ANGEBOTE IM KIRCHENKREIS
STEINFURT-COESFELD-BORKEN

2021

SPIRITUALITÄT
MEDITATION
GESUNDHEIT

Inhalt

Zum Geleit . . . . . Seite 2
Anmeldungsverfahren . . . . . Seite 3
Säulen der spirituellen Arbeit im Kirchenkreis . . . . . Seite 4
Besondere Veranstaltungen Januar – Dezember. . . Seite 8
Offene, regelmäßige Meditations- u.ä. Gruppen
nach Orten in **alphabetischer** Reihenfolge . . . . . Seite 35
Geistliche Begleitung . . . . . Seite 43
Hinweise auf andere Orte und Veranstalter . . . . . Seite 45

Angebote zur Einkehr und Kontemplation
Gottesdienste und Andachten
Segnen, Salben und Handauflegen
Singen und Tanzen
Spiritualität und Gesundheit (interdisziplinär)
Fort- und Weiterbildungen

Dieses Programm verantwortet

Pfarrerin Dagmar Spelsberg-Sühling
Meditationslehrerin Via Cordis
Dienstl.: Bohlenstiege 34, 48565 Steinfurt
Am Rolevinckhof 17, 48366 Laer
Fachbereich Spiritualität und Geistliches Leben im Evangelischen Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken

Anmeldungen und Anfragen
Telefon: 02554-9195570
Neu: st-spiritualitaet@ekvw.de
Alt: *d.spelsberg@t-online.de*
www.gott-im-alltag.de
www.der-kirchenkreis.de/arbeitsfelder/spiritualitaet-und-geistliches-leben.html

Liebe Leserinnen und Leser!

Was ist gefragt in 2021? In manigfachen Erschütterungen und Umbrüchen?

Nüchternheit!
Meditierenden ist Nüchternheit nicht fremd. Denn die Übung ist ja, immer wieder zu schauen, was in uns ist, unaufgeregt wahr zu nehmen, im Hier und Jetzt zu verweilen. Sich nicht verein-nahmen zu lassen, weder von Regungen im Außen noch von Regungen im Inneren. Um dann, wenn es Zeit ist, das Nötige zu tun. Unaufgeregt. Klar. Aus Menschenliebe. Zum NACHHALTIGEN Wohl aller. Mystik und Widerstand nannte das Dorothee Sölle, Beten und arbeiten, heißt es in der Tradition.
„Seid nüchtern und wacht, dass nicht euer Widersacher der Teufel, ... euch verschlinge", heißt es im 1. Petrus 5,8. Und im Vater unser (Siehe Seite 18 u. 26): „Führe uns in der/durch die Versuchung", oder „bewahre uns vor der Versuchung".

Vertrauen!
Angesichts von Schreckensbildern: Wir haben einen Grund der uns trägt. Ihn zu ERFAHREN und ihn nicht nur zu postulieren oder theoretisch anzunehmen, darum geht es mehr denn je. „Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein, oder er wird nicht mehr sein", schrieb schon 1966 der kath. Theologe Karl Rahner. Und es bewahrheitet sich von Jahr zu Jahr mehr. Ohne die innere ERFAHRUNG dessen, dass wir geborgen sind, eingebettet in Gottes Gegenwart, können wir weder heilsam das Unsere tun, noch den Erschütterungen und Wirrnissen der Gegenwart standhalten.

Verbindung!
Dabei brauchen wir Menschen, denen wir vertrauen können, die ebenfalls ihre Sinne auf das Helle, auf Liebe und Vertrauen ausrichten, Menschen, die mit uns auf dem Weg sind.
Wichtig ist vielleicht, sich miteinander feste Rituale zu geben, die auch bei Kommunikationsabbrüchen und in Krisen Bestand haben: z.B. immer zu einer bestimmten Zeit in der Woche sich mit einem Ritual miteinander zu verbinden, miteinander zu meditieren, und das über die Ortsgrenzen hinaus, s. Seite 3.
Wir wissen nicht, was noch kommt, auch wenn wir wissen, dass am Ende alles gut ist.

Einen guten Weg in der Klarheit des göttlichen Lichtes!

Ihre Dagmar Spelsberg-Sühling

Corona: Hygiene – und Schutzmaßnahmen

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

AKTUELL: Meditationstreffen online

während der Coronabeschränkungen

jeden Dienstag von 18.30 – 19.00 Uhr per ZOOM.

Jede/r kann teilnehmen. Einzelne Gruppen können sich im Anschluss noch für ca. 30 Minuten in Untergruppen zum Austausch treffen.
Die Einwahl ist ab 18.15 Uhr möglich.
Nach Anmeldung per Mail wird ein Zoom-Link zugeschickt.
Teilnehmen kann man mit PC/Laptop oder Handy.
Anmeldung erforderlich: siehe unten

Die Anmeldungen

Wenn keine Anmeldeadresse angegeben ist,
richten Sie bitte Ihre Anmeldung an:

Per Mail (neu): st-spiritualitaet@ekvw.de
Per Telefon: 02554-9195570
Per Fax: 02554-9195571

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

Bei **Stornierungen** von mehrtägigen Veranstaltungen später als 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn fallen Kosten an. Sollte die Veranstaltung in einem Tagungshaus stattfinden, und niemand mehr für den freien Platz gefunden wird, betragen diese u. U. 50% des Seminarpreises. Auf jeden Fall sollten Sie nötige Stornierungen so früh wie möglich bekannt geben.

Anfragen bzgl. Vorträgen und Veranstaltungen:
Wenn Sie mich oder andere ReferentInnen zu einem Vortrag oder einer Veranstaltung in Ihre Gemeinde(gruppe) einladen möchten, komme ich / kommen wir gerne – je nach Möglichkeit des Terminkalenders.

Gemeinsam auf dem spirituellen Weg:

- Team: Kontemplatives Handauflegen

Die Gruppe trifft sich monatlich zu Übungstagen und Abenden unter Einhaltung der Schutzmaßnahmen, zusätzlich in kleinen regionalen Untergruppen. Wir tauschen uns über den eigenen Glaubensweg aus und praktizieren und vertiefen das Handauflegen in Anlehnung an die Open-Hands-Schule nach Anne Höfler. Interessierte sind herzlich willkommen.
Kontakt: D. Spelsberg-Sühling.

- (Team:) Segen und Salbung erfahren

Ob und wann coronabedingt der persönliche Segen in Gottesdiensten wieder weitergegeben werden kann, wird die Zukunft zeigen. Wir vermissen ihn sehr, wie alle Zeichen von Nähe im öffentlichen Raum. Darum lade ich ein, da wo es im privaten Kontext möglich ist, auch Segen unter Berührung weiterzugeben. Trauen Sie sich.
Bisher gab es jedes Jahr mindestens einen Workshop, um das Segnen (und Salben) zu erlernen, Hemmungen abzubauen. Sobald es möglich ist, wird dies auch wieder angeboten.
Sprechen Sie mich gern an.
Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling.

- (Team: Nacht der) Spirituelle(n) Lieder

Singen ist ein ganzheitliches heilendes Geschehen. Ob und wann es wieder möglich gemacht werden kann, gemeinsames Singen spiritueller Lieder in öffentlichem Raum anzubieten, ist noch nicht absehbar. Singen Sie dafür für sich, in der Familie, mit Freunden! Es tut unsäglich gut! Singen Sie mit Liedermachern, die ihre Lieder auch zum Mitsingen auf youtube einstellen oder streamen. Kontakt: Renate Siegert, Mail: renate.siegert@web.de

- Lebenswortgruppen

Das Herz berühren lassen... von einem (biblischen) Wort oder einem Gedanken, es mitgehen lassen durch den Alltag und in der Gruppe miteinander teilen, immer wieder neu. So entsteht eine tiefe Verbundenheit in der Gruppe.
Die Teilnehmenden begleiten sich auch in der Fürbitte füreinander. Zur Zeit gibt es zwei verbindliche Gruppen (immer für ca. ein Jahr), die sich monatlich für einen Abend treffen. Es können neue Gruppen entstehen, oder auch Menschen zu bestehenden hinzukommen.
Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

Geistliche Gemeinschaft „Herzensweg“
Wir sind eine verbindliche Gruppe, die sich in der Gesamtgruppe mindestens an zwei Wochenenden im Jahr, und in weiteren regionalen Gruppen trifft. Wir gehen einen inneren Weg miteinander, um „das zu werden, was wir ewiglich in Gott gewesen sind“ (Meister Eckhart). Im Alltag versuchen wir, aufrichtig und frei aus der Kraft göttlichen Geistes zu leben und davon Zeugnis zu geben. Wir pflegen die gemeinsame Meditation, wöchentliches Gebet füreinander, und arbeiten miteinander an den eigenen Schatten (via purgativa) um dem Frieden zu dienen.
Infos u. Kontakt: D. Spelsberg-Sühnling

- Zwischenraum (geistliche Gruppe für Lesben, Schwule und Transgender im Münsterland)
Eine andere sexuelle Orientierung zu haben als die Mehrheit ist trotz Ehe für alle noch nicht unkompliziert. Es gibt immer noch Vorurteile und versteckte oder offene Nachteile. In vielen christlichen Kontexten werden Verurteilungen erlebt oder befürchtet. In dieser Gruppe ist der Raum, über alle konfessionellen Unterschiede hinaus Glauben miteinander zu leben und zu teilen und so sein zu dürfen, wie man ist. Einzige Bedingung: die eigene Orientierung nicht zum Schaden von anderen auszuleben. (www.zwischenraum.net)
Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

- Meditations- und meditative Tanzgruppen
Allein oder gemeinsam in die Stille gehen, die Unruhe des Herzens verklingen lassen und bei Gott und in der eigenen Tiefe einkehren ist der Boden aller spirituellen Wege. In mehreren Orten im Kirchenkreis gibt es regelmäßige offene Gruppen, die teilweise vernetzt sind. Manche lehnen sich an die Tradition des Herzensgebets an, andere eher an die reine Kontemplation und manche an den meditativen Tanz.
Eine Übersicht nach Orten sortiert findet sich ab Seite 35 in diesem Programm.

- Vertiefungstage/Aufbaukurse Meditation(sbegleitung)
Diese offenen Kurse richten sich an Menschen, die schon lange auf einem meditativen Weg sind, bzw. selbst meditative oder spirituelle Angebote machen. Stille, Impulse zur Vertiefung, Austausch und Reflektion prägen diese Tage und fördern den eigenen Entwicklungsprozeß.
Angebote Seite 19, 25, und 27

- Treffen der Meditations-Gruppenleitungen zur Intervision
Diese regelmäßigen Angebote richten sich an Menschen, die selbst meditative oder spirituelle Angebote gleich welcher Richtung anbieten. Wir lassen einander teilhaben an unseren Leitungserfahrungen und stützen und unterstützen uns und lernen voneinander. Siehe Seite 31.
Kontakt: D. Spelsberg-Sühling

- Einkehr- und Oasentage
Zeit für Stille, Begleitung, Austausch und Begegnung mit dem eigenen Innern geschieht immer wieder auch in sogenannten Einkehr-oder Oasentagen. Sie können auch von Gruppen oder Kreisen gesondert gebucht werden. Melden Sie sich dazu gern.
Kontakt: D. Spelsberg-Sühling

- Pilgerangebote
Pfarrer Dirk Heckmann bietet im Rahmen der Bildungsarbeit für Erwachsene, aber auch für Erwachsene mit Kindern verschiedene Angebote zum Pilgern an, Wochenenden, Wochen und Pilgerbegleiterausbildungen. Kontakt: dirk.heckmann@ekvw.de, Tel.: 02551-144-37 Mobil: 0151-9901294

- Spirituelle Beratung
Durch plötzliche eigene Erfahrung, durch die Fülle spiritueller Angebote auf dem Markt kann manchmal tiefe Verunsicherung entstehen: Wie kann ich das einordnen? Welches ist der richtige Weg? Welches ist mein Weg?
Oder es gibt gerade gar keinen Weg mehr. Dann können Sie das Beratungsangebot nutzen, das alle Geistlichen Begleiter anbieten. Siehe Seite 43 und 44.

- Geistliche Begleitung
Es ist etwas sehr Kostbares und Stärkendes, sich auf dem eigenen Glaubens-Weg kontinuierlich begleiten zu lassen, Hinderndes und Förderndes auszumachen, um immer mehr die oder der zu werden, als die Gott mich gedacht hat.
Siehe Seite 44 und 45.

- Intervisionsgruppe Psychotherapie und christliche Spiritualität

Die Gruppe für PsychotherapeutInnen und BeraterInnen ist halboffen und trifft sich ca. alle 8 Wochen. Wie können Psychotherapie und christliche Spiritualität verbunden werden? Wie gehen wir mit Spiritualität um? Welche Rolle kann und sollte sie in unseren Therapien und Beratungen spielen? Selbsterfahrungen, Fallvorstellungen und Informationsaustausch sind Bestandteil der Gruppe, die dem Psychotherapeutennetzwerk Münster/ Münsterland angegliedert ist. **Kontakt**: Dr. E. Sühling, Tel.: 02554-940977

- Arbeitskreis Spiritualität und Glaube in Beratung, Therapie und Pflege

Ziel der Arbeitsgemeinschaft soll es sein, auf dem aktuellen Stand der Forschung fachübergreifend Austausch anzubieten und gelegentlich Seminare, Vorträge, Fortbildungen und Kurse anzubieten, um die heilsamen Wirkweisen von Spiritualität im Berufskontext angemessen zur Sprache bringen zu können, und um zerstörerische Wirkweisen zu erkennen und ggf. unter zur Hilfenahme von Geistlichen etc. für Abhilfe sorgen zu können. Teilnehmen können Menschen, die im medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Bereich, ehrenamtlich oder hauptamtlich tätig sind, ebenso wie SeelsorgerInnen aller Konfessionen. Siehe auch Seite 18.
Treffen: alle zwei Monate, Voranmeldung erforderlich.
Infos u. Ameldung: Dr. Esther Sühling, Tel 02554-9195570, www.csberatung.dom

- Kreiskirchlicher Ausschuss Gottesdienst u. Spiritualität (AGS)

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

- Netzwerk Meditation und Spiritualität in der Evangelischen Landeskirche EKvW

Hier finden sich evangelisch verantwortete Informationen und Angebote zu Meditation und Spiritualität. Siehe: www.meditationwestfalen.de

- AG Online-Impulse aus dem Kirchenkreis

Wir erstellen regelmäßige Impulse auf dem you-tube-Kanal: „Christ – na und? Impulse aus St.Coebor", Start: Dez. 2020. Interessierte sind willkommen. **Kontakt:** D. Spelsberg-Sühling

BESONDERE VERANSTALTUNGEN IM JAHRESLAUF

Veranstaltungen im Januar

Freitag, 08. – 10. Januar, Fr. 17.00 – So 14.30 Uhr
Haus Ludgerirast, Kloster Gerleve, Gerleve1, Billerbeck

Geistliche Gemeinschaft – eine alte Form wiederentdeckt

Vom Kennenlernen geistlicher Gemeinschaften zum Findungsprozess einer Regel für eine mögliche eigene geistliche Gemeinschaft: zwischen Ritual und Freiheit.
Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling,Dr. Esther Sühling, Laer
Kosten: 150,00 Euro incl. Unterkunft und Verpflegung

Weiterlaufender Kurs seit 2020, ausgebucht

Mittwoch, 13. Januar, 19.00-20.30 Uhr

Neu: Online-Seminar: Jeder darf segnen

In Zeiten von Corona wird Trost und erfahrbare Zuwendung immer wichtiger, gerade ein persönlich gestifteter Segen kann da ein großes Geschenk sein. Doch viele empfinden eine große Scheu davor, andere zu segnen. „Ich bin doch nicht „heilig" genug, um so etwas tun zu können", sagen viele. Doch Segen weitergeben dürfen alle Christen.
In diesem online-Seminar wollen wir den eigenen inneren Vorbehalten auf die Spur gehen, sich selbst beschenken lassen mit Segen und die Freiheit gewinnen, diesen auch weiterzugeben. Begrenzt auf 20 Teilnehmende.
Voraussetzung zur Teilnahme: Internetfähiger PC oder Handy mit Kamera und Mikrofon. Zoom-Link wird verschickt.
Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling
Kosten: kostenfrei

Montag, 18.Januar, 18.30 – 20.30 Uhr; Ort im Januar u. Februar: im Ev. Gemeindezentrum, Borghorst, Raum gelb

Übungskreis kontemplatives Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das Handauflegen nach der Open-Hands-Schule. An bestimmten Terminen bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. **Weitere Termine: 22.2, 29.3., 26.4.,17.5.,19.7.,16.8.,13.9., 13.12.** Interessierte sind herzlich willkommen. **Kosten:** keine
Anmeldung: jeweils formlos bei D. Spelsberg-Sühling

28. – 31. Januar 20 ab Do 19.00 Uhr bis So 13.00 Uhr Mehrzweckhalle Holtwick, Proppertweg 30, Bocholt

Der Clown in Dir – „ich sehe Dich"

Ein inspirierendes Seminar
Das Clown Seminar führt uns auf die Spur, den anderen zu sehen und uns zu zeigen. Es führt uns auf die Spur, die Dinge, die Menschen und uns selbst neu zu entdecken und zu erleben. Es ist das Nichtwissen des Clowns, das zur Offenheit wird, sich neu einzulassen mit einer Frische, wie es nur der Clown kann.
So sind Licht- und Schattenseiten eingeladen, sich zu zeigen und gesehen zu werden. Das Seminar bietet einen spielerischen Raum, in dem der Humor zur versöhnenden Kraft wird. In entspannter, wohlwollender Atmosphäre können wir experimentieren und uns im Spiel dem annähern, wer wir sind und wie wir werden wollen. Wir haben alle ein Bedürfnis danach, so angenommen zu werden, wie wir sind. Und wir haben ein Bedürfnis danach, uns zu entwickeln. Sich zu zeigen und gesehen zu werden, wird zum Tor für die Freude am Dasein. Humor gibt Raum für alle Anteile in uns, die wir mehr und mehr spielen und gestalten können. Klarheit, Zärtlichkeit, Achtung für die Andersartigkeit und Stille sind ebenso eingeladen hervorzukommen, wie die Seiten der „Kellerkinder".
Das Clownsspiel macht Mut und befreit. Amore! ist das Thema des Clowns.
Leitung: Karl Metzler, Schauspieler, Lehrer für Clown und Körpersprache, Meditationslehrer, Freiburg, www.metzler-methode.de
Kosten: 240 € pro Person (Ermäßigung auf Anfrage möglich)
Verpflegung: teilweise gegen einen kleinen Beitrag
Teilnehmer-begrenzung: 20 Personen
Anmeldung an: Sabine Kamps, Aloysianastr. 28, 46399 Bocholt, Tel 02871- 487887, skamps@outlook.de

1.-5. Februar, Montag 15.00 bis Freitag 11.30 Uhr Haus Ludgerirast, Kloster Gerleve, Gerleve 1, Billerbeck

Einkehrtage zum Auftanken und Kraftschöpfen: Altlasten recyclen - Themen über die Generationen hinweg: was ist meine Lebensaufgabe?

Wie ich heute bin – hat nicht nur mit mir selbst zu tun, sondern auch damit, welche Aufträge ich innerhalb der Familie erhalten habe. Außerdem bin ich in einer bestimmten Zeit großgeworden, Eltern und Großeltern waren evtl. in eigenen Traumata gefangen (Kriegskinder/ Kriegsenkel). Welche Aufträge will ich behalten, welche transformieren, welche abschütteln, wo mich ganz neu finden – diese innerliche Auseinandersetzung kann in diesem Kurs unter Anleitung erfolgen. Ziel ist es, dass jede ihre eigenen Werte und Aufgaben, ihren eigenen Sinn finden und bewusster gestalten kann.
Wir arbeiten mit Bibelworten, Leibarbeit, Gebärdenspiel, Körperübungen und Imaginationen, Elementen aus der Traumatherapie, Ressourcentraining und kreativen und meditativen Übungen und Zeiten der Stille. Biographie-Arbeit sowie Teile der Inneren - Kind-Arbeit finden ebenfalls Platz im Kurs.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen sowie Offenheit für neue Zugänge und eine Bereitschaft, Zugang zu den eigenen Ressourcen zu bekommen.
Dieser Kurs ersetzt keine Psychotherapie, falls Sie sich in einer Psychotherapie befinden oder Medikamente einnehmen, klären Sie bitte die Teilnahme mit Ihrer Therapeutin / Ihrem Therapeuten.
Veranstalter: Spirituelle Arbeit, Erwachsenenbildung im KK
Referentinnen: Dr. med. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Laer und D. Spelsberg – Sühling
Kosten: 410 Euro, Ermäßigung möglich.
Anmeldung: frühzeitig erforderlich, Siehe Seite 3

Sonntag, 14. Februar, 10.30 – 11.30 Uhr
Gemeindezenr. Vom guten Hierten, Ludgeristr. 39 Billerbeck

Gottesdienst zum Valentinstag: Update Liebe
Mit Einzel- und Paarsegnung und Live-Musik

Was ist Liebe? Sie umfasst letztlich alles: junge und alte Liebe, Elternliebe, Freundschaft, Respekt und ist noch mehr, vielleicht kann man sagen, sie ist Sein in Gott!? Es besteht die Möglichkeit für Einzelne, Paare und Frisch-Verliebte, die eigene Liebe nochmals oder erstmals segnen zu lassen.

Mittwoch, 17. Februar 19.00 – 21.00 Uhr Vorbesprechung
Fastentage: 27.Februar - 5./6. März, Treffen abends
Gruppenraum, Am Rolevinckhof 17a, Laer

Fasten im Alltag mit Geistlicher Begleitung
(Heilfasten nach Buchinger)

Einige Tage auf feste Nahrung zu verzichten, zu fasten, ermöglicht einen neuen – gereinigten - Blick auf sich selbst, auf das eigene Leben, auf die Beziehung zum „Göttlichen Geheimnis". Es kann wahre Wunder bewirken. So ist das Heil-Fasten nicht nur aus medizinischer Sicht hilfreich, da es entschlackt und entlastet, sondern auch aus spiritueller Sicht. Fasten gibt es deshalb – in unterschiedlichen Formen - in allen Religionen. Gemeinsam wollen wir in Leib, Seele und Geist entrümpeln um Platz zu haben für das, was sein soll.
Während der Fastenwoche treffen wir uns dafür **täglich** am frühen Abend. Die Uhrzeit dafür wird am ersten Abend vereinbart. Für Anfänger und Fastenerfahrene. Bitte nicht früher mit dem Fasten beginnen!
Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Arzt im Hintergrund: Friedrich Wilhelm Spelsberg, Internist, Homöopath.
Kosten: 25 Euro **Anmeldung**: siehe Seite 3

Neu! Exerzitien selbst gestalten mit dem Buch:
Ich bin da! Still werden wahrnehmen, aufmerksam sein für sich und Gott. Kontemplative Exerzitien im Alltag.
Hrsg. V. Bistum Münster. **(s. Seite 12)**
Sie können sich eine solche Glauben-Übungs-Zeit auch selbst wählen und sich auf Wunsch per Mail oder Telefon begleiten lassen. Eine Reihe möglicher BegleiterInnen stehen dafür bereit. Mit dem Buch/Karten und Audios: 6 Euro. Zu beziehen bei D. Spelsberg-Sühling oder Bistum Münster,
Vermittlung einer Begleitung: D. Spelsberg-Sühling

18. Februar, 19.00 – 21.00 Uhr
Am Rolevinckhof 17a, Laer

Neu! Ich bin da!
Still werden, wahrnehmen, aufmerksam sein für sich und Gott. - Kontemplative Exerzitien im Alltag

Exerzitium heißt Übung. Die unter diesem Titel neue herausgekommenen ökumenischen Exerzitien im Bistums Münster laden Anfänger und Fortgeschrittene ein, sich auf einen Erfahrungsweg des Glaubens zu begeben. Das bedeutet, sich vier Wochen lang täglich ungefähr zwanzig bis dreißig Minuten Zeit zu nehmen. Das Exerzitienbuch gibt für jeden Tag einen Impuls, eine Übung, die auch auf Audiodateien gehört werden kann. - Die vier Wochen sind überschrieben mit: Ich bin da – im Hier und Jetzt meines Körpers; Ich bin da – im Hier und Jetzt meiner Seele; Ich bin da – im Hier und Jetzt Gottes; Ich bin da – Im Hier und Jetzt meines Alltags. - In der Gruppe werden die Übungen vertieft. Zudem gibt es Raum für Fragen und Austausch über die gemachten Erfahrungen. Das gleichnamige Buch wird beim ersten Treffen in der Gruppe ausgegeben.
Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Mitautorin
Kosten: 5 Euro zuzüglich Exerzitienbuch, 6 Euro
Weitere Termine: (18.), 25. Februar; 4., 11. und 25. März, jeweils 19.-21.00 Uhr
Anmeldung: Siehe Seite

05.-06. März, Fr. 16.30 – Samstag 18.00 Uhr
Martin-Luther-Haus, Wettringer Str. 25, Steinfurt

6. Interdisziplinäres Symposium 2020
Wie entsteht Zukunft? - Teil 2

Zukunft. Wir alle gestalten und werden gestaltet. Es scheint so zu sein, dass wir das erreichen, worauf wir schauen und unser Bewusstsein ausrichten, und was wir für möglich halten. Da stellt sich die Frage, was in uns überwiegt: Angst oder Vertrauen? Abgrenzung oder Öffnung? Der Blick aufs Individuum oder der Blick aufs Kollektiv? Alte oder neu gefundene Glaubenssätze? Oder noch was ganz anderes, etwas ganz Neues? Mit spannenden interdisziplinären Vorträgen und Impulsen, Workshops, Podiumsdiskussionen, Meditation, Gesang, Konzert, begleitender Ausstellung, Büchertisch. Unter anderem mit:

Thomas Steininger, Philosoph, Publizist, Herausgeber des Evolve-Magazins: **Individuation und Transindividuation – Perspektiven einer neuen Wir-Kultur**

Unsere Individuation ist eine der großen roten Linien unserer Kultur- und Bewusstseinsgeschichte. In mehreren Jahrtausenden unserer Entwicklungsgeschichte hat die Menschheit aus Gruppenbewusstsein früher Gesellschaften zum modernen und postmodernen Ich-Bewusstsein gefunden, mit allem Licht aber auch dem Schatten des Hyperindividualismus den wir in der neoliberalen Gegenwart erleben. Daraus haben sich in den letzten Jahren Ansätze einer neuen Wir-Kultur entwickelt, oft voll Sehnsucht nach dem Vergangenen aber oft auch mit der Suche nach neuen Integrationsformen von gelebter Individualität und lebendigen Beziehungsräumen - Beziehungsräume von Mensch zu Mensch, aber auch zwischen uns Kosmos und Natur. Diese Anfänge einer neuen Wir-Kultur, manche sprechen auch von Transindividuation sind auch Experimente einer neuen, integralen Bewusstseinskultur.

Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer, Visionär **Integrale Stationen einer transformativen Spiritualität des Herzens.** In einem rasant sich entfaltenden Feld institutionellen Versagens und globaler Verwerfungen, erahnen

immer mehr Menschen und soziale Systeme, dass ein Wandel in der Luft liegt. Die Herausfor-derungen und hoch-komplexen Frage-stellungen sind existenzieller Natur und fordern das globale Bewusstsein als Ganzes heraus. Ob dieser Wandel in die Zerstörung oder in die Transformation des Bestehenden führt, erscheint im Moment völlig offen. Das Zerstörerische kommt laut und machtvoll daher, das heilsam Neue bewegt sich scheinbar still und im Verborgen. Zugleich meldet es sich immer kraftvoller und radikaler zu Wort und fordert den notwendigen Wandel ein.

Giannina Wedde, Geisteswissenschaftlerin, Künstlerin, Autorin. **Durch die Passionsbilder zu Verbundenheit und Zukunftsfreude.** In einer Zeit, in der die Kirchen Einfluss und

Deutungshoheit einbüßen, schwindet auch die Wirkkraft der großen religiösen Erzählungen und Bilder. So lösen auch die Bilder der Kar- und Ostertage mit der ihnen innewohnenden Tragik und Gewalt bei vielen Menschen Befremden aus. Doch die Etappen der Passionsgeschichte lassen sich auch heute noch als mystische Erzählung lesen, die uns viel über menschliche Wirklichkeit und innere spirituelle Prozesse verrät. Wir begegnen darin der menschlichen Wunde der Trennung, der Endlichkeit und Verletzbarkeit, und blicken tief in den Abgrund von Verdrängung und Vermeidung. An der Schwelle zum österlichen Geheimnis wird deutlich: hier offenbaren sich Wege zu einer mündigen, zeitgemäßen Spiritualität, die die Wunde als Ort der Gotteserfahrung würdigen kann, und die nicht weniger will als Verwandlung und Befreiung zu einem schöpferischen, zukunftsfreudigen Leben. **u.v.a.**

Veranstalter: Spirituelle Arbeit im Kirchenkreis
In Kooperation mit: Netzwerk Meditation in der EKvW,
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis St-Coe-Bor,
Via Cordis e.V. Regionalgruppe Westfalen, u.a.
Kosten: Tageskarten und Komplettkarten.
Freitag 25 Euro inklusive kleinem Imbiss u. Getränken.
Samstag 50 Euro inklusive Veget. Imbiss u. Getränken.
Komplett 70 € Euro inkl. Imbiss u. Getränken.
Ermäßigung möglich.
Sonderbroschüre ab Januar
Alle Infos auch unter: www.gottimalltag.de
Infos Anmeldung: Siehe Seite 3

12. – 21 März Fr. 18.00 – So 13.00 Uhr
Kloster Kirchberg, Sulz am Neckar

Sein heißt frei sein -
Fasten im Kloster

Fasten ist, so zu tun, als ob man wirklich frei wäre. Und entdecken, dass man tatsächlich Freiheit gewinnt: Freiheit von (ungesunden) Gewohnheiten, Stimmungen, unerledigten Geschichten und vor uns her geschobenen Entscheidungen. Indem man an einer Stelle - durchs Fasten – aus dem gewohnten Trott des Haben-Müssens ausbricht, öffnet sich auch an anderer Stelle die Wahrnehmung: Plötzlich spürt man was einen wirklich nährt. Plötzlich spürt man neue Lebensfreude. Plötzlich hört man die Stimme des Herzens und vielleicht Gott, wo es vorher laut und hektisch war. Dann ist man einfach nur da, ohne Inputs von außen, offen und frei.
Fasten gibt es deshalb – in unterschiedlichen Formen - in allen Religionen. Gemeinsam wollen wir in Leib, Seele und Geist entrümpeln um Platz zu haben für das, was sein soll.

Die Tage sind eingebettet in die Tagzeitengebete und Gottesdienste von Kloster Kirchberg und zugleich in seine herrliche Umgebung. Geistliche Impulse, Meditationen, gemeinsame Unternehmungen, persönliche Gespräche und Zeiten der Stille und der freien Gestaltung werden einander ergänzen.
Wir werden nach der bewährten Methode nach Dr. Otto Buchinger fasten. Es handelt sich um eine Trinkkur auf der Basis von Gemüsebrühe, verdünnten Säften und Tees. Leberwickel und genügend Ruhezeiten unterstützen den Fastenprozess. Vorträge und Informationen werden die

Hintergründe zum Fasten und zu gesunder Ernährung aufzeigen. Sie werden in diesen Tagen persönlich naturheilkundlich begleitet. Eine festliche Agapefeier wird am Ende der Fastentage stehen.
Das Fasten richtet sich an organisch und psychisch gesunde Menschen. Bitte besprechen Sie sich mit Ihrem Hausarzt über mögliche Risiken.
Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Pfarrerin, Meditationslehrerin ViaCordis, Elke Mara Fuggis, Heilpraktikerin, Kontemplationslehrerin Via Cordis
Kosten: Sonderpreis, zuzüglich Unterkunft u. Verpflegung.
www.kloster-kirchberg.de
Anmeldung: www.klosterkirchberg.de
Sonderprospekt bei D. Spelsberg-Sühling, Siehe S.3

Freitag, 23. April, von 16.30- ca 21.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.12, Borghorst

Interdisziplinärer Tag für Interessierte und Fachleute:
Ursachen und Folgen von Spirituellem und Emotionalem Missbrauch und was man dagegen tun kann
Vortrag, Workshops und Begegnung

Vortrag von Dr. Hannah Schulz:
Geistlicher Missbrauch ist umfassend und komplex. Da eine lebendige Spiritualität den Menschen in seinem ganzen Sein beeinflusst, kann der Geistliche Missbrauch ebenfalls alle Bereiche des Menschseins beeinträchtigen: das Fühlen und Denken, die Glaubensüberzeugungen und Werte, das Handeln und die Art der Beziehungsgestaltung. Typisch in missbräuchlichen Systemen sind Verwirrung, Doppeldeutigkeit und subtile bis perverse Manipulationen. Die Betroffenen verlieren nach und nach ihre Urteilsfähigkeit

und das Vertrauen in die eigene Wahrnehmung. Deshalb ist es so schwierig Geistlichen Missbrauch deutlich zu erkennen und klar in Worte zu fassen. Durch unterschiedliche Definitionen werden vielfältige Aspekte beleuchtet und Geistlicher Missbrauch im weiteren und im engeren Sinne erklärt.- Im zweiten Teil wird die innere Dynamik missbräuchlicher Beziehungen und Gruppen verdeutlicht, in dem Strukturen Emotionalen Missbrauchs und typische Formen (christlicher) Gedankenverzerrungen aufgezeigt werden.
Hinter all dem stehen die Fragen nach Vorbeugung, Gegenmaßnahmen und der Behandlung.

Workshop 1:
Dr. Hannah Schulz: „Opfern von geistlichem Missbrauch helfen: Worauf in Therapie und Seelsorge zu achten ist."

Weitere Workshops in Planung.

Hauptreferentin: Dr. phil. Hannah A. Schulz systemische Supervisorin u Therapeutin (HP) in eigener Praxis in Bensberg bei Köln. Ignatianische Begleiterin und Referentin im In- und Ausland. sinnvoll-supervision.de (Achtung: kein: www!)

Veranstalter: Arbeitskreis Spiritualität in Therapie, Beratung und Pflege, Diakonisches Werk, Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis, Psychotherapeutennetzwerk Münster und Münsterland.
Sonderflyer ab Ende Januar erhältlich.
Unkostenbeitrag: 40€ (inklusive Getränke und Abendimbiss)
Anmeldung: Siehe Seite 3

23. – 24. April, Fr 17 – 21.00 Uhr und Sa 10.00 – 17.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, 48366 Laer

Einführungsseminar Kontemplatives Handauflegen nach der Schule „Open-Hands"

Die Schule des Handauflegens **Open Hands** wurde 2008 nach 30-jähriger Erfahrung im Handauflegen und Kurstätigkeit von Anne Höfler gegründet. Ziele der Schule sind, das Handauflegen auf der Grundlage der Kontemplation zu praktizieren und zu verbreiten sowie das Handauflegen innerhalb einer klar definierten Ethik in das Angebot von öffentlichen Einrichtungen einzubringen. Die **Open Hands Schule des Handauflegens** ist Teil der Willigis-Jäger-Stiftung „West-Östliche Weisheit".
Leitung: Sigrid Rebellius, Lehrerin der Open Hands Schule
Kosten: incl. Abend u. Mittagessen, **ohne** Übernachtung: 80 € für Menschen aus dem Kirchenkreis, 90 € für Menschen von außerhalb:, Ermäßigung möglich
Unterkunft: kann vermittelt werden
Anmeldung: frühzeitig erforderlich, Siehe Seite 3

Mittwoch, 28. April, 19.00- 21.15 Uhr
Dorothee-Sölle-Haus, Wüllener Str. 12, Ahaus
UND ebenfalls am
Mitwoch 19. Mai, 19.30 – ca. 21.30 Uhr
Ev. Gemeindehaus, Königswall 9, Dülmen

Wie stelle ich mich den Wunden der heutigen Zeit? Mit Himmel und Erde - Glaubensweisheit trifft Psychotherapie. Ein Workshop

Alltäglich stürzen sie auf uns ein: Schreckensbilder und -nachrichten aus den Medien, den sozialen Netzwerken, oder dem Bekanntenkreis. Wie gehen wir damit um? Wunden muss man betrauern, um gesund und handlungsfähig zu bleiben. Doch dafür ist keine Zeit und es sind viel zu viele. Verdrängen hilft nicht. Hass und Vernichtungswünsche auch nicht. Wie können wir informiert bleiben ohne abzustumpfen oder daran zu zerbrechen und auf die eigene Seelenhygiene achten? Der Workshop gibt Raum zum Austausch über unsere eigenen Erfahrungen und Schritte im Umgang mit bedrängenden Nachrichten, die uns täglich erreichen, und fachliche, alltagstaugliche Hilfen.
Referentinnen: Dagmar Spelsberg-Sühling und Dr. Esther Sühling, Ärztin für Psychotherapie, Laer
Kosten: um eine Spende wird gebeten.
Anmeldung: Siehe S. 3

28.-30.Mai, Fr 17.00 – So 14.30 Uhr
Haus Karneol, Steinfurt, Sellen 1

Mehrteiliger Aufbaukurs /Vertiefungstage Meditationsbegleitung
Das „Vater Unser" als Initiationsweg

Modul 2: Dein Reich komme!? Dein Wille geschehe!? Wie im Himmel so auf Erden!?

Das Vater Unser kann man laut einigen Auslegern als einen Initiationsweg in die Gottesgegenwart lesen, meditieren und beten. An mehreren unabhängig voneinander zu buchenden Aufbauwochenenden wollen wir uns von diesem Gebet Abschnitt für Abschnitt immer tiefer in den eigenen Weg und in die Präsenz vor Gott leiten lassen.

Elemente des Kurses: thematische Impulse, Sitzen in Stille, Austausch, Imaginationen zu biblischen Texten, Singen, Tönen und Leibarbeit, Gebärdenarbeit, Einzelgespräche

Auch gibt es an diesen Tagen eine Zeit zum Austausch über die eigenen Erfahrungen auf dem eigenen Weg (der Anleitung). Die Module können einzeln gebucht werden.

Leitung: Dagmar Spelsberg - Sühling und Dr. Esther Sühling
Kosten: 220,00 Euro
Anmeldung: Siehe Seite 3

Modul 3:
Unser tägliches Brot gib uns heute!? Und vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben unseren Schuldigern!?
24.–26.09.2021, Fr., 17:00 Uhr bis So., 14:30 Uhr
Haus Karneol Steinfurt Kosten: 220,00 Euro

Modul 4:
Und führe uns nicht in Versuchung, sondern erlöse uns von dem Bösen!?
04.-06. 02. 2022, Fr., 17:00 Uhr bis So., 14.30 Uhr
Gertrudenstift, Rheine

Modul 5:
Denn Dein ist das Reich und die Kraft und die Herrlichkeit. In Ewigkeit !?
05.-07.08. 2022, Fr., 17:00 Uhr bis So., 14.30 Uhr
Gertrudenstift, Rheine

Samstag 12. Juni, 10.00-17.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Vertiefungstag Kontemplatives Handauflegen in der Tradition Open Hands

Thema: „So kostbar - unsere Hände"

Seit alters her berühren Hände in heilender Weise. Von diesem heilsamen Tun leitet sich das Wort BeHANDlung ab. Mit unseren Händen setzen wir Gedanken und Absichten in die Tat um. Schon als Kleinkind begreifen und ertasten wir mit ihnen den noch unbekannten Lebensraum. Hände können da noch sprechen, wo Worte den Weg nicht mehr finden, sie können durch mitfühlende Berührung heilsam wirken, Schmerzen lindern und tröstenden Halt geben.

Dieser Vertiefungskurs soll unseren Händen gewidmet sein. Wir wollen sie mit dankbarem Herzen anschauen, sie in liebevoller Weise berühren und uns ebenso berühren lassen.

Leitung: Sigrid Rebellius, Lehrerin der Open-Hands-Schule
Kosten: 50 Euro incl. Imbiss, Ermäßigung möglich
Anmeldung: frühzeitig erforderlich, Siehe Seite 3

Mittwoch, 30. Juni, 19.00- 21.00 Uhr
Dorothee-Sölle Haus, Wüllener Str. 12, Ahaus

Mit Himmel und Erde - Glaubensweisheit trifft Psychotherapie
Vortrag: Das Kreuz mit dem Glauben

Aller Glaube wird von Menschen vermittelt, und schnell mischen sich Abhängigkeiten, Rechthaberei, manchmal sogar Machtmissbrauch hinein. Dann wird das, was heilsam gedacht ist, zu etwas Hinderndem oder gar Zerstörendem.

Der interaktive humorvolle Vortrag in der Begegnung von Glaubensweisheit mit Psychotherapie vermittelt die alte christliche Kunst, „die Geister zu unterscheiden" und Glaubensfreiheit zu bewahren und zu fördern. Auch für Menschen, die andere begleiten oder betreuen, will dieser Vortrag mit Gespräch helfen, Glauben zu thematisieren und als Ressource fürs Leben zu nutzen.

Referentinnen: Dagmar Spelsberg-Sühling und Dr. Esther Sühling, Ärztin für Psychotherapie, Laer
Kosten: Um eine Spende wird gebeten
Anmeldung: siehe Seite 3

Freitag, 02. -04. Juli, Fr. 17.00 – So 14.30 Uhr
Haus Karneol, Sellen 1, Steinfurt

Geistliche Gemeinschaft – eine alte Form wiederentdeckt

Alte und neue Formen geistlicher Gemeinschaft kennenlernen, und Wege für sich selbst finden, Gemeinschaft zu leben.
Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling und Dr. Esther Sühling,
Kosten: 220 Euro incl. Unterkunft und Verpflegung
Weiterlaufender Kurs seit 2020, ausgebucht

05. – 09. Juli, Montags 14.00 Uhr – Freitags 11.00 Uhr
Tagungshaus Karneol, Steinfurt – Sellen 1

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

An diesem wunderbaren Ort in ländlicher Umgebung kann das Spiel wieder entdeckt werden: ein verwunschener großer Garten lädt zu vielfältigen Aktivitäten ein, Fahrräder stehen zur Verfügung, Lagerfeuer und Sauna am Abend tun ein Weiteres zum Eintauchen in unbeschwerte Tage.
Kinder gelten als Quelle der Lebensfreude und Lebendigkeit. In der Vorstellung ist die Kindheit die Lebenszeit, in der man noch „unbeschwert" sein konnte. Wutausbrüche, Luftsprünge, alles war möglich. Jedoch war diese Zeit für viele gar nicht so wunderschön und romantisch, sondern eine Zeit von Schwierigkeiten, Belastungen und Grenzverletzungen. Oft versteckten wir die verletzten Anteile - aber damit auch die

lebendigen - um erstmal erwachsen werden zu können. Diese missachteten kindlichen Anteile übernehmen dann manchmal in Konfliktsituationen die Oberhand – auf einmal fühlt man sich wie „damals" und benimmt sich auch so.
Als Erwachsener Lebensfreude genießen und souveräner mit Krisen umgehen können – dazu hilft das Kennenlernen und die Annahme der unglücklichen Kindheitsanteile und die Ermutigung, die fröhlichen leben zu können: "Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen."(Matt. 18,3)
Kosten: 410 Euro mit Ayurveda-Verpflegung
Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Esther Sühling
Anmeldung: frühzeitig !! erforderlich. Siehe Seite 3

30. Juli - 01. August, Fr 17.00 – So 13.00 Uhr
Dorothee-Sölle-Haus, Wüllener Str. 16, Ahaus

Einführung ins Focusing
Der Körper weiß den nächsten Schritt

Im Focusing halten wir inne und erspüren die Kraft der „revolutionären Pause". Festgefahrene Selbstbilder, Entscheidungskämpfe oder die immer wieder selben Problemlagen können sich im lebendigen Körpergewahrsein „verflüssigen". So entstehen frische Einsichten, Weitung und Veränderung.
Focusing ist ein körperorientierter, psychologischer Ansatz von Prof. Gene Gendlin, den er aus der Erforschung geglückter Veränderungsprozesse in der Psychotherapie entwickelt hat. Wenn wir den Focus auf unser inneres Körpererleben richten, können wir bereits Gewusstes oder Festgefahrenes um die Frische innerer Intuition und neuer Lebensschritte erweitern. Essentiell dabei ist die achtsame, wertschätzende Beziehung zu sich selbst und zu anderen.
Inhalte: Freiraum schaffen - Die Kunst der „richtigen" Pause/ Körperliche Bedeutung (felt sense) erkunden/ Saying back: Focusing spezifisches Zuhören und empathisches Begleiten/ Die sechs Schritte eines Focusing Prozesses/ Grounding: sich im lebendigen Körper erden/ Der Intelligenz der eigenen Körperstimme folgen/ Neue Lebensschritte und persönliches Wachstum entwickeln.

Leitung: Maria Franziska Schüller Regisseurin mit über

zwanzigjähriger Inszenierungsarbeit an Stadt- , Staatstheatern und im Ausland: Chile, Uruguay und Argentinien. Gestaltausbildung, NLP und Bioenergetik, Mediation, Meditation; Focusing- Ausbildung am FINK, Focusing Institut Köln, Zertifizierung als Focusing Professionel/Trainer am FINK und New York Focusing Institute, dann Trainerin, Ausbilderin und Supervisorin am FINK. Dozentin (Medienpädagogisches Institut Berlin und Uni Dortmund), Lehrerfortbildung „Coaching für kreative Köpfe".
(www.focusing-coaching.koeln/)
Kosten: 200 Euro, incl. Getränke u. Kleinigkeiten, und jede/r ist eingeladen, etwas zum Teilen mitzubringen.
Infos und Anmeldung: Siehe Seite 3

5 Termine im August, bitte nachfragen ab Mai
Vermutl. Ev.Gemeindezentrum Zum Guten Hirten, Billerbeck

Ich bin da!
Still werden, wahrnehmen, aufmerksam sein für sich und Gott. - Kontemplative Exerzitien im Alltag
Begleitung in ökumenischer Gruppe

Exerzitium heißt Übung. Die unter diesem Titel neue herausgekommenen ökumenischen Exerzitien im Bistums Münster laden Anfänger und Fortgeschrittene ein, sich auf einen Erfahrungsweg des Glaubens zu begeben. Das bedeutet, sich vier Wochen lang täglich ungefähr zwanzig bis dreißig Minuten Zeit zu nehmen. Das Exerzitienbuch gibt für jeden Tag einen Impuls, eine Übung, die auch auf Audiodateien gehört werden kann.
Die vier Wochen sind überschrieben mit: Ich bin da – im Hier und Jetzt meines Körpers; Ich bin da – im Hier und Jetzt meiner Seele; Ich bin da – im Hier und Jetzt Gottes; Ich bin da – Im Hier und Jetzt meines Alltags.
Hierbei stehen dann jeweils eine vertiefende Übung, Fragen und Austausch im Mittelpunkt. Weitere Gruppen können auf der Bistumsseite eingesehen werden.
Leitung: Dr. Esther Sühling (Mitautorin) und N.N. (kath)
Kosten: Die Kosten belaufen sich auf 5 Euro zuzüglich Exerzitienbuch von 6 Euro.
Begleitendes Buch: Das gleichnamige Buch wird in der Gruppe ausgegeben und kann bezogen werden über D. Spelsberg-Sühling.
Anmeldung: Dr. med. Esther Sühling,
Mail: info@praxis-suehling.de, Tel 02554-9195570

Dienstag, 3. August, weitere Termine:
Do 5., Mo 9., Mi 11. August, jeweils von 18 – 19.15 Uhr.
jeweils 18.00 – 19.30 Uhr

Neu: online-Seminar
Das Kreuz mit dem Glauben

Wenn Sie sich immer schon mal Klarheit verschaffen wollten, ob und wie Sie noch glauben, sind Sie hier richtig. Ebenso, wenn Sie herausfinden wollen, ob der christliche Glaube doch mehr oder befreiender ist, als Sie bisher annehmen.
Sie werden herausfinden, ob sich - aus bewusst oder unbewusst Gelerntem und Erfahrenem - vielleicht etwas zwischen Sie und die Erfahrung der Freiheit der Kinder Gottes gestellt hat. Denn Glaube ist immer vermittelt. Von Menschen, Büchern, Filmen, Internet. Schnell mischen sich gerade in der menschlichen Vermittlung Abhängigkeiten, Rechthaberei, manchmal sogar Machtmissbrauch hinein. So kann das, was heilsam gedacht war, zu etwas Hinderndem oder gar Zerstörendem werden. In diesem online-Seminar können Sie lernen, wie man die Spreu vom Weizen trennt.
Kurze, auch humorvolle Impulse beleuchten den Kern der Botschaft Jesu, und sie vermitteln die alte christliche Tradition „die Geister zu unterscheiden", nämlich herauszufinden, was jeweils fördert und was hindert zum Glauben. Mit kleinen Übungen können Sie dies zeitgleich für sich persönlich anweden und die Erkenntnisse mit den anderen teilen.
Vorsicht, das Seminar könnte Ihre Einstellung verändern!
Dieses online-Seminar kann auch für ehrenamtliche und hauptamtliche Menschen hilfreich sein, die andere dabei begleiten, ihren Glauben zu thematisieren und als Ressource für ihr Leben zu nutzen.
Voraussetzung zur Teilnahme: Internetfähiger PC oder Handy mit Kamera und Mikrofon.
Begrenzt auf 20 Teilnehmende.
Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling und Team.
Teilnahmegebühr: 20 Euro, Ermäßigung möglich
Infos u. Anmeldung: siehe Seite 3

8.– 15. August, So 17.00 Uhr – So 13.30 Uhr
Kloster Kirchberg, Sulz/Neckar, Fahrgemeinschaften mögl.

Fasten- und Einkehrwoche mit Herzensgebet

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

Leitung: Gunter Urban, Pfarrer in Breckerfeld, Kontemplationslehrer Via Cordis und Wilhelm Spelsberg, Internist und Homöopath, Begleiter Geistlicher Übungen.
Kosten: ca. 180 Euro, **zuzüglich** Unterkunft u. Verpflegung.
Infos dazu im Kloster Kirchberg: 07454-883-0
Anmeldung, nähere Informationen und Sonderprospekt bei Wilhelm Spelsberg, unter Tel. 02551-3771

Samstag, 14. August 9.30 – 17.00 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Ludgeristr. 39, Billerbeck

Vertiefungstag Meditation (-sbegleitung) : Lauschen mit dem Dritten Ohr – Spirituelle Traumarbeit, mit Prof. Brigitte Dorst

Es ist immer hilfreich, auf dem meditativen Weg nicht allein zu gehen, sondern den Austausch mit anderen zu suchen. Dies gilt umso mehr, wenn man Angebote für andere Menschen durchführt. Egal, ob Sie Angebote im Sitzen in der Stille, im Singen, in Leibarbeit oder im meditativen Tanz anbieten, oder auf einem eigenen intensiven Weg sind: an diesen Studientagen können Sie Gleichgesinnte treffen, Fragen und Erfahrungen austauschen. Vor allem aber erhalten Sie vertiefende Impulse für Ihre Arbeit / Ihr Tun vor Ort.

Thema diesmal:
Lauschen mit dem Dritten Ohr: Spirituelle Traumarbeit
In vielen spirituellen Traditionen und therapeutischen Verfahren wird den Träumen eines Menschen eine besondere

Bedeutung zugemessen, auch im Sufismus, einem transkonfessionellen spirituellen Schulungsweg. Träume gelten als Botschaften, die ganz besonders zu beachten sind. Sie zeugen vom Hintergrundwissen der Seele. Traumarbeit öffnet die Tür zur inneren, spirituellen Welt in uns, hilft aber ebenso, Probleme in der Alltagswelt aus einer größeren Perspektive zu erkennen. Das Besprechen von Träumen in Gruppen erfordert ein Netz aus Achtsamkeit, empathischem Mitschwingen und aktiver Resonanz. Das Seminar gibt eine Einführung in das Traumverständnis der Analytischen Psychologie sowie in die spirituelle Traumarbeit. Es geht vor allem auch um das Verständnis von eigenen Träumen, die in das Seminar eingebracht werden können.

Referentin: Prof. Dr. Brigitte Dorst, Jung'sche Analytikerin und Lehranalytikerin, ist Schülerin der Sufi-Meisterin Irina Tweedie. Seit 1994 leitet sie Meditationsgruppen im *Sophia-Zentrum. Zentrum für Meditation und Spirituelle Psychologie* in Münster. www.sophia-zentrum.de
Leitung: Dagmar Spelsberg - Sühling
Kosten: 25 Euro incl. Verpflegung,
Anmeldung: Siehe Seite 3

17.-19. September, Fr 17.00 Uhr – So 14.30 Uhr
Gertrudenstift, Salinenstr.99, Rheine-Bentlage

Wochenende: Über Bewegung in die Ruhe, durch Stille zu Sinn und Orientierung. Qigong, Meditation und Impulse aus der „sophia perennis"

Ziel an diesem Wochenende ist es, auch ohne Vorkenntnisse einfache Übungen des Qigong in ihrer tiefen Wirkung zu erfahren. Das Gefühl für diese Körper- und Energiearbeit soll geweckt werden. Energieübungen und meditative Übungen des Stillen Qigong leiten über zur stillen Meditation. Die Achtsamkeits- bzw. Einsichtsmeditation eröffnet uns ein großes Erfahrungsspektrum – von Wellnesseffekten über psychotherapeutische Wirkungen bis hin zur spirituellen Erfahrung - . Auch die Meditation der Güte und Zazen, das stille Sitzen des Zen, werden vorgestellt und praktiziert.
Impulse mit Texten von Eckhart Tolle, Mystikern und Zen-Meistern umreißen Quelle und Ziel der Meditationspraxis, die Grundzüge der „sophia perennis". Die „sophia perennis" – ewige Weisheit – wie sie der Benediktinermönch und Zen-Meister Willigis Jäger definiert, ist die Erfahrung der um-

fassenden Wirklichkeit, aus der alle Religionen kommen, des Urgrundes des Seins – und die Praxis, die dahin führt.
Veranstalter: Spirituelle Arbeit im Kirchenkreis St-Coe-Bor
Leitung: Ruprecht Türk, Qigong-, Meditations- und Zen-Lehrer, Rechtsanwalt www.daigu.eu/Angebote
Kosten: 250 € incl. Unterkunft und Verpflegung
Anmeldung R. Türk, Tel. 02551-7049257
oder info@ruprecht-tuerk.de

24.-26. September, Fr 17.00 – So 14.30 Uhr
Haus Karneol, Steinfurt, Sellen 1

Mehrteiliger Aufbaukurs /Vertiefungstage
Meditation (sbegleitung)
Das „Vater Unser" als Initiationsweg

Modul 3: Unser tägliches Brot gib uns Heute!? Und vergib uns unsere Schuld, wie wir vergeben unseren Schuldigern!?
Das Vater Unser kann man laut einigen Auslegern als einen Initiationsweg in die Gottesgegenwart lesen, meditieren und beten. An mehreren unabhängig voneinander zu buchenden Aufbauwochenenden wollen wir uns von diesem Gebet Abschnitt für Abschnitt immer tiefer in den eigenen Weg und in die Präsenz vor Gott leiten lassen.
Elemente des Kurses: thematische Impulse, Sitzen in Stille, Austausch, Imaginationen zu biblischen Texten, Singen, Tönen und Leibarbeit, Gebärdenarbeit, Einzelgespräche Auch gibt es an diesen Tagen eine Zeit zum Austausch über die eigenen Erfahrungen auf dem eigenen Weg (der Anleitung).
Die weiteren Module in 2022 finden Sie auf Seite 18.
Die Module können einzeln gebucht werden.
Leitung: Dagmar Spelsberg - Sühling und Dr. Esther Sühling
Kosten: 220,00 Euro
Anmeldung: siehe Seite 3

Wo immer du auch bist,
trachte stets danach,
ein Liebender / eine Liebende zu sein.
Rumi

Freiteg, 8. Oktober, 17.00-21.00 Uhr Klärungstreffen
und weitere Termine
Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Beginn
Grundkurs Meditationsbegleitung
Weiterbildung über mehrere Tage/Wochenenden

Die Sehnsucht nach Stille und Meditation wächst. Gleichzeitig geht immer mehr Wissen um die eigenen christlichen Schätze aus der Stille verloren. Wie kann es wieder gelingen, aus den eigenen geistlichen Quellen der Mystik zu schöpfen und Gottunmittelbarkeit zu erfahren?
Dieser Kurs umfasst 18 Kurstage verteilt auf zwei Jahre und bietet sowohl eine intensive Begleitung für den eigenen spirituellen Weg, als auch eine Befähigung dazu, einfache meditative Übungen anzuleiten und Menschen in die Stille zu

begleiten. Inhalte des Kurses werden sein: Hilfen zum Finden eines eigenen Stillerituals, Übungen zur Körperarbeit, Dynamiken der Stille, Persönlichkeitstypen und Stille, Kenntnisse über unterschiedliche christlichen Übungswege (Herzensgebet, Schriftmeditation, imaginative Verfahren), Spiritualität und Biographie, Selbstreflektion und Austausch. Ein Zertifikat wird ausgestellt.

Veranstalter: Spirituelle Arbeit und Referat für Ev. Erwachsenbildung im Ev. Kirchenkreis St – Coe - Bor, Gertrudenstift Rheine
Leitung: Dagmar Spelsberg - Sühling, Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis, Dr. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Meditationsbegleiterin Via Cordis, Prädikantin,
Kosten: 1350 Euro inclusive Unterkunft und Verpflegung. Möglicherweise bekommen Sie einen Zuschuss von Ihrer Kirchengemeinde! Ggf. Ermäßigung möglich.
Ort jeweils: Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage
Kurstermine:
5.-7. November 2021, Fr 17.00 Uhr – So 14.30 Uhr
21.-23. Januar 2022, Fr 17.00 Uhr – So 14.30 Uhr
1.-3. April 2022, Fr 17.00 Uhr – So 14.30 Uhr
16.-19. Juni 2022, Do 10.00 Uhr – So 17.00 Uhr
27.-28. August 2022, Sa 09.00 Uhr – So 17.00 Uhr
28.-30. Oktober 2022, Fr 17.00 Uhr – So 14.30 Uhr
Info u. Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Allerheiligen, 01. November, 9.30 – 16.30 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Oasentag: Den Platz der Ermüdung verlassen – Die Sinne öffnen – Ein warmes Wort überstreifen

Ein Tag für Menschen, die sich eine Auszeit gönnen und ihre schöpferische Kraft beleben wollen.
Das Schreiben ist eine wunderbare Methode, um langsamer, zentrierter und wesentlicher zu werden. Im Schreiben und Gestalten von Worten begegnen wir uns selbst und anderen. Dabei werden Vielfalt, Fülle und Verbundenheit erlebbar. Die Anregungen sind so ausgewählt, dass es mühelos gelingen wird, den ganz persönlichen und lebendigen Ausdruck zu finden. Für alle Interessierten ab 17 Jahre. Bitte Schreibblock und Stift mitbringen.
Leitung: Elisabeth Klempnauer, Havixbeck, Leiterin von Schreibwerkstätten, Lehrerin für meditatives Naturerleben und Green Meditation.
Kosten: 46,00 Euro incl. Verpflegung, Ermäßigung möglich
Anmeldung erforderlich: bei E. Klempnauer 02507-982005

01.-04. November, Mo 15.00 – Do 11.30 Uhr
Haus der Stille, Melsbacher Hohl 5, 56579 Rengsdorf

Einkehrwoche zum Auftanken und Kraftschöpfen: Lass doch endlich los! Aber wofür und wohin?

In vielen Fällen ist das „Lass doch los!" zu hören: Wenn Kinder ausziehen, wenn Menschen verlassen werden oder wenn ein Umbruch im Leben ansteht. Und auch im schwierigsten Prozess des Lebens, nämlich dem Sterben, wird häufig beklagt: „Sie/er kann einfach nicht loslasen".

Aber: Einfach loslassen – das geht eben nicht einfach. Ich muss wissen wofür und wohin ich loslassen will. Und selbst am Ende des Lebens gibt es ja Dinge, die ich „mitnehmen" kann: „Sammelt euch aber Schätze im Himmel!... Denn wo euer Schatz ist, da ist auch euer Herz." (Matthäus 6,20).

Was sind meine Schätze, bzw. wofür und wohin kann ich loslassen? In diesem Kurs kehren wir bei uns selbst ein, Bibelworte können uns stärken. In Leibarbeit, Bewegung und Gebärden, Körperübungen und Imaginationen bekommen wir Zugang zu unseren Sehnsüchten und Schätzen.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen, sowie Offenheit für neue Zugänge. Dieser Kurs ersetzt keine Psychotherapie! Falls sie sich in einer Psychotherapie befinden oder Medikamente einnehmen, klären Sie bitte die Teilnahme mit Ihrem Therapeuten.
Leitung: Dr. med. Esther Sühling, Psychotherapeutin, und D. Spelsberg-Sühling
Kosten: Richtpreis 300 Euro (der Preis richtet sich nach dem Einkommen)
Anmeldung: www.ekir.de/haus-der-stille/
oder: 02634-9205-10

12.-13. November ***Fr 18.00 - Sa 17.00 Uhr***
Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Vertiefungstage (Open-Hands): Handauflegen und Präsenz

Präsenz ist mehr als Gegenwärtigkeit. Präsenz ist eine Kraft, die uns öffnet. Sind wir ganz da, so spüren das „SEIN", und die jeweilige Situation entfaltet sich natürlich. Eine besondere Art von Lebendigkeit, Wachheit und auch Freiheit macht sich bemerkbar, anstrengungslos und intensiv zugleich. So ist es auch beim Handauflegen, Präsenz als Basis, die wir gemeinsam üben und verankern können.

Wir begegnen dem Thema mit Übungen, Stille, ca. 30 Min. Dyadenarbeit, Textimpuls, Handauflegen im Sitzen, an den Liegen im Miteinander und auch dem Handauflegen bei sich selbst. Zeit für Fragen und Austausch ist vorgesehen.
Voraussetzung zur Teilnahme: Einführungskurs der Open-Hands-Schule
Leitung: Lydia Debusmann, Lehrerin der Open-Hands-Schule, Bonn
Kosten: 80 Euro für Teilnehmende aus dem Kirchenkreis, 90 Euro für andere, Ermäßigung möglich
Anmeldung: siehe Seite 3

Zwei Donnerstage, 18. und 25. November,19.00-20.30 Uhr

Neu: online-Seminar
Depression und Dunkle Nacht der Seele

Wenn Sie immer schon mal wissen wollten
- was Depression ausmacht
- wie man mit der eigenen Depression oder der vonAngehörigen umgehen kann
- ob Glaube dafür oder darin hinderlich oder hilfreich ist,
- ob Depression den eigenen Glauben verändert,

dann sind sie hier richtig.
Hier lernen Sie, wie Sie Depression erkennen können, was Sie tun können und wo Sie welche Hilfe suchen und finden, und welche Rolle der eigene Glaube dabei spielt oder spielen kann.
In einfachen Schritten lernen Sie, was Sie tun können, wenn Angehörige betroffen sind, und was Sie tun können, wenn sie selbst in eine Depressive Phase oder Depression abzugleiten drohen, oder sich bereits darin befinden.
Do 18. und 25. November, jeweils von 19.30 – 21.00 Uhr.
Voraussetzung zur Teilnahme: Internetfähiger PC oder Handy mit Kamera und Mikrofon, Zoom-Meeting.
Begrenzt auf 12 Teilnehmende.
Leitung: Dr. Esther Sühling, Ärztin für Psychotherapie, niedergelassen in eigener Praxis, Geistliche Begleitung, Prädikantin.
Kosten: 10 Euro
Anmeldung: Dr. Esther Sühling, info@praxis-suehling.de oder unter: Telefon 02554-940977.

Freitag,19. November 17.00. – ca 20.30 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 9, Borghorst, Raum gelb

Treffen aller Meditationsanleitenden

Einladung zu Austausch von eigenen Leitungs-Erfahrungen. Es kann in der Gruppe oder in Kleingruppen an mitgebrachten oder vorher eingereichten (Leitungs-) Fragen gearbeitet werden. Ebenso tauschen wir uns über neue Texte, Lieder, Körperübungen aus. Zum Abschluss feiern wir miteinander einen meditativen Gottesdienst.
Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling
Kosten: keine (kl. Umlage für den Imbiss)
Anmeldung nötig: Siehe Seite 3

Im Dezember, Datum bitte ab Oktober erfragen
Evangelisches Gemeindezentrum, Ludgeristr. 35, Billerbeck

Adventsexerzitien: Durchlässig für das Licht

Mehrere Abende im Advent treffen wir uns zum Austausch und bekommen Impulse für jeden Tag der Woche, um die Adventszeit als innere Vorbereitungszeit erfahren zu können.
Nähere Infos ab Oktober bei D. Spelsberg-Sühling

Fr. 10.-12. Dezember, Fr. 17.00 – So 14.30 Uhr
Haus Mariengrund, Münster

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

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

große Bedeutung. Marienwallfahrtsorte sind auch heute Anziehungspunkt für Millionen Pilger, Sinn- und Heilungssuchende. Zugleich wirkt marianische Frömmigkeit auf viele Menschen befremdlich unzeitgemäß.

Welche Aspekte marianischer Spiritualität können wir heute für uns fruchtbar machen? Was ist die besondere Rolle Mariens als Wegweiserin zu spiritueller Entwicklung in unserer Zeit? Wie nähern wir uns der mystischen Dimension, die Maria als Urbild des empfänglichen Menschen unter ihrem Herzen trägt?

Wir tauchen ein in die Bilderwelten, in denen uns Maria begegnet. Und wir reisen mit dem Gebet Mariens, dem

"Magnificat" in Erfahrungsräume tiefer, zeitgemäßer Spiritualität. Mit Impulsvorträgen, gemeinsamen Beten & Singen, mystischen Reflexionen & Austausch.

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

Kosten: 220,00 Euro, incl. Unterkunft u. Verpfl., Ermäßigung möglich.

Anmeldung: möglicht frühzeitig, siehe Seite 3.

Eine gesegnete Advents- und Weihnachtszeit!

Unbestimmt: in der Zeit von Januar bis März 2022
Ort noch unklar

Begegnung mit Sebastian Painadath, SJ

Ein interreligiöser Tag oder Wochenende mit Pater Sebastian Painadath, Autor spiritueller Bücher, Referent zu spirituellen Themen, und Leiter eines christlichen Aschrams in Karaly, Indien.

Nähere Informationen ab Herbst auf www.gottimalltag.de

06.- 08. Mai 2022 Fr. 17.00 Uhr bis So 14.30 Uhr
Ort noch unklar

Handauflegen bei Kindern

Das Handauflegen bei Kindern ist etwas sehr Natürliches, Kostbares - jenseits der Konzepte.

Positive Berührung lässt Nähe, Verbundenheit, Vertrauen und Bindung entstehen. Dabei werden Achtsamkeit, Respekt, Intuition für Nähe und auch Distanz geübt, raum- und haltgebend, damit sich eine Bewusstheit für Berührung entwickeln kann. Denn es ist sehr unterschiedlich, wieviel Berührung das jeweilige Kind braucht und auch zulassen kann.

An unserem gemeinsamen Wochenende machen wir Sie mit dem alten Wissen des Handauflegens nach der 'Open Hands Schule' bekannt. In dieser Tradition findet das achtsame Berühren als Übungsweg mit klar definierter Ethik und in Verbindung mit den inneren Haltungen Anwendung und Akzeptanz. Dies auch in öffentlichen Einrichtungen begleitend zur Schulmedizin.

Alle Menschen verfügen über selbstregulierende und -- heilende Kräfte, denen wir uns anvertrauen können. Gemeinsam üben wir, uns für diese ganzheitliche Ebene zu öffnen. Der Weg des Handauflegens ist Stille und berührendes Gebet. Er erinnert an das, was in uns heil und unveränderlich ist. Ein Segen in dieser turbulenten Zeit. Wir üben das Handauflegen in Situationsübungen, um Erfahrungen zu sammeln und in den Austausch zu gehen. Wir widmen uns auch dem eigenen inneren Kind. Dabei geht es durch Praxisübungen ebenfalls um Fragen „Wie geht es mir, wenn ich selbst berührt werde? Und wie, wenn mir die Berührung nicht willkommen ist?"

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

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

Coronabedingt wird es vielleicht Beschränkungen und Änderungen geben, bitte fragen Sie bei Interesse auf jeden Fall vor dem Besuch nach den aktuellen Regelungen nach.

Ahaus

Offenes Angebot: montags 7.45 – 8.45 Uhr
Meditation am Morgen:
Stille ernährt – Lärm verbraucht

Seminarhaus Chakra Boschstr. 10.

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

Leitung: Elisabeth Rottmann, Spirituelle Begleitung, Heilpraktikerin, Eutoniepädagogin

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

***

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

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

Veranstalter: Kath. Bildungswerk Borken

Leitung: Elisabeth Rottmann, Spirituelle Begleitung, Heilpraktikerin, Achtsamkeitslehrerin

Kosten: Kurse über 5 Einheiten 50 €

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

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

Seminarhaus Rottmann, Boschstr. 10, Ahaus

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

Veranstalter: Kath. Bildungswerk Borken

Leitung: Elisabeth Rottmann

Anmeldung: bei Elisabeth Rottmann, Telefon: 02561 3239

Borghorst

Offene Gruppe: dienstags 18.30 – 19.30 Uhr
Sitzen in der Stille

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, 1. Etage

Stille ist Über-Lebens-Mitte(!). In dieser Stunde wollen wir dem Lauten in unser Gesellschaft und Umwelt das Lauschen auf die innere und äußere Stille, und der Flut der äußeren Bilder die inneren Bilder entgegensetzen. So ahnen und erleben wir, wie in der Tiefe das Gehaltensein von einer göttlichen Wirklichkeit aufleuchtet. Dabei stärkt uns die Gruppe und lädt dazu ein, sich auch jenseits der Treffen auf einen eigenen Weg der Achtsamkeit und des Lauschens zu machen. Neue Teilnehmer/innen sind immer willkommen.

vom **12. Januar - 23. März** Siehe Seite 3 Mitte
vom **13. April – 29. Juni**
vom 24. August. - 21. Dezember

Kosten: keine

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling und Team.

Anmeldung: nur für neu Kommende erforderlich

Borken

Offene Gruppe - Einfach da.
Jeden 2. Montag im Monat, 19.30 – 20.45 Uhr
Ev. Gemeindehaus: Katharina-von-Bora Haus,
Heidener Str. 54, Borken
20 Minuten Sitzen in Stille, Herzensgebet, achtsame Übungen, auch einfache Körperübungen, Kurztexte, Segen - offenes Angebot nach einmaliger Anmeldung.
Kosten: keine – Spenden für den Aufbau der Meditationsarbeit sind möglich, werden aber nicht erwartet.
Leihbänkchen und Decken sind vorhanden.
Leitung: Ralf Groß, ev. Pfarrer und Geistlicher Begleiter
Anmeldung: nur für neu Kommende erforderlich unter Ralf Groß, 02861-2641

Burgsteinfurt

Ökumenische Meditations - Gottesdienste
jeden zweiten Freitag im Monat, 19.00 – 19.45 Uhr
Katholische Kirche - Wechselnde Leitung
Kontakt: haverkock@googlemail.com

Coesfeld

Offenes Angebot - Meditationskreis
Einmal monatlich samstags 15.30 - 17:00 Uhr
Ev. Gemeindehaus, Rosenstraße 18 A, Coesfeld.
Mit einfachen meditativen Übungen, Körperentspannung im Liegen und »Sitzen in der Stille« üben wir die Achtsamkeit für uns selbst und hören auf die Stimme Gottes in uns.
Bitte bringen Sie eine Wolldecke und, wenn vorhanden, ein Meditationssitzkissen/-bänkchen mit.
Kosten: freiwillige Spende
Leitung: Marie Kortenbusch, Theologin, Meditationsbegleiterin
Anmeldung: für neue dazu Kommende notwendig
Kontakt: 02591-79105

Dülmen

Offenes Angebot: montags von 18.30 – 19.15 Uhr
Abendmeditation
Christuskirche, Königswall
Die Abendmeditation findet auf Stühlen im Altarraum der Christus Kirche statt. Nach dem Ankommen und einer kurzen Runde des Austausches, einer Einführung und einem inhaltlichen Impuls werden wir ca. 20 Minuten in der Stille sitzen. Anschließend besteht noch die Möglichkeit zum Austausch. Die Abendmeditation dauert insgesamt ca.45 Min.
Ob Sie sich eine „Auszeit" vom Alltag nehmen wollen, ob Sie Stille erfahren möchten, ob Sie einen Weg suchen, Gott mit allen Sinnen zu begegnen: Sie sind herzlich eingeladen.
Kosten: keine **Leitung/ Info:** Sabine Zarmann, 02594-913517

Emsdetten

Taize-Gebet, gelegentlich freitags 19 -19.45 Uhr
Gustav Adolf-Kirche, Kirchstr. 39
Nach den Terroranschlägen in New York in 2001 entstanden, geprägt von meditativen, wiederholten einfachen Gesängen, die dem Frieden dienen.
Kontakt: R. Uferkamp Telefon 02572-84900

***

Offene Gruppe: 1. Samstag im Monat,
15.00-17.00 Uhr Meditatives Tanzen
Evangelischer Gemeindesaal, Neubrückenstr. 98
Tanzen ist Hingabe an das Leben, an den Rhythmus des Lebens, der in uns pulsiert. Tanzen verbindet Körper, Seele und Geist und führt uns zu uns selbst. Tanzen ist Unterwegs-Sein, ist Erfahrung des Woher und Wohin. Herzlich willkommen im Kreis zu überlieferten und neu choreographierten Kreistänzen. Es gibt keine Fehler, nur Variationen!
Wegen der konkreten Termine wird um Anmeldung gebeten.
Kosten: Schnuppern10 €, regulär 16 €, Ermäßigung möglich
Spezielles Thema im Dezember: Tanzmeditation zum Weihnachtsoratorium von JS Bach, langer Nachmittag.
Leitung: Charlotte Schmengler, Tanzleiterin Sacred Dance/Meditativer Tanz
Anmeldung: Tel. 02572-89322 ChSchmengler@web.de

Fortsetzung Emsdetten

10 mal dienstags 18.30 -19.30 Uhr Qigong und Meditation (fortlaufend, offen für neue Menschen)
Stroetmanns Fabrik, Friedrichstraße 2
Qigong verbindet langsame anmutige Bewegungen und eine meditative Geisteshaltung und fördert die innere Sammlung und die Gesundheit.
Leitung: Kirsten Schmidt-Ostlender, Heilpraktikerin und Meditationsbegleiterin, Qigong-Lehrerin
Anmeldung: K. Schmidt-Ostlender, 02571-995929

Havixbeck

Offenes Angebot: Sitzen in Stille, freitags von 08:25 bis 09:00 Uhr und mittwochs von 19:25 bis 20:00 Uhr, Evangelische Kirche in Havixbeck
"Contemplare" kommt aus dem Lateinischen und bedeutet "betrachten". Das bedeutet, dass es im Letzten um ein wortloses, gedankenloses und auch gegenstandsloses Verweilen in Gottes Gegenwart geht.
Warum üben sich Menschen im kontemplativen Gebet? Vielleicht, weil sie eine Sehnsucht nach Erfahrung in sich spüren, nach Begegnung mit dem lebendigen Gott. Und die Erfahrung beginnt mit mir selbst. In einer Zeit, die zunehmend von Stress, Leistungsdruck und Zeitmangel bestimmt ist, tut es schlichtweg gut, zur Ruhe zu kommen und im Rhythmus des Atems zu sich selbst zu finden. 25 Minuten Sitzen in Stille - das ist sich selbst geschenkte Zeit.
Kontakt: Pfarrer Dr. Oliver Kösters, Tel. 02507-5729511

Laer

Offenes Angebot: montags von 18.45 – 20.15 Uhr Meditation und Qigong
Gruppenraum, Am Rolevinckhof 17a, Laer
Beginnend mit den erdenden, energetisierenden und harmonisierenden Bewegungen und Haltungen des Qigong bereiten wir die Grundlage für die wache Stille der Meditation im Sitzen und Gehen. Die Achtsamkeitsmeditation lässt uns aus unserem Gedankenkarussell aussteigen, die Meditation der Güte hilft uns, unsere Allverbundenheit wieder zu spüren.

Im Zen schließlich können sich praktisch die christliche mystische Tradition und die buddhistische und daoistische Spiritualität begegnen. Praktiziert wird die einfache Form nach dem Benediktiner-Mönch und Zen-Meister Willigis Jäger, die gleichermaßen für Christen und Nichtchristen geeignet ist. **Kosten:** 3 Euro
Leitung: Ruprecht Türk, Meditationslehrer, Rechtsanwalt, Burgsteinfurt, Tel.: 02551-7049257.
Anmeldung: für neu dazu Kommende nötig

***

Offenes Angebot (Einführungs-) Kurse in Achtsamkeit, Herzensgebet, Meditation mit Tiefenentspannung, jeweils 5 Abende in Folge
Gruppenraum, Am Rolevinckhof 17a,
Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling, Dr. Esther Sühling
Neue Termine bitte erfragen unter 02554-9195570.

Legden

Vierteljährlich: Taizegebet
Gnadenkirche Legden, Mühlenbrey 10
Vierteljährlich feiern wir eine Andacht nach Taizé. Wir laden ein zum gemeinsamen Singen, Beten und Stille-werden, und im Anschluss zum Teetrinken und Gespräch. Beginn ist jeweils um 19.30 Uhr.
Kontakt: Simone Erdweg (s.erdweg@t-online.de) oder: Ulrike Barden, Gemeindebüro, 02561/ 962017

Metelen

In Abständen samstags von 10-16 Uhr: Yoga mit Körpergebet in Form des Sonnengrußes
Kulturetage Metelen Wettringener Straße 2
Der erste Termin ist der 2. März.
Veranstalter: Kulturetage Metelen
Leitung: Elisabeth Möllers, Meditationslehrerin (WSdK)
Info und Anmeldung: Tel. 02553-724698

Nordwalde

Offenes Angebot: mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr
Sitzen in der Stille
Marienkapelle der St.-Dionysius- Pfarrkirche
„Geh den inneren Weg, versenke dich ins Gebet der Ruhe!" (T. v. Avila). Der christliche Versenkungsweg ist die Kontemplation. Im stillen Sitzen wird dieser Weg in Gemeinschaft eingeübt. „Innere Einkehr" (Tauler) dreimal je ca. 25 min in stillem Sitzen mit anschließendem Gehen in Achtsamkeit durch die Kirche. **Kosten:** keine **Leitung:** Ulrich Nicklaus
Anmeldung: bitte vorher anrufen unter Tel. 02573- 921547

***

Regelmäßige Kurse montags u. dienstags abends jeweils 19.30-21.00 Uhr
Qigong,
Ort bitte erfragen
Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Es stabilisiert die Abwehrkräfte, hilft Stresssymptome zu vermindern und fördert die Beweglichkeit und das Lernen zur Ruhe zu kommen. Qigong ist Meditation in Bewegung.
Kosten: Kurse über 8 Abende 64,- €
Leitung: Maria Schmidt-Nicklaus, Qigonglehrerin für Qigong Yangsheng, Shiatsupraktikerin, Energietrainerin
Veranstalter: KBW Steinfurt in Zusammenarbeit mit der Kath. Pfarrgemeinde u. dem Familienzentrum St. Dionysius
Info und Anmeldung (erforderlich): Maria Schmidt-Nicklaus, Telefon: 02573-921547

Der gegenwärtige Augenblick
ist das Fenster,
durch das Gott
in das Haus meines Lebens schaut.

Meister Eckhart

Ochtrup

Offenes Angebot: montags (jede grade Woche), 9.00 – 10.00 Uhr Offene Meditationsstunde
Ev. Gemeindehaus, Professor-Gärtner-Straße 44
Dieses Angebot richtet sich an alle interessierten Meschen, egal, ob sie sich einer Religionsgemeinschaft verbunden fühlen oder nicht. Die Stunde fängt an mit Achtsamenkeitsübungen und Bewegung. Es gibt eine geleitete Meditation von 20 Minuten mit verschiedenen Themen aus verschiedenen spirituellen Traditionen. Zum Schluss führt eine zweite Meditation von 5 Minuten in die Stille. Zwischendurch gibt es Raum für einen Austausch und Fragen.
Kosten: kostenloses Angebot
Infos und Anmeldung: Lucia Bruning (0151-15278557)

Velen-Ramsdorf

Offenes Angebot: montags und donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr
Neue Impulse durch Meditation
Familienzentrum St. Walburga, Bogterplatz 4
Dieses Angebot richtet sich an alle interessierten Menschen, egal, ob sie sich einer Religionsgemeinschaft verbunden fühlen oder nicht. Die Meditation ist ein ganz persönlicher Weg für jeden, der bereit ist, sich auf einen Entwicklungsprozess einzulassen. Sie unterstützt unsere Wahrnehmungsfähigkeit für das, was wirklich gelebt werden will. Dieser Weg führt zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit und zu einer erweiterten Sicht auf das Leben. Achtsamkeitsübungen bereiten uns auf das Sitzen in der Stille vor.
Kosten: pro Abend 2,50 Euro
Leitung: Gerda Ostermann, Lehrerin der Kontemplation WSdK
Veranstalter: Kath. Bildungswerk Borken
Infos und Anmeldung: 02863-953158

III. GEISTLICHE BEGLEITUNG/ BERATUNG

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

Regine Ellmer
Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Qi-Gong-Lehrerin. Zertifizierte Ausbildung in Geistlicher Begleitung, Billerbeck.
Geistliche Begleitung und Kurse
Telefon: 02543-238392

Ralf Groß
Pfarrer, Meditation, Zertifizierte Ausbildung in Geistlicher Begleitung, **Geistliche Begleitung für Einzelne,** Borken.
Telefon: 02861 2641

Elisabeth Rottmann
Spirituelle Wegbegleitung für Einzelne in Krisenzeiten und Gruppen, Leibarbeit, Körpergebet, Eutonie.
Telefon: 02561-3239

Jürgen Saget
Exerzitienleiter, Supervisor, Ehrenamtlicher Prediger, Diakon. Nottuln. **Geistliche Begleitung und Supervision für Einzelne und Gruppen**
Telefon: 02502-225677.

Mille Schlangen
Spirituelle Wegbegleiterin für Einzelne und Gruppen Kostenpflichtig. **Wegbegleitung mit den Medien der Initiatischen Therapie** (Personale Leibarbeit und Geführtes Zeichnen). Altenberge.
Telefon: 02505-947493
Mail: milleschlangen@gmail.com

Friedrich Wilhelm Spelsberg
Arzt für Innere Medizin und Allgemeinmedizin, Homöopath, zertifizierte Ausbildung in Geistlicher Begleitung, Meditationslehrer Via Cordis. **Geistliche Begleitung.** Steinfurt- Burgsteinfurt.
Telefon: 02551-3771

Dagmar Spelsberg-Sühling
Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis, Beauftragte für Spiritualität im Kirchenkreis, Zertifizierte Ausbildung in Geistlicher Begleitung und Beratung. **Geistliche Begleitung und Spirituelle Beratung für Einzelne und Gruppen,** Laer.
Telefon: 02554-9195570

Dr. med. Esther Sühling
Ärztliche Psychotherapeutin, Meditationsbegleiterin Via Cordis, zertifizierte Ausbildung in Geistlicher Begleitung, Prädikantin. **Geistliche Begleitung, Begleitung in Lebenskrisen und spirituellen Krisen.** Laer.
Tel: 02554-940977

Wenn Sie von einer Gruppe in unserem Kirchenkreis und in evangelischem Kontext wissen, die hier noch nicht vermerkt ist, lassen Sie es mich gerne wissen.

L I N K S ZU WEITEREN ANGEBOTEN UND ORTEN DER STILLE

- *www.meditationwestfalen.de*
  Netzwerk Meditation in der Westfälischen Landeskirche

- *www.forum-geistliche-begleitung.de*
  Liste Geistlicher BegleiterInnen und deren Angebote in der Westfälischen Landeskirche

- *www.meditation-in-kirche.de/*
  Netzwerk Meditation in der Rheinischen Landeskirche

- *www.benediktshof.de*
  Meditationszentrum/Initiatische Therapie Münster-Handorf

- *Verein „Spirituelle Wege: Zen und Kontemplation"* in Münster-Nienberge, Kontakt: M. Schulmann 0251-5209206

- *www.abtei-gerleve.de*
  Benediktinerabtei, zwischen Coesfeld und Billerbeck

- *www.kloster-vinnenberg.de*
  Kath. Spirituelles Tagungszentrum Warendorf-Milte

- *www.kapelle-der-stille.de*
  Evangelisches Stadtkirchenprojekt in Osnabrück

- *www.bistummuenster.de/gertrudenstift*
  Exerzitienhaus Rheine-Bentlage

- *www.haus-der-stille-bethel.de*
  Einkehrhaus in der Evangelischen Kirche in Westfalen

- *www.ekir.de/haus-der-stille/*
  Einkehrhaus der Evangelischen Kirche im Rheinland

- *kloster-bursfelde.de*
  evangelische Geistliche Gemeinschaft Ri. Hannover

- *www.kloster-wennigsen.de*
  evangelische Geistliche Gemeinschaft Ri. Hannover

- *www.loccumer-arbeitskreis-meditation.de*
  Evangelische Angebote im Großraum Hannover

- *www.viacordis.net*
  Verein Herzensgebet im europäischen Raum, Infos, Veranstaltungen und Lehrende Via Cordis

- *wwww.via-cordis-nord.de*
  Veranstaltungen zum Herzensgebet in Niedersachsen

- *ww.kloster-amelungsborn.de*
  evangelische Geistliche Gemeinschaft in der Nähe von Holzminden

- *www.kirche-der-stille-hannover.de*
  evangelisches Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover

- *www.schwanberg.de*
  evangelisches.Geistliches Zentrum in Süddeutschland

- *www.meditative-wuestenreisen.de*

- *www.klosterkirchberg.de*
  Sitz von drei evangelischen Geistlichen Gemeinschaften, südlich von Stuttgart, bei Horb

Angebote finden sich auch in den Familienbildungsstätten, Kreisbildungswerken, Volkshochschulen

Evangelischer
Kirchenkreis
Steinfurt
Coesfeld
Borken

DIESES PROGRAMM VERANTWORTET
Dagmar Spelsberg-Sühling
Pfarrerin, Mediationslehrerin Via Cordis
Am Rolevinckhof 17, 48366 Laer
Beauftragte für Spiritualität und Geistliches Leben
im Kirchenkreis Steinfort-Coesfeld-Borken

KONTAKT
Per Mail: st-spiritualitaet@ekvw.de
Per Telefon: 02554-9195570