS

ANWESEN

Das Haus der Stille liegt am Rande des Westerwaldes in dem kleinen Ort Rengsdorf. Zu einer Villa im Jugendstil sind im Laufe der Zeit das Frieda-Schindelin-Gästehaus und das „Stille Haus“ dazu gekommen.

Alle drei Gebäude befinden sich in einem schönen Park mit Blick auf das Rheintal, umgeben von Wiesen, Wäldern und Feldern. Zwei Meditationsräume, ein Andachtsraum, eine Bibliothek und ein Raum für Körperübungen stehen neben zwei Tagungsräumen und dem Kreativraum allen Gästen zur Verfügung.

UNTERKUNFT

Die Unterbringung der Gäste erfolgt in einfach, aber geschmackvoll eingerichteten Einzelzimmern mit Bad. Eins der Zimmer ist rollstuhlgerecht ausgestattet, in einigen Zimmern gibt es extra lange Betten. Bitte weisen Sie bei der Anmeldung auf Ihren Bedarf hin. Einige Gruppenräume sind behindertengerecht.

*Gästehaus –
Einzelzimmer
mit Bad*



*Stilles Haus mit
Refugium für
Solo-Auszeit*



*Tagungsraum
Blauer Salon*



VERPFLEGUNG

Unsere eigene Küche bietet Ihnen vier vollwertige Mahlzeiten pro Tag. Aus ökologischen Gründen kochen wir vegetarisch und bevorzugen Produkte aus der Region.

MEDITATIVE ARBEIT

Nach altem benediktinischem Motto "bete und arbeite" gehören täglich 30 Minuten meditative Arbeit im Garten, Büro oder in der Hauswirtschaft zum Programm unseres Hauses.

UNSER TEAM

Verantwortlich für geistliche Begleitung und Kursarbeit ist Pfarrerin Irene Hildenhagen (Hausleitung). In der Hauswirtschaft arbeitet ein Team unter der Leitung von Gabriele Hecken-Neitzert. Unser Haus- und Gartenmeister ist Thomas Melsbach, unterstützt von seinem Team. Für Organisation, Öffentlichkeitsarbeit und Verwaltung sind Stefanie Prieß und ihr Team zuständig.

WEBGESCHREIBUNG

Die Anreise zum Haus der Stille: Mit der Bahn bis Neuwied, vom Bahnhof aus mit dem Taxi oder mit dem Bus (Linie 160 oder 120 Richtung Horhausen oder Altenkirchen) bis Rengsdorf. Die weitere Wegbeschreibung erhalten Sie auf Wunsch mit dem Infobrief oder im Internet unter www.haus-der-stille.ekir.de

*gemeinsam
achtsam
essen*



innehalten



*die Haus-
gemeinschaft,
ein 18-köpfiges
Team*





Sie suchen eine
Auszeit vom alltäglichen
Tun, einen Ort für Besinnung,
Entspannung, Klärung,
Neuorientierung ganz für sich?
Auch ohne an einem Kurs
teilzunehmen, können Sie
zum Innehalten ins Haus
der Stille kommen.

SOLO-AUSZEIT

UNSER ANGEBOT: REFUGIUM FÜR EINZELNE GÄSTE

- 3 Einzel-, 1 Doppelzimmer mit je eigenem Bad
- Gemeinschaftsküche zur Selbstversorgung
- Teilnahme an den Mahlzeiten der Kurse möglich
- Seelsorgliches Begleitgespräch
- Teilnahme am Morgen- und Abendgebet der Kurse
- Nutzung Meditationsräume in Abstimmung mit laufenden Kursen

Kosten

42,50 Euro / Übernachtung (Mindestaufenthalt: 2 Nächte)
+ 5,00 Euro Küchennutzung / Tag oder 87,50 Euro inkl. Vollverpflegung / Tag

Reservierung

Rufen Sie an oder schreiben Sie eine E-Mail, um den passenden Zeitraum für Ihre Solo-Auszeit abzustimmen. Vor dem ersten Aufenthalt schicken wir Ihnen einen kleinen Fragebogen zu, um abzuklären, ob Ihr Bedarf und unser Angebot sich decken.

KONTAKT: TEL.: 02634 9205-10 | E-Mail: anmeldung.hds@ekir.de



FESTE GRUPPEN

**MEDITATIONSGRUPPE, PRESBYTERIUM,
KOLLEGIUM, BERUFLICHES TEAM MIT
SPIRITUeller PERSPEKTIVE**

- Gruppen à 8–20 / 25 Personen
- Inkl. Nutzung Meditationsraum und Andachtsraum
- Mit eigener Leitung: 24,00 Euro / Tag / Person
- Wir stellen Ihnen eine geistliche Kursleitung und organisieren Einkehrtag „nach Art des Hauses“ (Morgen- und Abendgebet, meditative Gästearbeit, spirituelle Impulse, strukturierter Gruppenaustausch, Körperübungen u.a.): 39,00 Euro / Tag / Person
- Vollverpflegung: 45,00 Euro / Tag / Person
- Übernachtung (Einzelzimmer mit Bad): 38,50 Euro / Tag / Person
- Ggf. zusätzlich: Materialgebühr, Nutzungsgebühr für spezielle Räume

Sie haben einen Wunschtermin? Dann reservieren Sie bitte frühzeitig (ein Jahr im Voraus)!

Wenn Sie Beratungen, Workshops oder Klärungsprozesse in einer geistlichen Atmosphäre durchführen möchten, können Sie das Haus der Stille für Ihre Einkehrzeit buchen.

KONTAKT: TEL.: 02634 9205-10 | E-Mail: ziegenbein.hds@ekir.de

UNSERE KURSFORMATE

auf e



OASENTAG

Ein Thema / Übungen, Stille und Austausch / öffnet den Raum für etwas Neues. Für Menschen,

- die ihren Alltag unterbrechen wollen
- die das Haus der Stille oder etwas aus seiner Arbeit kennenlernen wollen
- die neugierig sind

→ Ich lasse mich inspirieren und kann auftanken.



SPIRITUELLE AUSZEIT

abwechslungsreich | mit Gruppenaustausch | einzelne Phasen in Stille

- sich einem Thema fokussiert widmen oder eine bestimmte Methode/Praxis ausprobieren
 - für alle, die vertiefende spirituelle Erfahrungen machen möchten
- Ich halte inne, spüre Lebendigkeit und Verbindung und kann daraus nachhaltig Kraft schöpfen.



STILLE TAGE

weitgehend im Schweigen / zu einem Lebens- oder Glaubens-thema / Gruppenphasen mit Gespräch

- Zeit für mich persönlich und das, was mich als Mensch umtreibt und beschäftigt
- mit Körperarbeit
- mit Einzelgespräch

→ Ich lasse mich einladen, Gottes Zuspruch für mein Leben zu hören und mich neu auszurichten.



Oasentag



Spirituelle
Auszeit



Stille Tage

f einen Blick

Was?
Wie? Wer?
Wozu?



EXERZITIEN

durchgehendes Schweigen / geistlicher Übungsweg / mit täglichem Einzelgespräch

- geistliche Übungen, ausgehend von der Bibel, orientiert z.B. an Ignatius von Loyola
- für Menschen, die Gott in ihrem Leben suchen und finden wollen
- für Menschen, die Stille suchen

→ Ich habe Zeit für Gott und für mich. Meine Verbindung zu Gott und mir selbst kann sich vertiefen und mir neue Kraft schenken. Ich kann zu neuer Klarheit zu kommen.



MEDITATION & KONTEMPLATION

durchgehendes Schweigen / 7–11 Meditationseinheiten täglich, je bis zu 25 Minuten / tägliche Körperarbeit / mit Einzelgespräch

- Einübung in die Präsenz und in die Gegenwart Gottes
- Vertiefung der Beziehungen zu mir selbst, zu Gott, zu meinen „sozialen“ Bezügen und zur Schöpfung
- täglicher ganzheitlicher Impuls, der wahrgenommen, aber nicht durchdacht wird

→ Ich übe mich ein in dem Geheimnis gegenwärtig zu sein, das wir Gott nennen. Ich kann immer mehr der Mensch werden, der ich vom Ursprung her bin – mit meinen Möglichkeiten und Grenzen.



Exerzitien



Meditation



Bildungsurlaub



Abstand nehmen,
auftanken, sich wert-
schätzend austauschen
– die eigenen Aufgaben, Poten-
ziale und Netzwerke aus einem
anderen Winkel in den Blick
nehmen und erweitern:
Das ist Urlaub, der bildet!



BILDUNGURLAUB

In Kooperation mit dem Evangelischen Bildungszentrum im Rheinland bieten wir jetzt eine größere Zahl unserer Kurse als Bildungurlaub an. Das heißt, in Rheinland-Pfalz, Nordrhein-Westfalen und im Saarland sind diese Kurse als Bildungurlaub im Saarland zertifiziert und Sie können bei Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme beantragen. Denn beim Aufenthalt im Haus der Stille können Sie sich in einem wohltuenden Rahmen und fachlich begleitet persönlich weiterentwickeln: in Ihrer Haltung gegenüber sich selbst, gegenüber dem Göttlichen und der Welt.

Davon gehen Handlungsimpulse für die berufliche Tätigkeit aus, genauso wie für den sozialen und privaten Kontext. Wer ganzheitlich Halt hat, findet in einer bewussten Haltung und ein für sich stimmiges Verhalten.



TERMINE 2026

26.-30.	26005 Mit Körper, Atem, Stimme auf dem Weg	S.20
Januar	zum Selbst Damit wir uns in Einheit finden und im Göttlichen erfahren	
02.-06.	26006 Just deeper Spiritualität macht Sinn	S.23
Februar		
02.-03.	26010 Einkehrtage für Mitarbeiter*innen	S.26
März	in der Diakonie	
23.-27.	26013 Tief verbunden mit Gottes grenzenloser Schöpfung Naturspiritualität (er)leben	S.28
März		
13.-17.	26960-16 Halt gewinnen und Haltung zeigen	S.31
April	Salutogenese als Möglichkeit der Gesundheitsförderung kennenlernen	
04.-08.	26019 Sieh Frieden inmitten von Schwierigkeiten	S.34
Mai	Aus biblischen Quellen Zuversicht schöpfen und zu lösungsorientiertem Handeln finden	
13.-17.	26120 Christlich und queer – ja, das passt! Mit	S.35
Mai	Selbstvergewisserung den eigenen Weg gehen	
18.-22.	26021 Just deeper Spiritualität macht Sinn	S.35
Mai		
17.-21.	26234 Das Dasein ist köstlich Schweigetage mit	S.44
August	Achtsamkeitsyoga	
07.-11.	26037 Die Kunst, aus der Fülle zu leben	S.46
September	Weiterbildung in Spiritueller Resilienz	
05.-09.	26041 Ganzheitliche Stimmbildung – andere von	S.51
Oktober	innen heraus erreichen Kraft und Ausdruck der eigenen Stimme finden und einsetzen	
19.-23.	26043 Feuer – Erde – Wasser – Luft	S.53
Oktober	Mit den Elementen in meine Kraft finden, planen und entscheiden	



GEISTLICHE BEGLEITUNG

WEITERBILDUNG: QUALIFIZIERUNG ZUM*R GEISTLICHEN BEGLEITER*IN IN DER EKIR

- 8 Kursmodule à 1 Woche, verteilt auf 2 Jahre, im Haus der Stille
- Viel Selbsterfahrung mit Kontemplation und Exerzitien
- Zwischendrin Supervision und Regionaltreffen
- Dokumentiertes Praxisprojekt
- Anerkannter Bildungsurlaub

Eine Weise der Seelsorge, die die Beziehung zu Gott in den Mittelpunkt stellt und Menschen unterstützt, die ihren Lebensweg so gehen (wollen). Privat und gesellschaftlich fördert GB die Wahrnehmung der spirituellen Dimension: Sie hilft, die Präsenz Gottes zu entdecken.

Wer und wofür? Praxisbegleitende Weiterbildung für haupt- und ehrenamtliche aller Berufe, die die Sehnsucht nach Gott vertiefen und in der spirituellen Begleitung von Einzelnen oder Gruppen aktiv sein oder werden möchten. Einzelne Wochen der umfangreichen Weiterbildung sind als Bildungsurlaub anerkennbar.

Nächster Jahrgang Start: Sommer/Herbst 2027 | Bewerbung bis 31.01.2027

Infos Kontakt, Anmeldung, Dozent*innen-Team, Träger, Kosten: www.haus-der-stille.ekir.de/inhalt/geistliche-begleitung/

PROGRAMM 2026



Die Kurse sind monatlich
nach ihrem **Anfangsdatum** verortet.

Kurse mit Sternchen (*) sind zugleich
Veranstaltungen der ELAG (Evangelischen
Landesarbeitsgemeinschaft für Erwachsenenbildung).

28.12.–01.01.

Stille Tage über Silvester

So. 18:00–Do. 11:30

Kursleitung:

Christian Sandner

Ulrike Sandner

Kosten: 546,00

Anmeldeschluss:

14.12.2025

25552 | Segensspuren entdecken *Stille Tage zum Jahreswechsel*

Sich erinnern an das Heilshandeln Gottes in der Vergangenheit: Das ist im Judentum eine der stärksten Wurzeln des Vertrauens in Gottes Barmherzigkeit – für heute und für morgen. Aus dieser Quelle hat Jesus Christus gelebt (vgl. Lk 6,36). In den Stillen Tagen zum Jahreswechsel denken die Teilnehmenden dieses Kurses bewusst zurück an das ausgehende Jahr: Was war für mich belastend? Wo habe ich Segen erfahren? Und sie lassen sich stärken für das kommende Jahr: Kann ich aus der Dankbarkeit Kraft schöpfen? Kann ich Vertrauen in Gottes Begleitung gewinnen, sodass auch das kommende Jahr zu einem Segen wird? In Zeiten der Meditation, mit eutonischen Übungen, durch thematische Impulse und in angeleiteten Gruppengesprächen verlaufen diese Tage des Übergangs in weitgehendem Schweigen. Die Silvesternacht feiern wir gemeinsam mit einem Gottesdienst und festlichem Essen. Für alle, die bereit sind, in der Stille Gottes Segen für den Übergang ins neue Jahr zu erfahren.

02.–05.01.

Stille Tage zu Jahresbeginn

Fr. 15:00–Mo. 11:30

Kursleitung:

Angela Preuß

Bernd Franzen

Kosten: 391,00

Anmeldeschluss:

19.12.2025

26201 | Siehe, ich mache alles neu! *Mit mir und mit Gott*

Wenn Gott Neues macht, dann schafft er es ganz neu. Dann tritt etwas Neues ins Leben, vielleicht zunächst ganz klein und unscheinbar. Es lohnt sich, genau hinzuschauen, um es zu entdecken: ‚Siehe, ich mache alles neu.‘ (Off. 21,5). Die Stillen Tage bieten Gelegenheit innezuhalten, bewusst Altes abzulegen und Neues ins Leben zu lassen. Im Schweigen, unterbrochen nur durch kleine Austauschrunden in der Gruppe, bleibt jede*r in der Aufmerksamkeit bei sich und richtet sich im Sitzen in der Stille auf Gott aus. Biblische Impulse helfen bei der Orientierung und machen Mut. Einfache Bewegungs-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen aus dem Yoga unterstützen diesen Prozess. Auch im kreativen Ausdruck (Malen, Schreiben, Formen) eröffnet sich ein Zugang zum Inneren und dem, was dort entdeckt werden will. Im Einzelgespräch

können individuelle Themen geklärt werden. Der Kurs eignet sich für alle, die bereit sind, sich auf das gemeinsame Schweigen einzulassen, auch zum ersten Mal.



09.-11.01.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Stefan Lilischkis
Katrin Fürhoff

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

26.12.2025

26102 | Aufrecht, achtsam, absichtslos Einübung in die bewegte Meditation des T'ai Chi Ch'uan

T'ai Chi Ch'uan ist eine harmonische Bewegungsform, die aus China stammt. Sie gründet in der Kampfkunst, dient der Gesundheit und ist Meditation in Bewegung. Die Abfolge verschiedener Positionen fordert die Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Wer sich darauf einlässt, kann einen besonderen Zugang zu sich selbst eröffnen. Mit den Worten des Mystikers Johannes Tauler: Wir ,suchen nichts als reines, einfaches Entfernen in das reine, einfache, unbekannte, namenlose, verborgene Gut, das Gott ist, und in alles, was sich in ihm enthüllen mag.'

An diesem Wochenende erhalten die Teilnehmenden eine Einführung. Im Mittelpunkt steht die Sequenz ‚Fasse den Vogel am Schwanz‘ nach Cheng Man-ch'ing. Wir verbinden das mit Meditation im Sitzen. Beides folgt denselben Grundprinzipien: aufrecht, achtsam, absichtslos. Geistliche Impulse rahmen die Übungseinheiten ein. Ein Teil des Kurses findet im Schweigen statt.



16.–18.01.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Bernd Franzen
Angela Preuß

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

02.01.2026

26103 | Fundamente Die eigenen Wurzeln ergründen mit Yoga und Meditation

In diesem Kurs zu Jahresanfang beschäftigen sich die Teilnehmenden mit den eigenen Ressourcen und Möglichkeiten. In den Yogaübungen suchen sie den Ein klang von Körper und Geist, aus dem es möglich wird, eine Haltung zu entwickeln. Mit dem biblischen Impuls sind sie angeregt nach Quellen zu suchen, aus denen sie Kraft schöpfen können. In der Stille und im Sitzen finden sie die eigenen Ressourcen. Im Gottesdienst feiern wir als Kurs gemeinsam die Verbundenheit, die weit über uns selbst hinaus- geht. Der Kurs setzt keine Yogaerfahrung voraus, wohl aber Bewegungsfreude und spirituelle Neugierde.

19.–23.01.

Pastoralkolleg

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Irene Hildenhagen
Christoph Nüllmeier

26204 | Was willst du wirklich? *In Hinwendung zum Selbst die eigenen Bedürfnisse erkunden*

Anmeldungen an: Gemeinsames Pastoralkolleg im Institut für Aus-, Fort- und Weiterbildung der EKvW, Iserlohner Straße 25 (Haus Villigst)
58239 Schwerte, Tel. 02304 755-143
pastoralkolleg@institut-afw.de



23–25.01.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Dorothea Hillingshäuser

Ulrike Stürmlinger

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

09.01.2026

26104 | Erster Schritt *Spirituelles Körperlernen – ein Einstiegswochenende*

Dem eigenen Körper Aufmerksamkeit schenken. Neugierig sein und Neues entdecken. Nachspüren, wie sich vom Körper her der eigene Glauben öffnet und erspüren lässt. Ankommen bei sich selbst. Muster wahrnehmen, persönliche und gemeinschaftliche Räume entdecken. In Einzel-, Partner- und Gruppenübungen mit Elementen aus Feldenkrais, Eutonie und Kinästhetik betreten die Teilnehmenden neue Erfahrungsräume und entdecken Möglichkeiten für sich. Reflexionsrunden und Andachten ergänzen das Spirituelle Körperlernen. Ellen Kubitza, die das Spirituelle Körperlernen mit Dorothea Hillingshäuser entwickelt hat, beschreibt: „Erst wenn ich wahrnehme, was ist, und ausprobiere, was noch möglich ist, habe ich eine Wahl.“ Etwa: Wie komme ich vom Liegen ins Sitzen und vom Sitzen ins Stehen? Spirituelles Körperlernen nimmt den ganzen Menschen liebevoll und achtsam in den Blick und hilft, Leib und Seele als Einheit zu begreifen.



26.–30.01.

Spirituelle Auszeit

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Agnes Erkens

Martina Patenge

Kosten: 499,00

Anmeldeschluss:

12.01.2026

26005* | Mit Körper, Atem, Stimme auf dem Weg zum Selbst *Damit wir uns in Einheit finden und im Göttlichen erfahren*

Der Kurs spricht jede*n in seiner*ihrer Ganzheit an: Er ermöglicht das Wahrnehmen dieser Einheit, um in eine tiefere Bewusst-Seins-Ebene und Verbindung mit sich und der göttlichen Geistkraft zu kommen. Durch Übungen zur Körperwahrnehmung erleben Teilnehmende ihre natürlich gegebene schöpferische Intelligenz und lernen

die damit verbundenen Ressourcen kennen. Sie kommen in Kontakt mit ihrem Lebensatem und erfahren seine nährende Lebenskraft. Diese Quelle des Heils ist immer wach in uns Menschen, wenn unser Atem frei fließt. Durch leichte Anweisungen erfahren die Teilnehmenden sich selbst als Klanginstrument und lernen die Verbindung zu Energiezentren (Vokalräumen) kennen. Sie erleben ihre eigenen, heilenden Töne in der Bewegung des Atems und finden auf entspannte Weise ihre natürliche, freie Stimme. Phasen der Stille ermöglichen die Wahrnehmung der Verbindung von Atem, Leib und Seele. So können sich alle sicher, geerdet und frei im eigenen offenen Raum spüren – ermutigt, das Herz zu öffnen. Keine Vorerfahrung nötig: Der Kurs ist geeignet für alle, die ihre Stimme und damit ihr Ureigenstes stärken wollen.

30.01.–01.02.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Gerhard Springer, NN

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

16.01.2026

26105 | Ganz schön aggressiv – und von Gott geliebt

Bedürfnisse ausdrücken und Grenzen klar machen

,Du bist aber ganz schön aggressiv!‘ In diesem Ausspruch kann der Vorwurf nicht erlaubter Aggressivität stecken, aber auch das heimliche Eingeständnis, dass es ‚ganz schön‘ ist, eigene Aggressionen zu entdecken und zum Ausdruck zu bringen. Denn wir erleben bei uns selbst oder beim Gegenüber immer wieder Ärger, Zorn, Wut, Hass oder Gier. Viele Menschen sind gehemmt und meiden eine Auseinandersetzung, machen schon Kompromisse im eigenen Kopf, bevor eine Begegnung überhaupt stattgefunden hat. Es fällt schwer, die eigenen Bedürfnisse zu spüren oder gar mitzuteilen.

Die Teilnehmenden des Kurses widmen sich hauptsächlich dem Finden von Grenzen und ihren Beziehungswünschen; sie sammeln bekannte Lösungsstrategien und probieren unterschiedliche Formen konstruktiver Auseinandersetzungen aus. Dazu beschäftigen sie sich mit einer biblischen Geschichte mit Elementen aus dem Bibliodrama. Neben dem Austausch zu zweit und in der Gruppe ist die Bewegungsarbeit der integra tiven Gestalttherapie (ange-

leitete, achtsame körperliche Auseinandersetzung) ein wichtiges Element, um Erfahrungen des eigenen Verhaltens bei Angriff, Verteidigung und Abgrenzung zu vertiefen. Gebetszeiten und das Sitzen in der Stille am Morgen rahmen die Tage ein.

*Man muss aus
der Stille kommen,
um etwas Gedeihliches
zu schaffen.*

Kurt Tucholsky



02.–06.02.

Weiterbildung

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Frank Ertel, Rüdiger
Maschwitz

Kosten: 499,00

Anmeldeschluss:

19.01.2026

26006 | Just deeper Spiritualität macht Sinn

Wir erleben, wie eine Reihe von Krisen uns sozial in Atem halten. Gleichzeitig geschieht eine Transformation in Gesellschaft und Kirche. Diese Veränderungen bringen einen Bewusstseinswandel mit sich und neue Fragen nach Spiritualität. Es braucht eine Spiritualität, die die Sinnfragen unserer Zeit aufgreift, eine Integration von Gegensätzen fördert, hilft Resilienz zu entwickeln und die Menschen spirituell sprachfähig macht. Es entsteht eine Spiritualität, die sich aus den Menschen heraus entwickelt. Dieses Angebot öffnet einen Dialograum, in dem Menschen ihre Spiritualität entdecken und weiterentwickeln können. Die Weiterbildung für Multiplikator*innen ist für alle, die selbst auf der Suche sind, sich im Dialog weiterentwickeln wollen und bereit sind, den Kurs ‚Spiritualität macht Sinn‘ auch in Kirche und Gesellschaft zu tragen. Das Grundmodell des Kurses erstreckt sich über 8 Abende. Jeder Abend hat ein Thema, wozu die Teilnehmenden einen (spirituellen) Impuls erhalten, eine Körperübung praktizieren und in Austausch über eigene spirituelle Erfahrungen gehen. Die Multiplikator*innen erfahren und praktizieren, analysieren und reflektieren bei der Weiterbildung im Haus der Stille die Inhalte und Ablauf jedes dieser Abende und erlangen so die Fähigkeit, den Kurs selbst zu leiten.

07.02.

10:00 bis 17:30



13.–17.02.

Stille Tage über Karneval

Fr. 18:00–Di. 14:00

Kursleitung:

Esther Sühling
Dagmar Spelsberg-Sühling

26706 | Fortbildung für GBler Exerzitien im Alltag geschlossene Gruppe

26207 | Wirksame Selbstbilder: Bei mir ankommen

Vom ‚normalen‘ Karneval Abstand nehmen

Diese stillen Tage laden dazu ein, von allen Rollenerwartungen und -bildern, mit denen wir Menschen täglich konfrontiert werden, Abstand zu nehmen und mit Ruhe und Offenheit bei sich selbst anzukommen: Wer werde ich? Wer kann ich sein? Im Laufe des Lebens sind in uns oft widersprüchliche (Rollen-)Bilder von uns selbst gewachsen. Diese sind uns häufig nicht bewusst und schaden uns

Kosten: 512,00

Anmeldeschluss:

30.01.2026

deshalb, lähmen oder ermüden. Diese kennenzulernen, zu enttarnen und stärkende Selbstbilder dagegen zu entwickeln, ist Ziel der Tage. Dazu nutzen die Teilnehmenden kleine spirituelle und psychologische Impulse und kreative Methoden. Meditationszeiten, biblische Impulse, Körperarbeit, aktive Imagination, angeleiteter Austausch und gestalterischer Ausdruck fördern den Prozess, sodass alle gestärkt und fröhlich in den Alltag zurückkehren können. Außerhalb der Gruppenarbeitsphasen finden die Tage im Schweigen statt.



19.02.

Oasentag

10:00–17:30

Kursleitung:

Barbara Falk

Kosten: 68,00

Anmeldeschluss:

05.02.2026

26308 | Com-Passion

Gott ist ein leidenschaftlicher Liebhaber des Lebens.

Seine Passion: Mitgefühl und herzliches Erbarmen. Dieser Haltung wollen wir an diesem Tag Raum geben, im Sitzen und Gehen, Liegen und Tanzen. Mit Eutonie, meditativen Übungen und Tänzen. Anreise und Übernachtung am Vortag möglich.



20.–22.02.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Silvia Schoeneck

Christina Feifer

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

06.02.2026

26108 | Wie im Labyrinth, so im Leben

Frauenwochenende zu Beginn der Passionszeit

Das Labyrinth ist ein uraltes Symbol der Menschheit und in großer Vielfalt in vielen Kulturen zu finden. Seit Tausenden von Jahren wird es gebaut, in Felsen geritzt, beschritten, getanzt und inspiriert so mit seiner Spiritualität. Labyrinthe führen als Pilgerweg zur Mitte – über Wendepunkte und Richtungswechsel zu den Kraftquellen, zur Gottesbegegnung. Zu Beginn der Fastenzeit lädt dieser Kurs ein, sich darin auf eine Entdeckungsreise einzulassen: im Gehen, mit biblischen Wegimpulsen, im Wahrnehmen und Nachspüren, mit kreativen Angeboten, meditativ-tänzerischem Ausdruck und einfachen Formen der Körperarbeit. Im Austausch darüber begeben die Teilnehmerinnen sich auf Spurensuche, um ihre eigene Spiritualität zu beleben. Für den Gang durch das Gartenlabyrinth braucht es wetterfeste Kleidung und trittfestes Schuhwerk.



23.–27.02.

Geistl. Begleitung

27.02.–01.03.

Kontemplation

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Jochen Wahl

David Jüngling

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

13.02.2026

26609 | Qualifikation für Geistliche Begleitung

Mo. 15:00–Fr. 11:30

26209 | Hingabe an das Geheimnis des Lebens

Generationsübergreifende Einführung in die Kontemplation

Dieser Kurs regt an, wesentliche Fragen an das Leben im Schweigen und in ergänzenden Einzelgesprächen zu reflektieren, sowie Antworten für den Alltag zu konkretisieren. Angesprochen sind meditative Beginner und erfahrene Praktizierende aller Altersgruppen. In Vorträgen wird von den Kursleitern Verbindendes, Trennendes und Lösungsdienliches zwischen den Älteren und Jüngeren thematisiert. Im spirituellen Erfahrungsraum der Kontemplation kann entstehen, was christliche Hingabe bedeutet, so wie sie im „Vaterunser“ mit „Dein Wille geschehe“ beschrieben ist. Mit dem Motto „Jeder Tag ein neuer Tag, jeder Tag ein neues Leben“ gestalten wir gemeinsam die Tage mit Andachten, geführten Meditationen, Körperarbeit, kleinen Wanderungen und einem Austausch in der Gruppe zu Beginn und am Ende. Dazwischen schweigen wir.

*Wer mal still steht, kann
ganz schön vorwärts kommen.*

Anke Maggauer-Kirsche



02.-05.03.

Spirituelle Auszeit

Mo. 11:00–Do. 17:00

Kursleitung:

Horst Elsner
Heike Fünfsinn

Kosten: 441,00

Anmeldeschluss:

16.02.2026

26010* | Einkehrtage für Mitarbeiter*innen in der Diakonie

Die Arbeit mit Menschen ist erfüllend und kräftezehrend zugleich. Da kommen Mitarbeitende in helfenden Berufen immer wieder an ihre Grenzen. Ein achtsamer Umgang mit sich selbst ist grundlegend, um auf Dauer gesund zu bleiben. Deswegen widmen die Teilnehmenden sich

- Konzepten für Selbstfürsorge,
- eigenen Stressmustern und Bewältigungsstrategien,
- einem konstruktiven Umgang mit Ärger, Konflikten, Enttäuschungen und Sorgen,
- Achtsamkeit für die eigenen Stärken und Grenzen,
- den eigenen, inneren Kraftquellen

Referate und Gruppengespräche wechseln sich ab. Ergänzt wird der Kurs von Impulsen durch biblische Texte, Zeiten für persönliche Stille, praktischen Übungen und Meditation in der Gruppe sowie Achtsamkeits-Spaziergängen in der Natur.

Der Bildungsurlaub stärkt die Teilnehmenden ganzheitlich dafür, ihren Berufsalltag gesund zu meistern.

06.–08.03.

Kontemplation

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Annette Fricke-
schmidt

Cosima Becker

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

20.02.2026

26110 | Einfach da sein genügt Einführung in Meditation und Kontemplation

Meditation lädt ein, gegenwärtig zu sein: gesammelt und unverstellt. In der Kontemplation wird daraus ein Weg mit und in Gott. Wir können in diesem Kurs bewusst unsere Vorstellungen und Beurteilungen ablegen und treten ein in einen Raum von Freiheit und Liebe. In ihm genügt es, einfach zu sein. Gerade da, wo unser eigenes Tun und Wollen zurücktritt, erfahren wir die heilende und uns verwandelnde Kraft dieses Raums. Im Sitzen in der Stille üben die Teilnehmenden sich in die innere Haltung der Präsenz und Einfachheit ein. Im Kurs lernen sie aber auch weitere Zugänge dazu. Eutonische Wahrnehmungsübungen, Gehen in der Natur, inhaltliche Impulse und das Morgen- und Abendlob unterstützen die Kontemplation.

 **09.–13.03.**

Stille Tage

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Gerda Maschwitz
Gabriele Hecken-
Neitzert

Kosten: 525,00

Anmeldeschluss:

23.02.2026

26011 | Selbst wirksam sein mit Intervall-Fasten *Eine Einführung, die Leib und Seele Gutes tut*

In diesen Stillen Tagen erproben die Teilnehmenden ein begleitetes Intervall-Fasten. Mahlzeiten sind von Zusammenstellung und Zeit her so gelegt, dass zwischen 16:30 Uhr nachmittags und dem Frühstück um 08:30 Uhr eine Fastenzeit liegt (Englisch: breakfast = Fastenbrechen). Fasten beginnt im Kopf, und so werden die Tage durch tägliche spirituelle und körperliche Impulse zu Körper und Seele unterstützt. Körperarbeit (Eutonie, Yoga, Gänge in die Natur) sorgt für Wohlbefinden im Körper. Zeiten der Stille und der Eigenaktivität, ebenso Einzelgespräche, helfen, in dieser Zeit bei sich zu sein und sich vielleicht als Geschenk Gottes annehmen zu können. Außer in den Gruppenphasen finden die Tage im Schweigen statt.

 **16.–22.03.**

Spirituelle Auszeit mit Fasten

Mo. 15:00–So. 14:00

Kursleitung:

Roswitha Rösch
Ulrike Stürmlinger

Kosten: 778,00

Anmeldeschluss:

02.03.2026

26012 | Eine heilsame Unterbrechung *Einkehr zu mir selbst mit Fasten und Stille*

Eine Auszeit von Hektik, Lärm und Alltagssorgen wirkt oft befreiend und ist eine Quelle für neue Kraft und Motivation. Die heilsame, ganzheitliche Wirkung des angeleiteten Fastens nach der Methode des Arztes und Naturheilkundlers Otto Buchinger im Zusammenspiel mit geistlichen Impulsen führt die Teilnehmenden auf eine Reise zu sich selbst. Körper, Geist, Seele und soziales Miteinander werden gestärkt. Die Teilnehmenden erleben Begegnungen in der Gruppe, Achtsamkeit mit sich selbst und Loslassen in der Stille. Formen der Leibarbeit unterstützen sie dabei: Spirituelles Körperlernen, Qi Gong, therapeutische Massage; auch Spaziergänge oder Wanderungen durch den frühlingshaften Westerwald sind möglich. Beim gemeinsamen Fastenbrechen am Samstag-Abend und Abendmahlsgottesdienst am Sonntag können sich alle erleichtert und gleichzeitig gestärkt für ihre Projekte und Aufgaben erfahren. Der Kurs ist für gesunde Menschen konzipiert. Bitte fragen Sie im Haus der Stille nach, wenn Sie sich unsicher sind, ob der Kurs sich für Sie eignet.



23.–27.03.

Spirituelle Auszeit

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Irene Hildenhagen

Matthias Metzmacher

Kosten: 499,00

Anmeldeschluss:

09.03.2026

26013* | Tief verbunden mit Gottes grenzenloser Schöpfung Naturspiritualität (er)leben

Von der ersten Zellteilung bis zum letzten Atemzug an sind wir hineingeliebt in das Leben, das uns umgibt. Die schöpferische Urkraft Gottes hat allem Dasein Leben verliehen: Durch diese Kraft sind wir miteinander verbunden. Mit allen Sinnen erforschen die Teilnehmenden in diesem Kurs die Verbindung mit Gottes Schöpfung und verbringen täglich mehrere Stunden draußen. Sie lernen Übungen kennen, die helfen, mit anderen Wesen mitzufühlen, sich mit dem Herzen zu verbinden, das Bewusstsein zu erweitern. Wenn wir Menschen Dankbarkeit über das eigene Dasein kultivieren, kann diese zur Kraftquelle werden. Biblische Impulse helfen, eine achtsame Haltung gegenüber der Schöpfung einzunehmen. Meditation, Tanzen oder Tönen und kreativer Ausdruck unterstützen die Teilnehmenden dabei, die Erfahrung zu verankern. Aus einer tief wurzelnden Verbundenheit heraus können sie im (Berufs-)Alltag empathischer, kreativer und weitblickender agieren. Für Zeiten im Wald und im Garten bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.



27.–29.03.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Anke Kreutz

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

13.03.2026

26113 | Hörst Du mich, Gott? Gott die eigenen Fragen, Sorgen und Sehnsüchte zumuten

Dieses Wochenende im Übergang zur Karwoche gibt die Gelegenheit, sich Gott zuzumuten mit den eigenen Nöten, Fragen, Ängsten, Hoffnungen. Gong-Meditationen, Erleben in der Natur und kreatives Arbeiten ermöglichen den Teilnehmenden das Wahrnehmen und den Ausdruck belastender Erfahrungen und Gedanken in einem sicheren Rahmen. Meditationen im Schweigen, spirituelle Impulse und (auf Wunsch) Einzelgespräche helfen, sich Gott zuzumuten und darauf zu vertrauen, dass ich als der Mensch, der ich jetzt bin, nicht ohne Antwort bleibe.



30.03.–02.04.
Spirituelle Auszeit

Mo. 18:00–Do. 11:30

Kursleitung:

Giannina Wedde

Dagmar Auberg

Kosten: 323,00

Anmeldeschluss:

16.03.2026

26014 | Wunde und Wunder Verletzbarkeit als Quelle der Gotteserfahrung

Wir Menschen sind verletzbare Wesen: von Geburt an vielfältigen Verletzungen und Verlusten ausgesetzt, die uns vom Leben und manchmal auch von den Nächsten zugemutet werden. Gleichermassen sind wir verletzungsmächtige Wesen, die Andere – bewusst und unbewusst – verwunden. Welchen Platz hat unsere Verletzbarkeit auf unserem spirituellen Weg? Und wie bewusst gehen wir mit unserer Verletzungsmacht um?

In der christlichen Mystik begegnet uns Verletzbarkeit als schöpferischer Gestaltungsraum und Ort inniger Begegnung mit dem Anderen. Der Mut, diesen Raum offen zu halten, will geübt werden. Die Teilnehmenden widmen sich einigen großen Menschheitswunden, die unter den eigenen alltäglichen Verletzungen liegen. Wir betrachten gemeinsam kraftvolle Bilder aus der Passionsgeschichte und üben uns in der Perspektive, dass gerade unsere Verletzbarkeit Quelle der Gotteserfahrung sein kann. Zudem gestalten poetische Reflexion, gemeinsames Singen, Kleingruppenarbeit und Meditation in Stille die vorösterlichen Tage.

*Innere Leere und äußere
Stille sind inkompatibel.*

Jacek Orłowski

02.–05.04.

Osterkurs

Do. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Christian Sandner
Ulrike Sandner

Kosten: 404,00

Anmeldeschluss:

19.03.2026

26514 | Siehe, der Stein vom Grab ist weg ... Gemeinsam den Weg von Karfreitag bis Ostern gehen

Manch ein Stein versperrt mir den Zugang zum Leben – und ich finde nicht die Kraft, ihn von mir aus zur Seite zu räumen. Die Teilnehmenden dieses Osterkurses stellen sich, ermutigt vom gemeinsamen Mahl am Gründonnerstag, auch dem Belastenden in ihrem Leben und suchen nach Zeichen, die den Weg zu mehr Lebendigkeit, Freude und Fülle öffnen. Gemeinsam vollziehen wir in diesen Tagen die Passionsgeschichte: wie Träume zerbrechen am Karfreitag, wie wir sprachlos sind am Karsamstag, und wir erleben das Wunder des neuen Lebens am Ostersonntag. Wir bringen dabei unser Leben mit dem Glauben in Verbindung: Dieser Aufgabe stellen die Teilnehmenden sich im Schweigen, im kreativen Arbeiten, im Austausch über biblische Impulse und mit meditativen Tänzen. Diesen besonderen Tagen entsprechend sind die gottesdienstlichen Zeiten kontemplativ und festlich gestaltet.

07.–12.04.

Meditation

Di. 18:00–So. 11:30

Kursleitung:

Gerda Maschwitz
Rüdiger Maschwitz

Kosten: 628,00

Anmeldeschluss:

24.03.2026

26015 | Lass deinen Mund stille sein, dann spricht dein Herz Ein intensiver Meditationskurs im Schweigen

Eine heilsame Weisheit und Erfahrung aus der koptischen Tradition, die ihre Wurzeln in einer der ältesten christlichen Gemeinden in Ägypten hat, begleitet die Teilnehmenden in dem nachösterlichen Geschehen: „Lass deinen Mund stille sein, dann spricht dein Herz, lass dein Herz stille sein, dann spricht Gott.“

Dies spricht die Grunderfahrung der Meditation an: Im Schweigen kann der Mensch auf sein Herz hören, und wenn manchmal das „Herz“ in der Tiefe unserer Existenz zur Ruhe kommt, dann spüren wir die immer währende Gegenwart Gottes. In diesen Tagen können wir auf den Spuren dieses Wortes zur Ruhe kommen und die Meditationspraxis vertiefen. Körperarbeit (Eutonie und Yoga), kurze spirituelle Impulse, Einzelgespräche und Erfahrungen in der Natur begleiten und ergänzen diesen Prozess. (vertont von Helge Burggrabe)



13.–17.04.

Salutogenese

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Anke Kreutz
Meike Ribbeck

Kosten: 200,00

Anmeldeschluss:

30.03.2026

26960-16 | Halt gewinnen und Haltung zeigen *Salutogenese als Möglichkeit der Gesundheitsförderung kennenlernen*

Dieser Kurs unterstützt die Teilnehmenden dabei, in Zeiten zunehmender Herausforderungen in der Arbeitswelt und eines allgemein hohen Stresslevels aufgrund politischer, sozialer, ökologischer Krisen die eigene seelische und körperliche Gesundheit zu stabilisieren. Besondere Aufmerksamkeit kommt dabei einer ganzheitlichen Wahrnehmung der eigenen Person mit ihren Haltungen zu, denn: „Was Worte verschweigen, verrät der Körper.“ (Andreas Tenzer) Theoretische Impulse und praktische Übungen zu Lebensgestaltung, zu „Gewaltfreier Kommunikation“, zu Selbstfürsorge und Krisenbewältigung helfen, sich mit sich selbst, mit der Gestaltbarkeit und Sinnhaftigkeit des Lebens zu verbinden und (wieder) Halt zu finden. Im Rhythmus von Stille, Meditations- und Achtsamkeitsübungen und Bewegung können die Teilnehmenden sich als Gehaltene erleben und eine Haltung gewinnen, die aus Lebensfreude und Zuversicht gestärkt wird.



17.–19.04.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Martina Patenge
Ulrike Stürmlinger

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

03.04.2026

26116 | Vergebung – Mühe und Geschenk *Kann ich frei werden von dem, was mich immer noch bindet?*

Wir Menschen sind verletzbar. Manche Ereignisse liegen schon lange zurück, trotzdem können auch sehr alte Verletzungen das eigene Leben bis in die Gegenwart belasten. Manche Menschen sind regelrecht gefangen darin und wissen nicht, wie sie davon loskommen können. Womöglich ist Vergebung ein Weg, der helfen kann, mit dem Leben wieder ins Reine zu kommen. Er ist mühsam und braucht Zeit. Gott vergibt ... das ist die Grundlage dafür, dass auch für uns Vergebung möglich wird. Die Teilnehmenden beschäftigen sich mit psychologischem und biblischem Wissen zum Thema Vergebung, reflektieren und tauschen sich in der Gruppe dazu aus. Sie haben Zeit zur eigenen Besinnung in Stille sowie die Möglichkeit zu einem Einzelgespräch. Innerlich freier geworden, neu sortiert oder mit neuen Einsichten über sich selbst können sie den Alltag neu betreten.



19.04.

Oasentag

10:00–17:30

Kursleitung:

Renate Neubert-Hoffmann

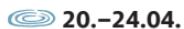
Kosten: 68,00

Anmeldeschluss:

05.04.2026

26416 | Auf(er)stehen – Bilder des Lebens Wahrnehmen und ausdrücken: Übungstag kreatives Schreiben

In der österlichen Zeit lassen die Teilnehmenden sich von der Natur inspirieren, um Bilder des Lebens, des Aufstehens und Auferstehens zu entdecken und in Worte zu fassen: in kleine Texte, poetisch oder prosaisch. Dabei können das Bild vor Augen wie auch das sprachliche Bild zum Sinnbild für das eigene Leben werden. Wir arbeiten in diesem Kurs gemeinsam nach Art einer Schreibwerkstatt, auch draußen, mit kreativen Impulsen und Schreibanregungen, die Spontane und Unerwartetes zutage fördern. Wo möglich, teilen wir das Geschriebene miteinander und vertiefen es in Meditation und einem feierlichen Abschluss, bei dem die entstandenen Texte auch mit Liedern, Gebet und einer biblischen Lesung gewürdigt werden.
Bitte wetterfeste Kleidung mitbringen.



20.–24.04.

Stille Tage

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Nicol Kaminsky
Knut Ebersbach

Kosten: 499,00

Anmeldeschluss:

06.04.2026

26217 | Grenz-Wert „Gott ist es, der dir innerhalb deiner Grenzen Frieden schenkt“ (Ps. 147,14)

Sind meine eigenen Grenzen nur einschränkend, oder haben sie auch einen Wert? Wo genau liegen meine persönlichen Grenzen, wo fängt der ‚rote Bereich‘ an? Was passiert, wenn ich über meine Grenzen gehe? Gibt es eine Grenze zwischen Gott und mir?

Mit solchen und ähnlichen Fragen beschäftigen die Kursteilnehmenden sich in dieser Schweigewoche im Licht des Psalmwortes und anderer biblischer Bezüge. Dabei hat jede*r genügend Zeit, um eigenen Erfahrungen nachzuspüren und Chancen des Umgangs mit Grenzen zu entdecken: mit zweimal täglichem Sitzen in der Stille, eutonischen Übungen zur Körperwahrnehmung und -erfahrung, kreativen Zeiten und durchgehendem Schweigen bis auf die Gespräche in der Gruppe zu biblischen Impulsen.

 24.04.–26.04.	26717 Fortbildung für qualifizierte Geistliche Begleiter*innen
Geistl. Begleitung	
Fr. 18:00–So. 14:00	
 28.04. - 03.05.	26118 Liebe und Würde – Fundament unseres Lebens
Kontemplation	<i>Kontemplation mit Innerem Erforschen</i>
Di. 18:00 bis So. 14:00	Als ‚Ebenbild Gottes‘ geschaffen zu sein, drückt die hohe Würde aus, die uns Menschen im christlichen Glauben aus unerschöpflicher Liebe geschenkt ist. In der Kontemplation öffnen die Teilnehmenden sich dieser Grundbestimmung des Menschseins. Dabei begegnen sie auch dem, was hindert, ihr zu vertrauen: Selbstbilder, mit denen wir unseren Wert in der Bestätigung von außen suchen, oder Stimmen, die uns antreiben und ein vermeintliches Ungenügen vorhalten. Im Wechsel mit der Kontemplation steht in diesem Kurs das ‚Innere Erforschen‘. In angeleiteten Übungen geben die Teilnehmenden dem, was sich in ihnen zeigt, liebevoll-annehmend Raum. Der Prozess führt in die Tiefe des Seins, in der Gottes bedingungslose Liebe und unsere Würde erfahrbar werden. Eutonie, Gehen in der Natur, Gebetsgebärden, Tanz sowie die Möglichkeit zum Einzelgespräch unterstützen den Prozess. Auf dieser Basis können innere Freiheit, Freude und Mitgefühl wachsen.
Kursleitung: Annette Fricke- schmidt Cosima Becker	
Kosten: 599,00	
Anmeldeschluss: 14.04.2026	

*Was die Stille übersteht,
hat Bestand.*

Ulrich Schaffer



04.–08.05.

Spirituelle Auszeit

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Irene Hildenhagen
Ole Hergarten

Kosten: 499,00

Anmeldeschluss:

20.04.2026

26019 | Frieden sehen inmitten von Schwierigkeiten

Aus Bibelquellen Zuversicht schöpfen und neuartige Lösungen entdecken

Frieden inmitten von vielfältigen Schwierigkeiten finden? Viele Menschen sind beruflich, sozial und/oder politisch verunsichert – gesellschaftliche Rahmenbedingungen wirken bedrohlich. Welche Quelle kann Hoffnungskraft geben? „Seht auf und erhebt eure Häupter, weil sich eure Erlösung naht.“ (Lk 21,28) bedeutet anders gesagt: „Kopf hoch! Dann könnt Ihr was erleben!“ Die Bibel lässt uns „out of the box“, jenseits konventioneller Wege nach göttlicher Inspiration suchen. Dabei helfen bibliodramatische Elemente, Gruppengespräche, stilles Nachspüren, Körper- und Achtsamkeitsübungen.



08.–10.05.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Matthias Metzmacher
Roswitha
Velté-Hasselhorn

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

24.04.2026

26119* | Kleine Alltagsrituale als Kraftquelle entdecken

Mit Taizé-Gesängen, Stille und Tanz der Elemente

Unterschiedliche Zugänge zur Spiritualität eröffnen sich den Teilnehmenden an diesem Wochenende: Mit Musik, Bewegung, Stille und Taizé-Gesängen probieren sie in diesem Kurs kleine Alltagsrituale aus. Wie der Tanz der Elemente können sie zu Kraftquellen werden, die die eigene religiöse oder spirituelle Praxis bereichern. Hinzu kommen Tagzeitengebete, verschiedene biblische Impulse und Achtsamkeitsübungen. Die persönliche Resilienz, die Verbundenheit und das Lebendigkeitsgefühl werden gestärkt. Teilnehmende bringen bitte Freude an Gesang und Bewegung mit sowie gutes Schuhwerk für die Übungen in der Natur.



11.–13.05.

Spirituelle Auszeit

für Gemeindesekretär*innen

Mo. 15:00–Mi. 14:00

26020 | Leben aus Gottes Segen

Getragen und verbunden in fordernden Zeiten

Was trägt uns, was lässt uns uns beschützt und verbunden fühlen in schwierigen Lebensumständen? Wie finden wir dann wieder neu zu uns selbst, zu Gott und zu den Menschen? Den Teilnehmenden erschließt sich in biblischen Texten, in der Stille, im Austausch, in der eutonischen Körperarbeit und in der Natur ein Raum,

Kursleitung:
Karin Thomas
Cosima Becker
Kosten: 288,00
Anmeldeschluss:
27.04.2026

um Verbundenheit neu und umfassend zu erleben. Dieser Kurs richtet sich an Büromitarbeitende in christlichen Gemeinden und in der kirchlichen Verwaltung, die das Bedürfnis nach Auftanken verspüren: für den Arbeitsplatz, für die Familie und für sich persönlich.



13.–17.05.

Spirituelle Auszeit

Mi. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:
Esther Sühling
Dagmar Spelsberg-Sühling
Kosten: 512,00
Anmeldeschluss:
29.04.2026

26120 | Christlich und queer – ja, das passt! *Mit Selbstvergewisserung den eigenen Weg gehen*

Zum ersten Mal! Dieser Kurs richtet sich an alle, die christlich und queer sind oder sich damit auseinandersetzen. Über fünf Tage machen die Teilnehmenden sich im geschützten Rahmen der spirituellen Auszeit in einem Einkehrzentrum mit verschiedenen, auch biblischen Bildern auf die Suche nach Kraftquellen, die dafür stärken, den eigenen Weg zu gehen. Ein Beispiel ist der offen schwule, katholische Theologe und Mystiker Pierre Stutz, der nach seinem Outing vom Priesteramt ausgeschlossen wurde:
,Ich bin nach wie vor (...) ein priesterlicher Mensch, weil ich bis heute Frauen und Männer ermutige, Erde und Himmel zu verbinden.' Für ihn ist Gott Quelle einer erotischen Hoffnungskraft, die Denken und Fühlen übersteigt. Begegnung, Stille und Auftanken in queerer Gemeinschaft tun wohl in einer Zeit, in der das Ja zur eigenen queeren Identität von verschiedenen Seiten (wieder) erschwert wird. Spirituelle Impulse, Körperarbeit, Austausch, Eigenwahrnehmung, Meditations- und Schweigezeiten und die Möglichkeit zum Einzelgespräch vertiefen die Erfahrung.



18.–22.05.

Weiterbildung

Mo. 15:00–Fr. 11:30

26021* | Just deeper – Spiritualität macht Sinn

*Multiplikator*innen-Angebot für Menschen, die Spiritualität als Ressource gesellschaftlich weiterentwickeln wollen*

Wir erleben, wie eine Reihe von Krisen uns sozial in Atem halten. Gleichzeitig geschieht eine Transformation in Gesellschaft und Kirche. Diese Veränderungen bringen einen Bewusstseinswandel mit sich und neue Fragen nach Spiritualität. Es braucht eine Spiritualität, die die Sinnfragen

Kursleitung:

Rüdiger Maschwitz

Frank Ertel

Kosten: 499,00**Anmeldeschluss:**

04.05.2026

unserer Zeit aufgreift, eine Integration von Gegensätzen fördert, hilft Resilienz zu entwickeln und die Menschen spirituell sprachfähig macht. Es entsteht eine Spiritualität, die sich aus den Menschen heraus entwickelt. Dieses Angebot öffnet einen Dialograum, in dem Menschen ihre Spiritualität entdecken und weiterentwickeln können. Die Weiterbildung für Multiplikator*innen ist für alle, die selbst auf der Suche sind, sich im Dialog weiterentwickeln wollen und bereit sind, den Kurs ‚Spiritualität macht Sinn‘ auch in Kirche und Gemeinschaft zu tragen. Das Grundmodell des Kurses erstreckt sich über 8 Abende. Jeder Abend hat ein Thema, wozu die Teilnehmenden einen (spirituellen) Impuls erhalten, eine Körperübung praktizieren und in Austausch über eigene spirituelle Erfahrungen gehen. Die Multiplikator*innen erfahren und praktizieren, analysieren und reflektieren bei der Weiterbildung im Haus der Stille die Inhalte und Ablauf jedes dieser Abende und erlangen so Fähigkeit, den Kurs selbst zu leiten.

**22.–25.05.****Spirituelle Auszeit
über Pfingsten**

Fr. 18:00–Mo. 14:00

Kursleitung:

Antje Rüttgardt

Silvia Schoeneck **Kosten:** 404,00**Anmeldeschluss:**

08.05.2026

26521 | Wege ins Freie Eine pfingstliche Visionssuche

Das Pfingstfest lädt ein, sich von der heiligen Geistkraft in neue, freiheitliche Räume im Innen und Außen bewegen zu lassen. Die Teilnehmenden begeben sich auf eine gemeinsame spirituelle Reise und lassen sich inspirieren: Wo stehe ich gerade? Wohin zieht mich die Sehnsucht? Im schöpferischen Freiraum des Geistes zeigen sich neue Perspektiven. Wir arbeiten ressourcen- und prozessorientiert, mit kreativen und energetischen Methoden: Wir meditieren im Kurs gemeinsam mit biblischen Worten, begehen das Labyrinth, gestalten ein Visionsbild, beschäftigen uns mit dem inneren Kind und probieren freie Bewegung. Wir genießen mit allen Sinnen die blühende Natur und den nahen Wald bei einem täglichen Spaziergang. Der Tagesablauf im Haus und der achtsame Austausch in der Gruppe unterstützen uns bei der Suche nach einer Vision, die leuchtet und bewegt.



26.–28.05.

Spirituelle Auszeit

für Küster*innen

Kursleitung:

Karin Thomas,
Cosima Becker

Kosten: 288,00

Anmeldeschluss:

12.05.2026



27.05.

Oasentag

Mi. 10:00–17:30

Kursleitung:

Irene Hildenhagen

Kosten: 68,00

Anmeldeschluss:

13.05.2026



28.–31.05.

Spirituelle Auszeit

Do. 15:00–So. 14:00

Kursleitung:

Bernd Franzen
Angela Preuß

Kosten: 410,00

Anmeldeschluss:

14.05.2026

26022 | Leben aus Gottes Segen für Küster*innen

Was trägt uns, was lässt uns uns beschützt und verbunden fühlen in schwierigen Lebensumständen? Wie finden wir dann wieder neu zu uns selbst, zu Gott und zu den Menschen? Den Teilnehmenden erschließt sich in biblischen Texten, in der Stille, im Austausch, in der eutonischen Körperarbeit und in der Natur ein Raum, um Verbundenheit neu und umfassend zu erleben. Dieser Kurs richtet sich an Küster*innen, die das Bedürfnis nach Auftanken verspüren: für den Arbeitsplatz, für die Familie und für sich persönlich.

26322 | Willkommen in der grünen Kathedrale!

Im Übergang vom Frühling zum Sommer folgen wir der Einladung in den Wald, „ins große Grün“, (Andreas Bourani) einzutauchen. Mit allen Sinnen verbinden wir uns staunend mit der Schöpfung und geraten dadurch über uns selbst ins Staunen. Wir unternehmen einen Spaziergang von ca. 4 km im Wald mit spirituellen Impulsen und Wahrnehmungsübungen. Zeiten des Schweigens und der Austausch über das Erlebte wechseln sich ab. Zum Abschluss feiern wir einen Gottesdienst im Labyrinth des Hauses der Stille.

26122 | Yoga meets bible – Yoga trifft Bibel Emotionale Begegnungen mit Gott mit Atem, Bewegung und Mantrasingen vertiefen

Yogapraxis und biblische Impulse greifen ineinander über. Körperhaltung und Bewegungsfluss, Atem und der spirituelle Fokus auf eine emotionale biblische Erfahrung kommen in Gleichzeitigkeit zusammen. Der biblische Impuls aus den Tageszeitengebeten wird in den Yogaeinheiten mit Meditation, Körperpraxis und Atemübungen vertieft (zwei längere Einheiten am Tag sowie kurze Übungen zwischendurch). Zeiten der Stille in der Gruppe und alleine sowie das gemeinsame Singen christlicher und traditioneller Mantriren aus dem Sanskrit können die Verbindung zum eigenen Selbst und zur biblischen Botschaft erweitern. Wetterabhängig finden viele Einheiten draußen in der Natur statt. Für die Yogapraxis unter freiem Himmel bitte eine eigene Yogamatte mitbringen.

01.–05.06.

Meditation

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Nicol Kaminsky

Martin Jordan

Kosten: 499,00

Anmeldeschluss:

18.05.2026

26623 | Grenz-Erfahrungen Weiter vertiefender Kontemplationskurs im Herzensgebet

Schwerpunkt des Kurses sind die Mediationszeiten. In kurzen Impulsen und in den Tagzeitengebeten wenden die Teilnehmenden ihre Aufmerksamkeit bewusst den eigenen Grenzen und den Erfahrungen im Umgang damit zu. Leitend dafür ist die Gewissheit: „Gott ist es, der dir innerhalb deiner Grenzen Frieden schenkt!“ (Psalm 147,14). Der Tagesablauf beinhaltet ansonsten durchgehendes Schweigen, etwa 7 Meditationseinheiten täglich sowie eutonische Übungen zur Körperwahrnehmung und -erfahrung. Dieser Kurs ist ausgeschrieben speziell für Menschen, die einen Vertiefungskurs Herzensgebet in der Geistlichen Begleitung absolviert haben.

08.–12.06.

Geistl. Begleitung

15.–17.06.

Spirituelle Auszeit

Mo. 15:00–Mi. 11:30

Kursleitung:

Giannina Wedde

Andrea Lawrenz

Kosten: 268,00

Anmeldeschluss:

01.06.2026

26624 | Qualifikation für Geistliche Begleitung

Mo. 15:00–Fr. 11:30

26025 | Wie wir uns neu in die Welt verlieben Radikales Hiersein in einer Welt im Umbruch

Die Unruhen und Krisen unserer Zeit, brüchige Stabilität und schwindende Verbindlichkeit religiöser Erzählungen werfen drängende Fragen auf: Müssen wir unser Weltverhältnis überdenken? Wie schärfen wir unser Gespür für das ‚Geburtliche‘ in Krisen und Umbrüchen? Welche Sehnsucht steht aus den Wunden dieser Welt auf? Und wie kann es in dieser Zeit existenzieller Ungewissheit gelingen, gerne und von ganzem Herzen hier zu sein? Innerhalb und außerhalb religiöser Erzählungen lassen sich Spuren lesen, wie wir Lebensmut und Zukunftsfreude stärken und aus der Ohnmacht in schöpferische Gestaltungslust treten können. Gemeinsam blicken wir in diesem Kurs auf unsere Verletzbarkeit, unseren Umgang mit Ungewissheit und die Kraft innerer und äußerer Beweglichkeit: mit Impulsen und Übungen aus Prozesstheologie, integralem Christentum, Mystik und Poesie, gemeinsam Meditieren und Singen.



19.–21.06.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Carola Laux

Frauke Müller

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

05.06.2026

26125 | Sing dich frei!

Leistungsfreies Singen kann eine mit Körper und Seele tief erfahrbare Entspannung und Herzöffnung ermöglichen. Wenn sich unsere einzelnen Stimmen miteinander verbinden, können wir das wunderbare Geschenk der inneren Freiheit und gleichzeitig tiefer Verbundenheit erleben. Gemeinsames Singen, Meditationen und Übungen zur Körperwahrnehmung helfen dabei, in eine wertschätzende und freundliche Verbindung mit sich selbst und anderen zu kommen. Nach jeder Singeinheit erleben die Teilnehmenden Stille. Dieser Wochenendkurs ist für alle Menschen geeignet, die gerne singen. Keine Erfahrung nötig – jede*r ist willkommen!



22.–28.06.

Salutogenese

Mo. 15:00–So. 14:00

Kursleitung:

Ole Hergarten

Kosten: 250,00

Anmeldeschluss:

08.06.2026

26960-26 | Salutogenese: die eigenen Ressourcen stärken

Diese Woche ist eine bewusste Auszeit von Alltag und Arbeit, um die eigenen Ressourcen zu stärken. Salutogenese bedeutet, sich mit den Faktoren und Prozessen zu beschäftigen, die gesund erhalten. Da diese persönlich unterschiedlich sind, bestimmen die Teilnehmenden den Kurs zum großen Teil selbst. Nach einer Einführung in das Salutogenese-Modell von Aaron Antonovsky strukturieren folgende Angebote die Tage: biblische Impulse zu Gesundheit, geistliche Begleitgespräche und Körperübungen (aus Eutonie, Yoga u.a.). Auf Wunsch wird die Praxis der Meditation neu eingeübt (auch für Wiedereinsteigende). Die Gruppe bietet sich als Resonanzraum an (in strukturiertem Austausch) ebenso wie die Natur und kreative Beschäftigung. Hier gilt: Alles kann, nichts muss. Die Kursteilnehmenden richten die Aufmerksamkeit darauf, wie ganzheitliches Gesundsein an Körper, Geist und Seele entsteht und gepflegt werden kann – wie ein Kohärenzgefühl entsteht.

22.06.–03.07.

Salutogenese

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Anke Kreutz

Kosten: 460,00

Anmeldeschluss:

08.06.2026

26960-26.1 | Zur Ruhe kommen *Mit Selbstfürsorge mein Gesundsein pflegen und erhalten*

Jesus lädt seine Freunde ein, an einem einsamen Ort auszuruhen. „Denn es war ein Kommen und Gehen, und sie hatten nicht einmal Zeit zum Essen.“ (Mk 6,31) Die Teilnehmenden dürfen sich einladen lassen: 14 Tage ohne Termine und Aufgaben auszuruhen. Zeit zu haben. Wieder in Kontakt zu kommen mit sich selber und mit dem, was persönlich trägt. Die Teilnehmenden können mit jeder Zelle spüren, wie sie verbunden sind mit der Welt. Geistliche, körperorientierte und kreative Kurselemente tragen dazu bei, dass sie ihre Selbstheilungskräfte aktivieren und sich wieder spirituell ausrichten können: Die Tage sind geeignet, um im Sinne professioneller Selbstsorge einem Ausbrennen (Burnout) vorzubeugen, in einer aktuellen Krise neue Kraft zu finden oder neue Orientierung in Lebensfragen zu suchen. Je ein Einzelgespräch per Zoom bereiten diese substanzelle Auszeit vor und nach.

29.06.–03.07.

Work Retreat

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Cosima Becker

Thomas Melsbach

Kosten: 250,00

Anmeldeschluss:

15.06.2026

26027 | work and pray

Angelehnt an die monastische Tradition verbringen die Teilnehmenden dieses Retreats die Tage in einem anderen Rhythmus von Arbeit und Innehalten als sonst im Alltag. Eingebettet in die Gebetszeiten des Hauses und Phasen der Stille arbeiten sie nach einer Einweisung vormittags rund um das Haus der Stille, in Garten, Hauswirtschaft oder Büro. Geistliche Impulse, Andachten, Sitzen in der Stille und wohlende, angeleitete Körperübungen am Nachmittag sorgen für einen Ausgleich von An- und Entspannung im Körper wie im Geist. Nach Absprache und auf Wunsch können auch Arbeiten am Nachmittag angeboten werden. Die Tage finden im Schweigen statt.

13.–17.07.
geschlossene Gruppe
Mo. 15:00–Fr. 11:30

26629 | Arbeitsfeld Seelsorge für unter Einsatz- und Dienstfolgen leidende Menschen

Infos und Anmeldung: ekaasem@bundeswehr.org
Tel. 030 310181-121
Kursleitung: Karsten Wächter

 **18.07.**
Oasentag
10:00–17:30
Kursleitung:
Stefan Lilischkis
Kosten: 68,00
Anmeldeschluss:
04.07.2026

26429 | T'ai Chi Ch'uan *Langsam und gesammelt in Bewegung*

T'ai Chi Ch'uan ist eine aus China stammende Übungsform, die durch achtsame Bewegung die Bewusstheit des Körpers verstärkt und der Gesundheit dient. Da sie in der Stille praktiziert wird, ist sie gleichzeitig Meditation und lässt sich mit Sitzen im Schweigen verbinden. Langsam, belebt, entspannt, gesammelt unterwegs zu sein – dazu will diese Bewegungsform führen. Ein geistlicher Impuls zu Beginn und Ende des Tages, der in T'ai Chi Ch'uan einführt, rahmen den Kurs ein.

 **27.–31.07.**
Meditation
Mo. 15:00–Fr. 11:30
Kursleitung:
Ole Hergarten
Sabine Jäger
Kosten: 499,00
Anmeldeschluss:
13.07.2026

26031* | Spirituell leben lernen *Der Sehnsucht nach der göttlichen Kraft folgen*

Unsere Gesellschaft bietet eine Fülle an spirituellen Angeboten. Der Markt ist groß und über die Qualität lässt sich streiten. Dabei gibt es uralte, fast vergessene christliche Traditionen, die eine große Kraft in sich tragen. In diesem Kurs fragen wir uns, welche persönlichen Erfahrungen unsere Frömmigkeit geprägt haben? Wie verwurzelt ist mein Glaube, wie groß meine Zweifel? Welche Form von Stille und Meditation kann ich im Alltag leben? Wir arbeiten an der eigenen religiösen Biographie, lernen oder vertiefen Meditation und stilles Sitzen und bekommen eine Einführung in das sog. Herzensgebet. Kurz gesagt: Wir begeben uns auf eine spirituelle Schatzsuche. Ein Angebot für diejenigen, die ihre Sehnsucht nach der göttlichen Kraft spüren und sich auf den Weg machen wollen. Für Anfänger*innen ebenso geeignet wie für diejenigen, die den Wiedereinstieg in die Meditation und Kontemplation suchen oder sich mit ihrem Glauben (neu) auseinandersetzen wollen.

31.07.–02.08.

Meditation

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Maria Reichel, NN

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

17.07.2026

26131 | Die Stille kosten mit Centering Prayer Einführung ins kontemplative Beten nach Thomas Keating

Eine Beziehung lebt davon, dass man Zeit miteinander verbringt. Je intimer sie wird, desto weniger Worte sind nötig, um sich zu verstehen. In diesem Kurs öffnen die Teilnehmenden sich für die Beziehung zu Gott, jenseits von Gedanken und Konzepten, Worten und Gefühlen. Mit einem Gebetswort richten wir gemeinsam unsere Sehnsucht auf Gott aus und willigen ein, dass Gott an uns wirken darf. Das Centering Prayer ist eine Weise des kontemplativen Betens – ein heilsamer Weg. Thomas Keating nimmt eine mystische Schrift aus dem 14. Jahrhundert auf, genannt ‚Wolke des Nichtwissens‘, und verbindet sie mit psychologischen Einsichten unserer Zeit. Durch kontinuierliche Übung lösen sich destruktive Verhaltensmuster und die Praktizierenden bekommen Zugang zu einem Reservoir an innerer Stille. Im Lauf der Zeit wachsen Klarheit und innere Freiheit und es wird möglich, ‚gelassener‘ im Alltag zu leben.

*Unsere größten
Ereignisse, das sind
nicht unsere lautesten,
sondern unsere stillsten
Stunden.*

Friedrich Nietzsche

AUGUST

03.–07.08.
geschlossene
Gruppe
Mo. 15:00–Fr. 11:30

26632 | Atem holen für die Seele Ein Stilleseminar für Mitarbeitende der Polizei

Anmeldungen: Landesparramt für Polizeiseelsorge, Missionsstr.9a/b, 42285 Wuppertal
Tel.0202 2820-350, polizeiseelsorge@ekir.de

Kursleitung: Monika Weinmann, Volker Hülsdonk

 **07.–09.08.**
Spirituelle Auszeit
mit kreativem
Schreiben
Fr. 18:00–So. 14:00
Kursleitung:
Renate Neubert-Hoffmann
Kosten: 281,00
Anmeldeschluss:
24.07.2026

26132 | In Bildern und Gleichnissen sich mit Gott wiederfinden

Jesus redete in Gleichnissen und Bildern, um den Menschen nahezubringen, was das ist: Gottes Sein, der Raum seines liebenden Wirkens, „das Himmelreich“. In sich aufnehmen, was der barmherzige Samariter, der Sämann oder der verlorene Sohn erleben – so lässt sich die Wirklichkeit Gottes (ein wenig) erfahren. Nach Art einer kreativen Schreibwerkstatt erproben die Teilnehmenden zusammen mit der Kursleitung sprachliche Bilder, Gleichnisse, Metaphern. Damit nähert sich jede*r sich selbst an, dem eigenen Weg, auch dem Weg mit Gott. Die Schreibanregungen sind spielerisch und bringen so auch Spontanes und Unerwartetes hervor, Leichtes und Schweres, Humorvolles und Tiefes. Manchmal überrascht uns das Geschriebene selbst, und wo möglich, teilen wir es in der Gruppe. Dabei begleiten uns auch die Gleichnisse der Bibel, Meditation, Gänge in die Natur und Gottesdienst.

 **10.–14.08.**
Stille Tage
im Sommer
Mo. 15:00–Fr. 11:30
Kursleitung:
Angela Preuß
Annette Stambke
Kosten: 499,00
Anmeldeschluss:
27.07.2026

26233 | Güte so weit der Himmel reicht

Weite: den Blick weiten, das Herz öffnen, Neues entdecken – dazu laden die Stillen Tage im Sommer ein. „Gott, deine Güte reicht, so weit der Himmel ist“: Worte aus Psalm 36 begleiten die Teilnehmenden beim Blick in die Weite der Landschaft wie auch in die Weite der Seele und der großen Güte Gottes. Gehend erkunden wir als Gruppe gemeinsam, wie weit uns unsere Füße tragen, lassen Lunge und Seele in dieser kontemplativen Bewegung Atem schöpfen. Im Sitzen in der Stille und in Körperspürübungen öffnen wir uns für die Gegenwart Gottes. Malend verleihen wir

unseren Impressionen Ausdruck, im Gruppen- und Einzelgespräch finden die Teilnehmenden Gelegenheit, Erfahrungen zu teilen, zu begreifen, zu vertiefen und zu verankern. Bis auf diese Gespräche findet der Kurs im Schweigen statt.



17.-21.08. 26234* | Das Dasein ist köstlich *Schweigetage mit Achtsamkeitsyoga*

Stille Tage mit Yoga
Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Silvia Schoeneck
Diana Weber

Kosten:

499,00

Anmeldeschluss:

03.08.2026

Herzstück dieses Kurses ist die zweimal tägliche 1,5-stündige Yogapraxis mit einfachen Achtsamkeitsübungen. Sie lässt die Teilnehmenden einfach bei sich selbst sein und hilft, dies köstlich zu genießen. Ergänzt werden die Übungssequenzen durch Sitzen in der Stille, persönliche spirituelle Impulse und die Möglichkeit zu ausgiebigen Spaziergängen in der Umgebung. All das lädt dazu ein, dem nachzuspüren, was der Seele wirklich gut tut – wie und wo sie sich wohl und ganz fühlt. „Das Dasein ist köstlich, man muss nur den Mut haben, sein eigenes Leben zu führen.“ (Peter Rosegger) Kleine Anhörrunden bieten Raum, wichtige Erfahrungen miteinander zu teilen und sich gegenseitig zu bestärken. Um in der eigenen Aufmerksamkeit zu bleiben, verbringen wir in diesem Kurs ansonsten die Tage inklusive der Mahlzeiten bis auf Einführung und Abschluss im Schweigen.



21.–23.08.

Exerzitien

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Irene Hildenhagen
Ursula Kaul

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

07.08.2026

26234.1 | Zeit zum Eintauchen *Von Herkunft, Zukunft und Gegenwart: Einführung in die befreienden Exerzitien nach Ignatius von Loyola*

Bei sommerlicher Hitze sich mit einem Sprung ins Wasser in ein anderes Element zu begeben – das erfrischt und weckt die Sinne. In ähnlicher Weise tauchen die Teilnehmenden in die bewegende Welt der geistlichen Übungen nach Ignatius von Loyola ein, der um 1534 den Jesuitenorden mitbegründete im Credo: innere Erneuerung durch persönliche Christusbeziehung. Die Übungen helfen, mich selbst, meine Herkunft, Gegenwart und Zukunft bewusster wahrzunehmen. Kleine spirituelle Impulse lassen eintauchen in Gottes lebendige Gegenwart, die mich um gibt und trägt – etwa:

in der Natur Verbindung zu anderen Wesen der Schöpfung entdecken oder mich in eine Figur aus einer biblischen Situation hineinversetzen. Nach einer Einführung am Freitag verbringen die Teilnehmenden den Samstag im Schweigen mit Zeiten der gemeinsamen Meditation und Solo-Zeiten.

24.–28.08.

Meditation

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Gerda Maschwitz
Rüdiger Maschwitz

Kosten: 499,00

Anmeldeschluss:
10.08.2026

26035 | There is a crack in everything (Leonard Cohen)

Intensiver Meditationskurs im Schweigen mit Aktiver Imagination

Dass Thema lädt ein, in einer brüchigen Welt heilsamen Bildern in sich Raum zu geben: „Da ist ein Riss in allem, auf diese Weise kommt das Licht herein“ (Leonard Cohen). Ein Licht dringt in unsere menschliche Wirklichkeit, auch und gerade, wenn nur durch einen Riss Licht einfällt. Wir sind eingeladen uns dem Licht in diesen Brüchen des Zeitgeschehens zu öffnen und sehen zu lernen. Der Kurs setzt Meditationserfahrung voraus und findet im Schweigen statt: wegen großer Nachfrage zum zweiten Mal, ergänzt um Aktive Imagination. Durch die Verbindung mit Körperarbeit (Yoga und Eutonie), kurzen spirituellen Impulsen und Einzelgesprächen werden die Teilnehmenden als ganzer Mensch angesprochen und gestärkt.

28.–30.08.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Andrea Lawrenz
Ole Hergarten

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:
14.08.2026

26135 | Traum-Workshop Das Nacht-Bewusstsein als Ressource erschließen

Viele Menschen kennen das: nachts geträumt – und am nächsten Morgen sofort vergessen. Wie schade, denn Träume können uns wertvolle Einsichten, Orientierung und Lebenshilfe schenken. Mancher Traum kann womöglich als Gottes verborgene Wegweisung erkannt werden. Im Workshop lernen die Teilnehmenden Methoden kennen, Träume zu erinnern. Sie entdecken verschiedene Zugänge, um die Weisheit der Träume zu verstehen: in Gesprächsrunden, Stille und kreativem Ausdruck. Gerne können eigene aufgeschriebene Träume mitgebracht werden.



01.09.

Übungstag zum spirituellen Leben

Di. 10:00–17:30

Kursleitung:

Angela Preker

Andrea Lawrenz

Kosten: 68,00

Anmeldeschluss:

18.08.2026

03.–05.09.

geschl. Gruppe



07.–11.09.

Weiterbildung

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Antje Rüttgardt

Irene Hildenhagen

Kosten: 499,00

Anmeldeschluss:

24.08.2026

26336 | Dem Klang in die Stille folgen

,Was in mir klingt‘ – ein Oasentag, in dem ich mich von Klängen verschiedener Klanginstrumente erfüllen lasse und Zeit habe, ihnen nachzuspüren. Angeleitet durch biblische Impulse komme ich meiner eigenen Lebensmelodie in der Symphonie des Schöpfungsgesangs Gottes auf die Spur.

26736 | Modul 4 Qualifizierung Schulseelsorge

Do. 14:30–Sa. 14:30

26037* | Die Kunst, aus der Fülle zu leben Weiterbildung in Spiritueller Resilienz

Wie lässt sich innere Stärke entwickeln, die im beruflichen wie privaten Alltag und durch Krisenzeiten trägt? Wie erhalte ich mir innere Freiheit und Selbstwirksamkeit trotz äußerer Begrenzungen? Wie verbinden wir Menschen uns mit der Fülle, um in Veränderungen flexibel zu bleiben? Die Teilnehmenden lernen ein Resilienz-Modell kennen, das neben der Stärkung der eigenen Kraftquellen auch eine schöpfungsbezogene Spiritualität als Ressource für seelische Kraft einbezieht. Wir arbeiten als Gruppe prozess- und ressourcenorientiert im perspektivischen Raum von ‚Glaube, Hoffnung und Liebe‘ (1. Kor. 13,13). Mit spirituellen und wissenschaftlichen Impulsen, Reflexion allein und in der Gruppe, Übungen zur Körper- und Raumwahrnehmung, stillen Zeiten und kreativem Visualisieren vermittelt der Kurs erfahrungsbezogenes Wissen. Die Teilnehmenden erwerben Kompetenzen für mehr Stressresistenz, Lebensqualität und Zufriedenheit im beruflichen und privaten Alltag. Der Kurs richtet sich insbesondere an alle Menschen, die mit Menschen arbeiten.



14.–18.09.

Spirituelle Auszeit

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Christoph Nötzel

Angela Lehmann

Kosten: 499,00

Anmeldeschluss:

31.08.2026

26038 | Meditatives Wandern *In der Stille der Natur zur eigenen Mitte finden*

Einkehr in Bewegung: Dieser Wochenkurs lädt dazu ein, die heilsame Verbindung von Gehen und Meditieren zu erleben. Achtsame Wanderungen durch den Westerwald, Zeiten der Stille, Impulse aus der christlichen Spiritualität und einfache Körperübungen schaffen einen Raum, der die Teilnehmenden innere Ruhe finden und neue Kraft schöpfen lässt. Die täglichen Wanderungen von 4 bis 8 km Länge sind auch für Ungeübte gut geeignet. Auf dem Weg durch Wälder oder kleine Bachtäler können sich überraschende und berührende Begegnungen ergeben – ein Angebot für alle, die sich nach tieferer Verbundenheit mit sich selbst, der Schöpfung und Gott sehnen.



18.–20.09.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Paul Imhof

Ole Hergarten

Stephanie Imhof

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

04.09.2026

26138 | Neu zustandekommen *Die Christusenergie systemisch erleben*

Systemisches Aufstellen und Familienstellen mit Jesus Christus als Kraft: Bei dieser Arbeit bringen die Teilnehmenden bewusst die neutestamentlichen Ressourcen in einen Prozess ein, der innere Beziehungen aufzeigt und klärt. So kommt es zu Lösungen und neuen Ordnungen, bei denen der Glaube, die Hoffnung und die Liebe berücksichtigt werden. Christus ist dabei die Ressource, die Gottes Wirklichkeit repräsentiert. Im Aufstellungsprozess eröffnen sich dadurch unerwartete Beziehungsfelder: Sie ermöglichen neue Einsichten und lassen Neues zustande kommen. Der Kurs ist geeignet für Menschen, die ein persönliches Anliegen in der Aufstellung bearbeiten wollen, sowie für alle, die diese Methode praktisch kennenlernen möchten. Er ist als Modul für das Curriculum ‚Christozentrische Kommunikation‘ sowie als Fortbildung zum*r Spiritual*in der Akademie St. Paul anerkannt.

21.–25.09.

Salutogenese

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Anke Kreutz

Meike Ribbeck

Kosten: 200,00

Anmeldeschluss:

07.09.2026

26960-39 | Jeden Tag Schätze heben Entspannt und engagiert: Salutogenese als Präventionsaufgabe entdecken

In diesem Kurs entdecken die Teilnehmenden, welche Ressourcen sie im Spannungsfeld von Anforderungen und eigenen Bedürfnissen darin unterstützen, gesund, wach, entspannt und engagiert bleiben zu können oder diese Kräfte (wieder) zu erlangen. Mit dem konzeptionellen Rahmen der Salutogenese (also: dem permanenten, vielseitigen und individuellen Entstehensprozess von Gesundsein) schauen sie auf Stressoren und stärkende Ressourcen in ihrem Alltag. Sie lernen Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, bewusstes Naturerleben und Meditation kennen oder vertiefen Bekanntes. In Phasen der Ruhe überlassen sie sich dem, „was kommt“, und entwickeln ihren eigenen, heilsamen Zugang und Umgang mit den Überraschungen des Tages. Im Einzelgespräch können sie Resonanz erfahren und an ihren Fragen und Antworten weiterarbeiten.

25.–27.09.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Christian Sandner

Irene Hildenhagen

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

11.09.2026

26139 | Die Kraft der Verbundenheit

Retreat für Mitglieder des Freundes- und Förderkreises

Vielseitig und vielfältig verbunden bin ich als Mensch: Mit Körper, Geist und Seele stehe ich in Verbindung zu mir, zu anderen Menschen, zur Schöpfung und zu Gottes lebensdiger Gegenwart, die alles Leben durchwirkt. Aus dieser Verbundenheit wächst mir Kraft zu, um den gesellschaftlichen Kräften, die Spaltung und Trennung verfolgen, zu widerstehen. Als Mitglieder des Freundes- und Förderkreises teilen wir unsere geistlichen Erfahrungen und unsere persönlichen Wege, der Stille in unserem alltäglichen Leben Raum zu geben.

Auf diese Weise wird die Kraft geboren, um in meinem Alltag zu spüren, dass ich nicht alleine dastehe, sondern verbunden bin mit anderen, die für die gleichen Werte und für Engagement einstehen. Begegnungen mit der Natur, geistliche Impulse, Sitzen in der Stille und Zeiten des Austauschs wechseln sich ab.



28.09.–02.10. | 26640 | 5. Vertiefungskurs, Woche I

Aufbaukurs

Mo. 15:00–Fr. 11:30

**Geistliche
Begleitung**

Kursleitung: Rüdiger Maschwitz, Juliane Opiolla

*Im Herbst steht in den
Gärten die Stille, für die
wir keine Zeit haben.*

Victor Auburtin

 02.-04.10.

Handauflegen und Kontemplation

Fr. 18:00-So. 14:00

Kursleitung:

Gisela Rau

Gisela Theis

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

18.09.2026



02.-04.10.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00-So. 14:00

Kursleitung:

Stefan Lilischkis,

Simone Pries

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

18.09.2026

26140 | ,Gott hat keine anderen Hände als unsere Hände' Einführung in das Kontemplative Handauflegen

Im Schweigen üben die Teilnehmenden die achtsame und heilsame, gegenseitige Berührung mit den Händen. Denn Gott hat keine anderen Hände als unsere Hände, erkannte bereits die spanische Mystikerin Teresa von Avila (16. Jhd.). Die Kontemplation öffnet für diese achtsame Berührung: Präsenz und Respekt vor Gottes Wirkkraft und Respekt vor den Mitmenschen. Der Kurs vermittelt Basiskenntnisse durch Übungen, wie und wo Hände aufgelegt werden können. Wenn wir Menschen Gottes heilender Wirkkraft Raum geben, können uns unterschiedliche Erfahrungen geschenkt werden wie z.B. Spannungslösung im Körper, Ruhe, tiefe Dankbarkeit. Über Erfahrungen mit dem Handauflegen als Empfangende und Gebende tauschen die Teilnehmenden sich aus. Das Kursangebot richtet sich an Erwachsene jeden Alters. Wer am Einführungskurs teilnimmt, kann weiterführende Kurse der Open-Hands-Schule besuchen.

26140.1 | Vertiefung in die bewegte Meditation des T'ai Chi Ch'uan Absichtloses Entsinken in eine harmonische Bewegungsfolge

T'ai Chi Ch'uan ist eine harmonische Bewegungsform, die aus China stammt. Sie gründet in der Kampfkunst, dient der Gesundheit und ist Meditation in Bewegung. Die Abfolge verschiedener Positionen fordert unsere Merk- und Konzentrationsfähigkeit. Wer sich darauf einlässt, kann einen besonderen Zugang zu sich selbst eröffnen. Mit den Worten des Mystikers Johannes Tauler: Wir „suchen nichts als reines, einfaches Entsinken in das reine, einfache, unbekannte, namenlose, verborgene Gut, das Gott ist, und in alles, was sich in ihm enthüllen mag.“ An diesem Wochenende schreiten wir im ersten Teil der Kurzform nach Cheng Man-ch'ing voran. Außerdem vertiefen wir Übungen zur Körperwahrnehmung, Körperhaltungen sowie Prinzipien, Positionen und Partnerübungen des T'ai Chi (Yang-Stil).



05.-09.10. Spirituelle Auszeit

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Agnes Erkens

Matthias

Metzmacher

Kosten: 499,00

Anmeldeschluss:

21.09.2026

26041 | Ganzheitliche Stimmbildung – andere von innen heraus erreichen Kraft und Ausdruck der eigenen Stimme finden und einsetzen

Wer sich seiner Stimme bewusst ist, kommt zu sich. Wer das Innerste seines Empfindens zum Ausdruck bringt, erreicht auch andere. Denn die Stimme ist ein Spiegel des Selbst. Mit ihr drückt sich die Lebens-Haltung aus: mein Denken, Fühlen und in welcher Stimmung ich gerade bin. Mit der Stimme und Wortwahl bestimme ich den Verlauf eines Gespräches mit, wie ein Vortrag ankommt, ob ich verstanden werde. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Stimme beruflich einsetzen und ihre Kraft und ihren ganz persönlichen Ausdruck damit finden und erfahren möchten. Es werden die grundsätzlichen und wesentlichen Kenntnisse vermittelt, die den Zugang zu und den Umgang mit der eigenen Stimme ermöglichen, welche immer auch ein sozialer Klang- und Resonanzraum ist. Übungen zur Körperwahrnehmung spielen dabei eine entscheidende Rolle. Schöpferische Impulse, Austausch in der Gruppe und Bewegung in der Natur ergänzen die ganzheitliche Stimmbildung.



05.-09.10.

Work Retreat

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Cosima Becker

Thomas Melsbach

Svenja Schirra

Kosten: 250,00

Anmeldeschluss:

21.09.2026

26041.1 | work and pray

Angelehnt an die monastische Tradition verbringen die Teilnehmenden dieses Retreats die Tage in einem anderen Rhythmus von Arbeit und Innehalten als sonst im Alltag. Eingebettet in die Gebetszeiten des Hauses und Phasen der Stille arbeiten sie nach einer Einweisung vormittags rund um das Haus der Stille, in Garten, Hauswirtschaft oder Büro. Geistliche Impulse, Andachten, Sitzen in der Stille und wohltuende, angeleitete Körperübungen am Nachmittag sorgen für einen Ausgleich von An- und Entspannung im Körper wie im Geist. Nach Absprache und auf Wunsch können auch Arbeiten am Nachmittag angeboten werden. Die Tage finden im Schweigen statt.

09.–11.10.

Stille Tage

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Christiane Zimmermann-Fröh

Antje Ochterbeck

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

25.09.2026

26241 | Mit Hiob im Auge des Sturms Vom ‚Warum?‘ zu ‚Wohin führt es mich?‘

Wenn das Leben anders läuft als gewünscht oder erhofft, wenn Leid und Schmerz auftauchen, können Menschen in einen Fragen-Sturm geraten: Vorwürfe, Schuld, Warum? Wie in einem Wirbelsturm drehen sich die Fragen immer schneller und verwüsten alles um sich herum. Doch im Auge des Sturms ist Stille: Für Begegnung? Für Beziehung? Für den eigenen Glauben? Für Gott? Ist es möglich, gerade dort die Hilfe zu finden, die aus dem Sturm der Fragen hinausführt? Mit der biblischen Figur Hiob gehen wir in das Auge des Sturms und jede*r schaut für sich selbst, wohin er/sie von dort geführt wird. Die Geschichte von Hiob wird dabei als Godly Play Geschichte entfaltet (lesen nicht nötig). Außerhalb der Gruppenphasen läuft der Kurs im Schweigen ab, ergänzt von Körperarbeit im Sinne der Eutonie nach Gerda Alexander, kreativem Ausdruck und der Möglichkeit zum Einzelgespräch.



11.10.

Oasentag

So. 10:00–17:30

Kursleitung:

Charlotte Hilger

Kosten: 68,00

Anmeldeschluss:

27.09.2026

26441 | Bewegung zwischen Mitte und Rand Übungstag zum Meditativen Tanzen in Gemeinschaft

Der Tanz-Weg lädt ein, mich leibhaftiger Selbsterfahrung zu öffnen, Lebendigkeit wahrzunehmen, aber auch zur Ruhe zu kommen, mein Gespür für das Wesentliche zu beleben und Verbundenheit zu erfahren. Die meist einfachen Kreistänze ermöglichen achtsame, wiederkehrende Bewegung um eine gemeinsame Mitte. Ihre symbolische Kraft erschließt sich im Vollzug.



12.–16.10.

Kontemplation

Mo. 15:00–Fr. 11:30

26042 | Aus der Quelle leben Einführung und Weiterführung in Kontemplation mit Yoga

Belastende Ereignisse oder hohe Anforderungen im Alltag können die eigene Lebendigkeit und Freude wie auch die Fähigkeit zu Mitgefühl blockieren wie Schutt, der auf einer Quelle liegt. Dieser Kurs lädt die Teilnehmenden ein, den Zugang zu den eigenen Lebensquellen nicht mittels neuer

Kursleitung:
Annette Fricken-schmidt
Bernd Franzen
Kosten: 499,00
Anmeldeschluss:
28.09.2026

Anstrengung zu suchen, sondern durch ein Innehalten und sich-beschenken-Lassen. Denn die Stille der Kontemplation sowie die achtsame Wahrnehmung des Körpers mit Übungen des Yoga öffnet die Teilnehmenden neu für sich selbst, für andere wie auch für Gott, die Quelle aller Liebe und Kraft. Der Kurs besteht aus 4-6 Einheiten à ca. 20 Minuten des Sitzens in der Stille und 2 Yogastunden pro Tag. Dazu bereichern das Gehen in der Natur, Körpergebet und Tanz, Morgen- und Abendlob sowie die Möglichkeit zum Einzelgespräch und zu kreativem Ausdruck die Erfahrung.



19.–23.10.

Spirituelle Auszeit

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:
Esther Sühling
Dagmar Spelsberg-Sühling
Kosten: 499,00
Anmeldeschluss:
05.10.2026

26043* | **Feuer – Erde – Wasser – Luft** *Mit den Elementen in meine Kraft finden, planen und entscheiden*

Feuer fangen, sich erden, nah am Wasser gebaut sein, frischen Wind reinbringen... Die vier Elemente begegnen uns Menschen täglich in Träumen, Geschichten und Gedichten, in Sprache und Sprachspielen, in der Rede von und in Zweisprache mit dem göttlichen Geheimnis. Die Bibel ist voll von ihnen in Erzählungen und Gleichnissen. Die Teilnehmenden nähern sich den vier Elementen und ihrem Potenzial mit aktiven Imaginationen, Gebärden, wahrnehmen dem Schweigen, in Klängen und Worten. Das hilft eigene Stärken zu entfalten, in Einklang mit den eigenen Werten zu handeln und andere darin zu bestärken. Die Teilnehmenden erhalten einen Fundus an Möglichkeiten für sich selbst, damit in ihrem jeweiligen Berufsfeld ressourcenstärkend zu arbeiten, und zusätzlich ein spirituelles Begleitgespräch. Der Kurs eignet sich für alle, die pädagogisch, seelsorgerisch, sozial oder beratend mit Menschen arbeiten.

*Du, Atem aus der ewigen Stille,
durchwehe sanft der Seele Grund.*

Gerhard Tersteegen

02.–06.11.

Pastoralkolleg

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Rüdiger Maschwitz
Irene Hildenhagen



06.–08.11.

Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Cornelia Schlatzke
Christian Sandner

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

23.10.2026

26245 | Geduld und Verbindlichkeit – Stützen des Lebens *Ein Meditationsseminar im Schweigen mit eutonischer Körperarbeit*

Anmeldungen an: Gemeinsames Pastoralkolleg im Institut für Aus-, Fort- und Weiterbildung der EKvW, Iserlohner Straße 25 (Haus Villigst), 58239 Schwerte, Tel. 02304 755-143, pastoralkolleg@institut-afw.de

26145 | Trauer, Nähe und Ja zum Leben *Nach Verlust ist alles anders*

Wenn durch den Tod eines nahen Angehörigen alles anders ist und ich doch weiß, es muss irgendwie weitergehen ... Wenn Freunden, Familie, Nachbarn die Worte fehlen und im Laufe der Monate auch das Verständnis für mein Traurig-Sein schwindet; wenn mir im Alltag mein verstorbener Partner fehlt und ich Dinge selbst regeln lernen muss; wenn ich die Erinnerung an gemeinsame Erlebnisse nicht verlieren, sondern bewusst bewahren möchte... Dann kann diese Einkehrzeit im Haus der Stille eine Bereicherung sein.

Sie bietet Raum zum Sich-Selbst-Finden, zum Erinnern und dafür, mit anderen trauernden Menschen in Austausch zu kommen. Wir gehen auf die Suche nach Zeichen von Gottes Nähe in unserer jeweiligen Situation und nach Kraftquellen, die tragen und ermutigen. Stille-Zeiten, kreative Angebote, Achtsamkeitsimpulse und die Möglichkeit zum Einzelgespräch strukturieren die Tage.



09.–13.11.

Geistl. Begleitung

Mo. 15:00–Fr. 11:30

26646 | Qualifikation für Geistliche Begleitung



14.11.

Weiterbildung GB

Sa. 10:00–17:30

26746 | Einführungstag: „Einkehrtage“

Kursleitung: Andrea Lawrenz

Kosten: 68,00



27.–29.11.
Spirituelle Auszeit

Fr. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Anke Kreutz

Kosten: 281,00

Anmeldeschluss:

13.11.2026

26148 | Schweige und höre Einstimmung auf eine Neuankunft

,Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden‘ lautet ein bekannter Kanon (Text: Michael Hermes). An diesem Wochenende zum 1. Advent üben sich die Teilnehmenden auf vielfache Weise ins Hören mit dem Herzen ein. Während wir gemeinsam schweigen, achten wir auf Geräusche in der Natur... hören wir auf das, was in uns laut wird, wenn es um uns still wird ... und spüren unsere Resonanzen auf die experimentellen Klänge von Gongs oder auf adventliche Texte. Wir lassen uns in der Stille finden von dem, was an unser Herzensohr dringt. Im Schweigen und Hören stimmen wir uns darauf ein, dass etwas Neues ins eigene und gesellschaftliche Leben kommen kann – wir suchen den Frieden, auch in uns.

*Die größte Offenbarung
ist die Stille.*

Laotse



02.–06.12.

Exerzitien

Mi. 18:00–So. 14:00

Kursleitung:

Ulrike Stürmlinger
Birgit Clüsserath

Kosten: 512,00

Anmeldeschluss:

18.11.2026

26249 | Die Nacht ist voller Sterne *Einzelexerzitien in der Gruppe*

Erst in der Nacht zeigen sich am Himmel die Sterne. Was ist aus mir geworden? Wohin geht meine Sehnsucht? Was vermisste ich? Abseits vom Trubel der Vorweihnachtszeit laden die Exerzitien ein, in die Stille der langen Nächte zu gehen und nach der Verheißung im eigenen Leben zu fragen. Die Einzelexerzitien geben den Teilnehmenden viel Raum, Orientierungspunkte zu suchen und dem Ruf der eigenen Lebensspur und Gottesbeziehung zu folgen. Am Mittwochabend führen die Kursleiterinnen in die Exerzitien ein. Danach schweigen wir durchgehend. Morgenimpulse, tägliche Einzelgespräche, Übungen zur Körperwahrnehmung unterstützen den individuellen Weg und strukturieren den Tag. Die persönliche Einkehrzeit können die Teilnehmenden mit Schriftbetrachtung, Gebet, Meditation, Spaziergängen oder kreativem Ausdruck gestalten. Eine Mahlfeier am Sonntag rundet die Exerzitien ab.

07.–11.12.

Meditation

Mo. 15:00–Fr. 11:30

Kursleitung:

Maria Reichel
Gertrud Kieserg

Kosten: 499,00

Anmeldeschluss:

23.11.2026

26050* | Die Stille kosten – federleicht beten *Schweigekurs mit dem Centering Prayer nach Thomas Keating*

Eine Beziehung lebt davon, dass man Zeit miteinander verbringt. Je intimer sie wird, desto weniger Worte sind nötig, um sich zu verstehen. In diesem Kurs öffnen die Teilnehmenden sich für die Beziehung zu Gott, jenseits von Gedanken und Konzepten, Worten und Gefühlen. Mit einem Gebetswort richten wir gemeinsam unsere Sehnsucht auf Gott aus und willigen ein, dass Gott an uns wirken darf. Das Centering Prayer ist eine Weise des kontemplativen Betens ähnlich dem Herzensgebet – ein heilsamer Weg. Thomas Keating nimmt eine mystische Schrift aus dem 14. Jahrhundert auf, genannt „Wolke des Nichtwissens“, und verbindet sie mit psychologischen Einsichten unserer Zeit. Durch kontinuierliche Übung lösen sich destruktive Verhaltensmuster und die Praktizierenden bekommen Zugang zu einem Reservoir an innerer Stille. Im Lauf der Zeit wachsen Klarheit und innere Freiheit und es wird mög-

lich, „gelassener“ im Alltag zu leben. Der Kurs ist in erster Linie gedacht für Menschen, die bereits Erfahrungen mit Schweigekursen oder einer Weise kontemplativen Betens gemacht haben.

 **28.12.–01.01.**

**Stille Tage
über Silvester**

Mo. 18:00 bis Fr.
11:30

Kursleitung:
Christian Sandner
Ulrike Sandner
Kosten: 546,00
Anmeldeschluss:
14.12.2026

26253 | Solange die Erde steht, soll nicht aufhören...

Der Noah-Segen begleitet den Übergang ins nächste Jahr

Die kürzesten und dunkelsten Tage des Jahres laden ein zur Rückschau – und zum Träumen. Dem geben die Teilnehmenden in diesen Tagen Raum, getragen und herausgefordert von biblischen Texten. Mitten in der Katastrophe findet Noah Gefallen in Gottes Augen: Er bekommt die Chance zu einem Neuanfang (1. Mose 6-9). Dieser Noah-Segen gilt der ganzen Menschheit sowie der Schöpfung. Das ist eine Ermutigung – trotz aller Krisen und mit den Farben des Regenbogens – dem Traum von einer guten Zukunft Platz zu machen. In Zeiten der Meditation, mit eutonischen Übungen, in thematischen Impulsen und angeleiteten Gruppengesprächen verlaufen diese Tage in weitgehendem Schweigen. Die Silvesternacht feiern die Teilnehmenden gemeinsam mit einem Gottesdienst und festlichem Essen.

*Wenn alles still steht,
geschieht am meisten.*

Søren Kierkegaard



UNSERE METHODEN

Achtsamkeit Zustand von Geistesgegenwärtigkeit, in dem ein Mensch hellwach die Umgebung sowie den eigenen Körper und Gemütszustand erfährt, ohne diese Wahrnehmungen zu analysieren oder zu bewerten

Atemarbeit/-wahrnehmung gezielte Übungen, um den eigenen Atemraum und -rhythmus bewusst zu erfahren und ggf. zu erweitern; dies kann das Nervensystem regulieren und das Energielevel erhöhen

Aufstellung Gruppenarbeit, bei der das innere Beziehungssystem einer Person durch Stellvertretende aus der Gruppe räumlich aufgestellt wird, mit Fokus auf Distanz, Winkel und Blickrichtung der Familien- oder Organisationsmitglieder; dadurch werden Muster erkenn- und veränderbar

Bible Journaling individuell-künstlerische Auseinandersetzung mit der Bibel, wobei ihre Texte mitgestaltet werden z.B. durch Zeichnungen, Collagen, Kommentare

Bibliodrama kreativ-darstellende Zugangsweise zu biblischen Texten, bei der Teilnehmende Rollen aus dem Text übernehmen und sie im improvisierenden Spiel in der Gruppe ausagieren

Centering Prayer Gebetsweise, um sich Gottes Gegenwart und Handeln bewusst zu machen; dabei fühlen und wiederholen Übende innerlich ein Wort, das für sie persönlich Gott symbolisiert

Einzelgespräch Seelsorgliches Gespräch mit einer dafür ausgebildeten Begleitperson, in dem Fragen und andere Anliegen aus dem Kursverlauf und der individuellen Schweigerfahrung geklärt werden können

Eutonie Form der Körperarbeit, die über die ganzheitliche Wahrnehmung der eigenen Person zum Spannungsausgleich auf allen Ebenen des Seins führt

Exerzitien geistliche Übungen, die von der Bibel ausgehen und im Schweigen ausgeführt werden

Familienstellen siehe Aufstellung

Fasten Verzicht auf einzelne Nahrungsmittel oder Konsumgewohnheiten mit dem Ziel der Reinigung oder persönlichen Stärkung, über einen bestimmten Zeitraum hinweg

Feldenkrais von Moshe Feldenkrais entwickelte Methode der körperlichen Betätigung und Entspannung mit der Leitidee „Bewusstheit durch Bewegung“, wodurch die Selbstwahrnehmung geschult wird

Freies Tanzen lustvolles Bewegen zu Musik oder Tönen, bei dem der Selbstausdruck im Vordergrund steht, ohne vorgegebene Schrittfolgen

Gebetsgebärde kurze Abfolge von Gesten, mit einfachen Worten verbunden, die eine bewusste Verbindung zu sich selbst und Gott aufbaut; sie wird am Anfang und Ende der Andachten und Gottesdienste im Haus der Stille vollzogen

Geführte Meditation mentale Reise mittels einer gesprochenen Meditation, die sich einem Thema widmet; im Rhythmus der Ein- und Ausatmung richtet sich der Geist darauf aus

Godly Play spielerisches Erleben einer biblischen Geschichte, bei der die Teilnehmenden in die Geschichte durch Stille und Verlangsamung eintauchen und sie gemeinsam ergebnisoffen ergründen im Reden oder Schweigen und dies persönlich (kreativ) vertiefen

Gottesdienst im Haus der Stille: Gemeinsame Feier der Verbindung mit Gott, mit Singen, Beten, geistlichem Impuls und Abendmahlfeier

Gruppengespräch von der Kursleitung moderiertes, zeitlich begrenztes Gespräch des Teilnehmendenkreises, das sich einem Aspekt des Kursthemas widmet

Handauflegen achtsame Berührung einer anderen oder meiner eigenen Person mit der Hand, in Respekt vor der göttlichen Wirkkraft und dem So- Sein der Mitmenschen

Herzensgebet Form der christlichen Meditation, die über die Einheit von achtsamem Atmen und dem Fokus auf ein persönliches, positives spirituelles Wort im Schweigen zu Herzensruhe führt

Imagination (Aktive) Arbeit mit inneren Bildern, die persönlich stärken

Impuls Anregung durch Text, Lied oder Bild, die unterstützt, eigene Themen mit neuen Ideen weiterzuentwickeln

Innere Bildarbeit siehe Imagination (Aktive)

Innenes Erforschen Methode aus der Transpersonalen Prozessarbeit, die tiefe innere Kraftquellen durch das Wahr- und Annehmen des jeweils gegenwärtigen Erlebens zugänglich macht

Integrative Gestaltarbeit Psychotherapeutische Methode, die Elemente aus Körper- und systemischer Arbeit, Psychoanalyse, kognitiven Ansätzen sowie Gestalttechniken (Rollenspiele, Stuhlarbeit u.a.) nutzt, um unbewusste Prozesse bewusst zu machen und die persönliche Entwicklung zu fördern

Klangschalen Schalen (meist aus Bronze), die angeschlagen oder gerieben Töne erzeugen, deren vibro-akustische Wellen dazu beitragen, Systeme des menschlichen Körpers (Nerven, Muskeln, Organe, ...) zu regulieren

Körperarbeit Allgemein: Angeleitete Übungen, um den eigenen Körper zu spüren, bewusst zu atmen, Spannungen wahrzunehmen und den eigenen Bewegungsspielraum kennenzulernen und evtl. zu erweitern

Kontemplation christliche Schweigemeditation, v.a. sitzend

Kreativer Ausdruck / Gestalten Innere Eindrücke und Erfahrungen aus dem Aufenthalt im Haus der Stille werden z.B. durch Malen / Formen mit verschiedenen Materialien, Tanzen, Schreiben, Klänge ausgedrückt

Kreistanz siehe Meditativer Tanz

Labyrinth im Haus der Stille: ein im Garten gepflastertes System von Wegen mit so vielen Richtungsänderungen, dass ein Durchschauen oder Verfolgen des Musters schwierig ist; ermöglicht eine symbolische Erfahrung von Lebens- oder Lösungsweg

Meditation Übungen in einer bewussten körperlichen Haltung und Atmung, um in einen Zustand zu gelangen, in dem der menschliche Geist völlig wach und klar, gleichzeitig ruhig und entspannt ist

Meditativer Tanz Einfacher Kreistanz in der Gruppe, der durch seine strukturierte Form, die Wirkung der Musik und Wiederholungen die Teilnehmenden in ihre eigene (körperliche, emotionale, seelische) Mitte kommen lässt

Prozessorientiert mit Fokus auf den (individuellen) Lern- und Entwicklungs weg

Prozesstheologie fasst die Welt als ständigen Prozess des Werdens und Vergehens auf, in der Gott die zentrale Kraft und das konkrete Ereignis ist

Qi Gong aus China stammende Körperübungsform, die bewusste Bewegung, Atmung und Meditation verbindet und harmonisierend wirkt

Ressourcenorientiert ausgerichtet auf die vorhandenen Fähigkeiten, Erfahrungsschätze, Netzwerke, Güter

Schriftbetrachtung Verschiedene Methoden, mit denen sich Menschen einen biblischen Text emotional und kognitiv in seiner Bedeutung erschließen

Sitzen in der Stille Form der Schweigemeditation im Sitzen, z.B. auf einem Kissen, Hocker oder Stuhl

Spirituelles Körperlernen nimmt den Körper als Ausdruck und Lernort gelebten Lebens und der Möglichkeiten Gottes wahr; in Übungen erkundet es Bewegungen, Muster, Haltungen und Zusammenhänge liebevoll und spielerisch

Spürübung Übung, um den Zustand des eigenen Körpers oder Gemüts oder des umgebenden Raumes sinnlich wahrzunehmen

Stille-Übungen Impulse zur Betrachtung eines geistlichen Textes, zur Wahrnehmung der Umgebung oder des Selbst oder zur kreativen Gestaltung, die in der Stille aufgegriffen werden

Systemisches Aufstellen siehe Aufstellung

T'ai Chi Ch'uan Bewegungskunst aus China, die mit achtsamen Gebärden und Positionen, in Stille ausgeführt, die Bewusstheit für den Körper verstärkt und die Konzentrationsfähigkeit fördert

Taizé-Gesänge Christliche Gesänge, in der Communauté de Taizé entstanden, die einfach, kurz und ohne musikalische oder sprachliche Vorkenntnisse leicht zu lernen sind

Tanz der Elemente spirituelle Bewegungsabfolge mit Musik, die Elemente der menschlichen Erlebniswelt wie Luft, Wasser, Holz zusammen mit dem Atem zum Ausdruck bringt, in innerer Anteilnahme und Achtsamkeit vor dem Leben

Tönen Intuitive stimmliche Ausdrucksweise, bei der Töne wie Brummen, Summen, Krächzen, Seufzen erzeugt werden, die sich nicht an der Norm eines Liedes mit fester Melodie orientieren

Waldbaden aus Japan stammende Praxis des achtsamen, absichtslosen Schlenderns und Verweilens im Wald, wobei alle Sinne weit geöffnet sind

Wolke des Nichtwissens anonyme Anleitung zum kontemplativen Gebet aus dem 14. Jahrhundert

Yoga aus Indien stammende Philosophie, die acht Grundformen körperlicher und geistiger Übungen umfasst, u.a. Körperstellungen, Atemtechniken, Konzentration und Meditation



UNSERE KURSLEITER*INNEN

Ausführliche Infos zu unseren Kursleitenden
unter www.haus-der-stille.ekir.de/inhalt/kursleitende

Ursula Adolph Küsterin, GB* / Lutzerath

Dagmar Auberg Sozialpädagogin, GB* /
Mülheim an der Ruhr

Cosima Becker Transpersonale Prozess-
begleiterin, Körpertherapeutin, Euto-
nieleiterin / Schoeneck

Antje Bertenrath Pfarrerin, Bibliodra-
maleiterin, Eutonieleiterin, GB* / Hennef

Birgit Clüsserath GB*, Dozentin, Coach /
Moers

Knut Ebersbach Pfarrer, GB / Kastellaun

Horst Elsner Pastor i.R. / Freudenberg

Agnes Erkens Sängerin Alexandertech-
nik, Stimmbildnerin/Körper-Atem-Stimme
Pädagogin / Köln

Frank Ertel Pfarrer, GB*, Kontemplations-
begleiter, Supervisor, Leiter Telefonseel-
sorge / Aachen

Barbara Falk Pfarrerin i.R., Eutonieleiter-
in, Bibliodramaleiterin, Meditationsbe-
gleiterin Via Cordis / Blankenheim

Bernd Franzen Biologe, Prädikant der
EKIR, Yogalehrer BDY / Köln

Annette Frickenschmidt Pfarrerin i. R.,
Supervisorin, Kontemplationslehrerin

(Würzburger Forum und „Wolke des
Nichtswissens“ – Kontemplationslinie
Willigis Jäger), GB* / Löhne

Heike Fünfsinn Krankenschwester /
Siegen

Gabriele Hecken-Neitzert Hauswirt-
schaftsleitung / Haus der Stille

Ole Hergarten Pfarrer i.Ü., GB* / Hilden

Irene Hildenhagen Pfarrerin, Leiterin
des Hauses der Stille, GB*, Exerzitienbe-
gleiterin / Haus der Stille

Charlotte Hilger Gestalttherapeutin /
Blankenheim

Dorothea Hillingshäuser Pfarrerin,
Klinikseelsorgerin, GB, Anleiterin von
Spirituellem Körperlernen nach Ellen
Kubitsch/Frankfurt

Prof. Dr. Dr. Paul Imhof Pastor i.R.,
Referent / Hildesheim

Stephanie Imhof Ergotherapeutin,
Dozentin / Hildesheim

Sabine Jäger Diakonin, GB / Solingen

Martin Jordan Pfarrer, Geistlicher
Begleiter, Kontemplationsbegleiter /
Düsseldorf



David Jüngling Meditationsbegleiter (ESdK), Wirtschaftspsychologe (M.Sc.), Systemischer Coach / Berlin

Nicol Kaminsky Pfarrerin i.R., Gestaltseelsorgerin, Eutoniepädagogin und -therapeutin (G.A.) Meditationslehrerin VIA CORDIS, Kontemplationsbegleiterin EKiR, GB*/Essen

Ursula Kaul GB, Exerzitienbegleiterin / Limburg

Gertrud Kieserg Referentin im Edith-Stein-Haus Köln, Kontemplationslehrerin / Bonn, Siegburg

Anke Kreutz GB, Exerzitienbegleiterin, Supervisorin / Rheinbach

Carola Laux Diplom-Sängerin, Liedautorin, Gesangsdozentin, zertifizierte Singkreisleiterin, Seelsorgerin / Düsseldorf

Andrea Lawrenz Gymnasiallehrerin für ev. Religion und Bildende Kunst, Gruppen- und Einzeltraumarbeit, GB / Sinzig

Angela Lehmann pädagogische Fachkraft, GB*, psychologische Beraterin / Königswinter

Dr. Stefan Lilischkis Tai-Chi-Kursleiter / Bonn

Gerda Maschwitz Dipl.-Päd., Heilpraktikerin mit eigener Praxis (Klass. Homöopathie), Atemtherapeutin, Eutoniepädagogin & -therapeutin (G.A.) / Hetzenholz

Rüdiger Maschwitz Pfarrer i. R., Diplom-Pädagoge, Kontemplationsbegleiter EKiR, Eutoniepädagog (G.A.), Ehe- u. Lebensberater (EZI), GB* / Hetzenholz

Thomas Melsbach Tischler, Hausmeister / Haus der Stille

Matthias Metzmacher Pfarrer i.R., Diplom-Psychologe / Dausenau

Frauke Müller Pfarrerin, GB* / Düsseldorf

Renate Neubert-Hoffmann Pastorin i.R., Poesiepädagogin, GB* / Velbert

Christoph Nötzel Pfarrer / Pulheim

Christoph Nüllmeier Pfarrer, GB*, Kontemplationsbegleiter / Wuppertal

Antje Ochterbeck Krankenhausseelsorgerin / Essen

Juliane Opiolla Pfarrerin, GB*, Eutonieleiterin, Kontemplationsbegleiterin / Bous

Martina Patenge Exerzitienleiterin, GB, Glaubensvertiefung, Pastoralreferentin i.R. / Mainz

Werner Posner Pfarrer i.R., Lehrsupervisor DGfP, pastoralpsychologische Seelsorgeausbildung (KSA) / Bochum

Angela Preker Musiktherapeutin / Bonefeld

Angela Preuß Sozialpädagogin, GB*, Jugendleiterin / Remscheid

Simone Pries Pfarrerin in der CityKirche Elberfeld, GB* / Wuppertal



Gisela Rau Lehrerin i. R., Kontemplationslehrerin (Würzburger Forum), Lehrerin der Open-Hands-Schule von Anne Höfler, GB* / Wuppertal

Maria Reichel Pfarrerin i.R., GB, Exerzitien, Kontemplation, Analytische Psychologie / Evang. Kloster Schwanberg

Meike Ribbeck Pflegefachkraft, Lehrerin für Pflegeberufe / Backnang

Roswitha Rösch Heilpraktikerin mit eigener Praxis, Dozentin für Ernährung und Naturheilkunde / Anhausen

Dr. theol. Antje Rüttgardt Pfarrerin, Spiritualin, Christozentrische Systemikerin, Biodynamikerin, Mitglied Christliche Arbeitsgemeinschaft Tanz e.V. / Berlin

Christian Sandner Pfarrer i.R., GB* / Mönchengladbach

Ulrike Sandner Gemeindepädagogin / Mönchengladbach

Svenja Schirra stellvertretende Hauswirtschaftsleitung / Haus der Stille

Cornelia Schlatzke Dipl. Sozialpädagogin / Mayen

Silvia Schoeneck Dipl. Religionspädagogin, GB, Exerzitienbegleiterin / Viernheim

Dagmar Spelsberg-Sühling Pfarrerin, Meditationsbegleiterin Via Cordis, GB / Laer

Gerd Springer Pfarrer i.R., Gestaltseelsorger, GB / Dortmund

Annette Stambke Diakonin, Seelsorgerin, Seniorenhilfe Stiftung Kreuznacher Diakonie / Bad Kreuznach

Ulrike Stürmlinger Pfarrerin i.R., Spirituelles Körperlernen nach Ellen Kubitza, GB* / Kempen

Dr. Esther Sühling Psychiaterin, Psychotherapeutin, GB, Meditationsbegleiterin VIA Cordis, Prädikantin / Laer

Gisela Theis Pfarrerin i.R., GB / Friedberg

Karin Thomas Gemeindereferentin GPA, Lebensberaterin (BI), GB* / Morsbach

Roswitha Velté-Hasselhorn Pfarrerin i.R. / Weißenborn

Jochen Wahl Kontemplationslehrer (ESdK), Psychologischer Psychotherapeut & Mediator (BAFM) / Mainz

Diana Weber Lehrerin für Yoga und Achtsamkeit / Weinheim

Giannina Wedde Autorin, Referentin, Liedermacherin / Berlin

Christiane Zimmermann-Fröh Pastorin, Referentin für Kirche mit Kindern / Wuppertal

Die Dozentinnen und Dozenten GB sind auf der Liste empfohlener Geistlicher Begleiter/innen der Evangelischen Kirche im Rheinland.*

SPENDEN, STIFTEN, FÖRDERN



DIE FÜNF QUELLEN DER FINANZIERUNG

erhalten die Einzigartigkeit und Vielfalt des Hauses der Stille und entwickeln sie weiter

KIRCHENSTEUER

von der Trägerin:
Evangelische Kirche
im Rheinland

KURSBEITRÄGE DER TEILNEHMENDEN

decken ca. 50% der tatsächlichen Kurskosten

SPENDEN

(mind.) 50.000 Euro der jährlichen Betriebskosten müssen wir über Spenden gewinnen

FREUNDES- UND FÖRDERKREIS

finanziert eine 0,5-Personalstelle in der Verwaltung und Investitionen zur Qualitätssteigerung des Zentrums

STIFTUNG FÜR HDS

aus den Erträgen finanziert: eine 0,6-Personalstelle in der Hauswirtschaft

Zustiftungen
willkommen!

UNSERE KONTEN:

Bank für Kirche und Diakonie Landeskirchenkasse

Verwendungszweck: **Spende HdS**
IBAN: DE20 3506 0190 1010 1771 42
BIC: GENODED1DKD

Verwendungszweck: **Stiftung HdS**
IBAN: DE73 3506 0190 1010 1770 61
BIC: GENODED1DKD

SPENDEN ALS GESCHENK



Rufen Sie uns an
oder schreiben Sie uns
eine E-Mail!

Ansprechpartnerin:
Dorothea Müth-Abu Dhis
02634 9205-10
mueth.hds@ekir.de

SIE HABEN ETWAS ZU FEIERN?

Ihren runden Geburtstag, ein Jubiläum, einen neuen Lebensabschnitt? Herzlichen Glückwunsch! Wie wäre es, wenn Sie diesen Anlass nutzen, um erfahrenen Segen weiterzugeben? Laden Sie Ihre Gratulant*innen zu einer Spende für das Haus der Stille ein.

IHRE SPENDENEINLADUNG – UNSER SERVICE

Sie wünschen sich von Ihren Gästen eine Spende per Überweisung ans Haus der Stille. Dafür stellen wir Ihnen einen Flyer (DIN A6) zur Verfügung, den Sie in Ihre Einladungen legen können. Er enthält alle wichtigen Informationen zum Haus der Stille, zu Überweisung und Spendenbescheinigung. Vorab vereinbaren Sie mit uns ein **Kennwort**, damit wir die Spenden Ihnen und den von Ihnen geworbenen Spender*innen eindeutig zuordnen können.

ODER

Sie sammeln Spenden auf Ihrer Feier. Dafür schicken wir Ihnen eine schön gestaltete Spendenbox, in die Ihre Gäste ihre Spende direkt einlegen können. Den gesammelten Inhalt geben Sie an das Haus der Stille weiter. Sie erhalten als Jubilar*in selbst die Spendenbescheinigung, sofern die Spenden nicht von den Geber*innen individuell gekennzeichnet sind. Gern senden wir Ihnen Infomaterial über das Haus der Stille zum Auslegen auf Ihrer Feier zu.



Der Vorstand des Vereins

FREUNDES- UND FÖRDERKREIS

WIR STELLEN UNS VOR

Der Verein „Freundes- und Förderkreis des Hauses der Stille Rengsdorf e.V.“ unterstützt die Arbeit des Meditations- und Einkehrzentrums.

Als Botschafter*innen dieses geistlichen Kraftortes fördern wir die Ziele des Hauses der Stille auf der Basis des gemeinsamen Glaubens an Gott den Schöpfer, an Christus den Befreier und den lebenserneuernden Heiligen Geist.

MEHR ALS NUR EINE MITGLIEDSCHAFT ...

Gestalten Sie Ihre Mitgliedschaft aktiv über den jährlichen Beitrag und die Mitgliederversammlung hinaus: Begleiten Sie gemeinsam mit uns die Arbeit im Haus der Stille durch Fürbitte, punktuelle Mitarbeit und Beratung.

Wir gehen achtsam um mit eigenen Erfahrungen auf den Wegen in die Stille vor Gott und Klärungen im persönlichen Leben. Diese Erfahrungen bringen wir ein bei der Teilnahme an Kursen im Haus der Stille. Für Ihre eigene Stärkung und geistliche Zurüstung bieten wir Ihnen jährlich ein Besinnungs- und Einkehrwochenende an, an welchem der eigene Weg des Glaubens bedacht, geklärt und unterstützt werden kann.

AUS UNSERER ARBEIT

Wir setzen uns dafür ein, dass die Bedeutung des Hauses der Stille als spirituelles Zentrum der Evangelischen Kirche im Rheinland gestärkt wird.

Gerne unterstützen wir Menschen mit einem Zuschuss, welche die Kosten der Kursteilnahme alleine finanziell nicht tragen können.

Für die Öffentlichkeitsarbeit finanzieren wir eine Teilzeitstelle im Büro-Team. Somit unterstützen wir die Leitung des Hauses zugunsten ihrer theologischen und seelsorglichen Arbeit.

Weiterhin finanzieren wir u.a. Anschaffungen, welche für die Arbeit im Haus der Stille eine zusätzliche Bereicherung bedeuten und für die keine alternativen Mittel zur Verfügung stehen.

WIR LADEN SIE HERZLICH EIN

Sie sind herzlich eingeladen, Mitglied zu werden. Wir brauchen Sie!

Der Richtbeitrag beträgt pro Jahr für Einzelmitglieder 30 Euro, für Ehepaare 50 Euro, für Institutionen 75 Euro. Ein ermäßigerter oder großzügiger Mitgliedsbeitrag ist nach Selbsteinschätzung möglich.

Werden Sie Mitglied, indem Sie die Beitrittserklärung ausfüllen und per Post ans Haus der Stille oder per E-Mail an den FFK schicken. Download Beitrittsformular: www.haus-der-stille.ekir.de/inhalt/freundes-und-foerderkreis Wir freuen uns auf Sie!

BANKVERBINDUNG

Gerne nehmen wir Ihre Spenden an, z.B. für die mitfinanzierte Teilzeitstelle in der Öffentlichkeitsarbeit.

Freundes- und Förderkreis Haus der Stille

IBAN: DE73 3506 0190 1013 4670 10

BIC: GENODED1DKD

Bitte geben Sie den Spendenzweck an. Eine Zuwendungsbestätigung senden wir Ihnen gerne zu.

KONTAKT

Freundes- und Förderkreis des Hauses der Stille e.V.

freundeskreis.hds@ekir.de



INFOS ZUR ANMELDUNG

1. ANMELDUNG

Bitte nutzen Sie die Möglichkeit der Anmeldung über das Formular auf unserer **Internetseite** (www.haus-der-stille.ekir.de/inhalt/kurskalender/) oder per **E-Mail** (anmeldung.hds@ekir.de). Das spart Ressourcen und hilft uns!

Trotz großer Sorgfalt können wir Fehler in diesem Programmheft und Veränderungen nicht ausschließen – auf unserer Homepage wird das Programm regelmäßig aktualisiert: www.haus-der-stille.ekir.de

2. PREISE

Die angegebenen Kosten beinhalten Kursgebühr, Verwaltungsgebühr, Übernachtung im Einzelzimmer und vier Mahlzeiten am Tag. Wir sind auf Spenden angewiesen, weil wir die Preise niedrig halten möchten, um möglichst vielen Menschen die Teilnahme zu ermöglichen. Sie helfen uns dabei sehr, wenn Sie mehr bezahlen als angegeben. Über diesen Mehrbetrag können wir Ihnen auf Wunsch eine Spendenbescheinigung ausstellen. Sollte es Ihnen nicht möglich sein, die Kosten zu bezahlen, sprechen Sie uns bitte darauf an: Ermäßigungen sind im Einzelfall möglich. Über die Kursgebühr erhalten Sie in der Regel vor Kursbeginn eine Rechnung.

Gerne nehmen wir darüber hinaus weitere Spenden entgegen, für welche Sie zu Beginn des Folgejahres eine Spendenquittung (ab 20 Euro) erhalten.



3. TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Wir können nur **schriftliche Anmeldungen** akzeptieren: Brief, E-Mail und Online-Formular sind möglich. Wenn Ihre Anmeldung bei uns eingegangen ist, erhalten Sie als Teilnahmebestätigung einen Informationsbrief. Um Zeit und Kosten zu sparen, bemühen wir uns, möglichst viel Schriftverkehr über E-Mail zu handhaben. Sie erleichtern uns die Arbeit sehr, wenn Sie uns Ihre E-Mail-Anschrift zur Verfügung stellen.

Sie haben jederzeit das Recht Ihre Teilnahme ohne Angabe von Gründen zu stornieren. In diesem Fall berechnen wir folgende Verwaltungsgebühren:
bei Absage bis

- 6 Wochen vor Kursbeginn 25 Euro
 - 4 Wochen vor Kursbeginn 20%, jedoch mindestens 25 Euro
 - 2 Wochen vor Kursbeginn 50%
- in den letzten beiden Wochen vor Kursbeginn 100% des Preises

Fürs Refugium gilt das entsprechend.

Dem*der Teilnehmer*in bleibt es in diesem Falle vorbehalten nachzuweisen, dass ein Schaden in Höhe der Verwaltungsgebühr nicht entstanden oder wesentlich niedriger ist. Das Recht zur fristlosen Kündigung aus wichtigem Grund bleibt unberührt. Sollten wir unsererseits einen Kurs absagen müssen, erhalten Sie eine ggf. gezahlte Gebühr zurück.

Wir machen darauf aufmerksam, dass Gäste das Haus und die Kurse auf **eigene Verantwortung** besuchen. Wir übernehmen keine Haftung für Folgen, die sich aufgrund Ihrer physischen oder psychischen Gesundheit ergeben. Wir weisen darauf hin, dass Sie in Ihrem eigenen Interesse eine **Reiserücktrittsversicherung** abschließen können.

HAUS DER STILLE

Melsbacher Hohl 5 | 56579 Rengsdorf

Tel.: 02634 9205-10

E-Mail: anmeldung.hds@ekir.de

Konto: IBAN: DE20 3506 0190 1010 1771 42

Bürozeiten:

Montag–Freitag

9:00–14:00 Uhr

www.haus-der-stille.ekir.de

Instagram: [hausderstille.ekir](#)



**Evangelische Kirche
im Rheinland**