

ANGEBOTE IM KIRCHENKREIS  
STEINFURT - COESFELD - BORKEN

---

**2023/2024**



*Abschied*

SPIRITUALITÄT  
MEDITATION  
GESUNDHEIT

Dieses Programm verantwortet:



**Dagmar Spelsberg-Sühling,  
Pfarrerin,**

Kontemplationslehrerin Via Cordis®  
Fachbereich Spiritualität und Geistliches  
Leben im Evangelischen Kirchenkreis  
Steinfurt-Coesfeld-Borken,  
Am Rolevinckhof 17, 48366 Laer  
Telefon: 02554-9195570,  
[www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de)

**Anmeldungen und Anfragen:**

**Mail:** [st-spiritualitaet@ekvw.de](mailto:st-spiritualitaet@ekvw.de)

**Mobil:** 0160-95832791

**Im Internet:** [www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de)

**Ihre Anmeldung**

richten Sie bitte an die Adresse, die direkt unter der jeweiligen Veranstaltung genannt wird, bzw. an meine Adresse hier oben. Senden Sie uns Ihre Anmeldung möglichst per Mail unter Angabe Ihrer Adresse und Telefonnummer.

**Eine frühzeitige Anmeldung**

hilft mir sehr, gerade bei ganz- oder mehrtägigen Veranstaltungen, da Räume gebucht sind und notfalls storniert werden müssen, falls nicht rechtzeitig genügend Teilnehmende angemeldet sind.

**Bei Stornierungen Ihrerseits**

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

Geben Sie auf jeden Fall eine nötige Stornierung so früh wie möglich bekannt!

Wenn nichts anderes angegeben ist, sind die Veranstaltungen (mit Ausnahme von Gottesdiensten, Übungskreisen und Gruppen) Teil der Evangelischen Erwachsenen- und Familienbildung im Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken.

[www.erwachsenenbildung-der-kirchenkreis.de](http://www.erwachsenenbildung-der-kirchenkreis.de)



Ev. Erwachsenen- und  
Familienbildung  
Westfalen und Lippe e. V.

## Inhaltsverzeichnis

Anmeldung . . . . .	Seite 1
Inhaltsverzeichnis . . . . .	Seite 2
Zum Abschied. . . . .	Seite 3
Noch gemeinsam unterwegs . . . . .	Seite 5
Veranstaltungen Herbst 2023 . . . . .	Seite 6
Veranstaltungen 2024 . . . . .	Seite 23
Ausblick auf 2025. . . . .	Seite 44

### Offene Meditations-Gruppen

nach Orten in <b>alphabetischer</b> Reihenfolge . . .	Seite 45
Geistliche Begleitung/ Spirituelle Beratung . . . .	Seite 52
Hinweise auf andere Orte und Veranstalter . . . .	Seite 53

*So finden Sie die richtigen Angebote auf einen Blick:*

Angebote zur Einkehr und Kontemplation

Gottesdienste und Andachten

Segnen, Salben und Handauflegen

Singen und Tanzen

Spiritualität und Gesundheit (interdisziplinär)

Pilgerangebote

Fort- und Weiterbildungen



## **Es heißt Abschied nehmen...**

*Liebe Leserinnen und Leser!*

*Dieses ist mein letztes Programm.*

*Nach 37 Jahren Dienst in der Evangelischen Kirche v. Westfalen und 15 Jahren als Beauftragte für Spiritualität verabschiede ich mich Ende April 2024 **mit einer Einladung an Sie alle zum Gottesdienst in den Ruhestand** (siehe Seite 32).*

*„Und dann? Du kannst doch nicht einfach so aufhören? Was wirst Du denn dann (weiter-)machen?“ werde ich häufig gefragt. Doch ich kann. Ich weiß noch nicht genau, was dann kommt. Aber so wie „es“ mich gerufen hat, dem Thema Meditation und Spiritualität in der evangelischen Kirche Aufmerksamkeit zu verleihen, so ruft „es“ mich nun in einen neuen Lebensabschnitt. Ich bin neugierig und gespannt, was kommt. Eines weiß ich sicher: ich werde weiter aus der Kraft des Herzensgebets leben und handeln, und – in anderer Rolle - mit vielen weiter auf dem Weg des Herzens sein.*

*Viele Samen sind gesät worden. Vieles ist gewachsen.*

*Die Früchte aus der Stille werden weiter wirken. Neue Pflanzen werden aufgehen. Der Geist Gottes wirkt weiter, an vielen überraschenden Stellen...*

*Ja, Einiges – Weniges - mache ich selbst noch weiter bis Ende 2024. Manches an Angeboten wird auch von den KollegInnen in der Bildungsarbeit weitergeführt.*

*Zur Zeit beraten die SuperintendentInnen und Bildungsverantwortliche in den Münsterland-Kirchenkreisen, ob es eine Weiterführung des Arbeitsbereichs „Spiritualität und Geistliches Leben“ in einer anderen, jüngeren Form geben kann, evtl. ab 2025. Sie werden davon hören, wenn es soweit ist. Derweil wird es weiter spirituelle Veranstaltungen geben, über die per Newsletter informiert wird, und die hier auffindbar sind: [www.erwachsenenbildung-der-kirchenkreis.de](http://www.erwachsenenbildung-der-kirchenkreis.de)  
Auch die Seite [www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de) wird weitergeführt.*

***Ich sage schon mal von Herzen DANKE***

***für die Chance, diese Arbeit so lange tun zu können!***

***Und Dank für das mir entgegengebrachte Vertrauen in dann 37 Jahren!***

*Bis April bin ich ja noch wie gewohnt und gerne da, und ich hoffe, dass dieses letzte Programm noch viele anspricht!*

***Segen auf allen Ihren und Euren Wegen!***

*Dagmar Spelsberg-Sühling*

## **Noch GEMEINSAM auf dem spirituellen Weg:**

### **- ZOOM-Gottesdienst-Gemeinde (online)**

Jeden dritten Sonntag im Monat **bis einschl. April 2024** feiern Menschen von nah und fern mit uns (Dagmar Spelsberg-Sühling und Esther Sühling) online über ZOOM einen Gottesdienst mit Austausch und Abendmahl. Die Liturgie ist ganzheitlich ausgerichtet. Der Link findet sich unter: [www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de) Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

### **- Übungskreis Kontemplatives Handauflegen**

Die Gruppe trifft sich monatlich montags von 18.45 - ca 21.00 Uhr zu Übungsabenden sowie zu den ausgeschriebenen Übungstagen. Wir tauschen uns über den eigenen Glaubensweg aus und praktizieren und vertiefen das Handauflegen in Anlehnung an die Open-Hands-Schule. Interessierte sind herzlich willkommen. **Termine: 25.9; 30.10. und 27.11. 2023. In 2024: 29.1.; 19.2.; 22.4.; 27.5.; 24.6.; 22.7.; 19.8.; 23.9.; 21.10.; 25.11.; 16.12.,** Siehe auch Seite 8, 21, 30, 43 und 44. **Kontakt** zunächst noch: Dagmar Spelsberg-Sühling.

### **- Verschiedene spirituelle/geistliche Gruppen**

Sich berühren lassen... von einem (biblischen) Wort oder einem Gedanken, es mitgehen lassen durch den Alltag und in der Gruppe miteinander teilen, immer wieder neu. So entsteht eine tiefe Verbundenheit in der Gruppe. Die Teilnehmenden begleiten sich auch in der Fürbitte füreinander. Zurzeit gibt es mehrere Gruppen (verbindlich immer für ca. ein Jahr), die sich meist monatlich für einen Abend oder ganzen Tag treffen. Wir sind behilflich dabei, neue Gruppen entstehen zu lassen, oder auch, dass neue Menschen zu bestehenden Gruppen hinzukommen.

**Kontakt auch weiterhin:** Dagmar Spelsberg-Sühling und Dr. Esther Sühling ([info@gottimalltag.de](mailto:info@gottimalltag.de))

### **- (Team:) Segen und Salbung erfahren**

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

Kontakt bis April: Dagmar Spelsberg-Sühling, anschließend über Sarah Raffler: [st-bildung@ekvw.de](mailto:st-bildung@ekvw.de)

### **- ICH BIN DA – Meditation und Austausch (Online)**

Jeden letzten Donnerstag im Monat von 19.30 – 21.00 Uhr gibt es eine ökumenische Gruppe mit Körper-übungen, Stille, Austausch, Segen. Die Treffen können einzeln besucht werden. Anmeldung unter: [exerzitien@bmo-vechta.de](mailto:exerzitien@bmo-vechta.de)

### **- Arbeitskreis Spiritualität und Glaube in Beratung, Therapie und Pflege**

Ziel der Arbeitsgemeinschaft ist es, auf dem aktuellen Stand der Forschung fachübergreifend Austausch anzubieten und gelegentlich Veranstaltungen anzubieten, um die heilsamen Wirkweisen von Spiritualität zu unterscheiden und sie im Berufskontext angemessen zur Sprache bringen zu können. Teilnehmen können Menschen, die im medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Bereich ehrenamtlich oder beruflich tätig sind, ebenso wie Seelsorger\*Innen aller Konfessionen. **Treffen:** alle zwei Monate, Voranmeldung erforderlich. **Infos u. Anmeldung:** Dr. Esther Sühling, Tel. 02554-940977

### **- Zwischenraum (Beratung und Begleitung für Lesben, Schwule und Transgender im Münsterland)**

Eine andere sexuelle Orientierung zu haben als die Mehrheit ist trotz Ehe für alle oft noch kompliziert. Es gibt weiter Vorurteile und versteckte oder offene Nachteile, auch oder gerade in christlichen Kontexten. Wir bieten Gesprächsmöglichkeit über im Kontext von [www.zwischenraum.net](http://www.zwischenraum.net)  
Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling, und Dr. Esther Sühling, Tel. 02554-940977

### **- Supervision/ Intervision und Austausch für Leiter\*innen von Meditationsgruppen**

Dieses Angebot richtet sich an alle mit Leitungserfahrung in spirituellen / meditativen Gruppen. Wir lassen einander teilhaben an unseren Leitungserfahrungen, stützen und unterstützen uns und lernen voneinander.  
Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling

### **- Netzwerk Meditation und Spiritualität in der Evangelischen Landeskirche EKvW**

Hier finden sich evangelisch verantwortete Angebote und Informationen zu Meditation und Spiritualität:  
[www.meditationwestfalen.de](http://www.meditationwestfalen.de)

### **- Homepage [www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de)**

Informationen, meditative Texte und Übungen, Links und Veranstaltungen rund um die Themen Glauben leben, Meditation, Verbindung von Spiritualität und Therapie.

# VERANSTALTUNGEN SPIRITUALITÄT UND MEDITATION IM HERBST 2023

## Veranstaltungen im September 2023

**Sonntag, 10. September, 10.00 - 17.00 Uhr**

**Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer**

**Workshoptag zur Alexandertechnik**

**Mehr Ich – „Leichtigkeit (er-)leben“**

**Wir entdecken gemeinsam unsere persönlichen  
Gewohnheiten**

*Beim Studientag im März 23 waren sich die Workshop-Besucher einig: es soll einen ganzen Studientag mit Meike Pape zur Alexandertechnik geben. Hier ist er, sowie weitere Angebote, siehe auch Seite 30 und 41.*

*Die Alexander-Technik ist eine pädagogische Methode, die sich mit dem Erkennen und Ändern von Gewohnheiten beschäftigt und hilft bei Verspannungen, körperlichen Fehlhaltungen, Schmerzen oder Funktionseinschränkungen. Die Übungen kann man im Alltag anwenden. Sie werden besonders gern geübt von Menschen, die mit ihrem Körper oder ihrer Stimme arbeiten (z.B. Sänger, Musiker, Schauspieler, o. Sportler). Benannt ist sie nach ihrem Begründer Frederick Matthias Alexander (1869 -1955)*

In diesem Workshop erforschen wir unsere persönlichen Gewohnheiten auf der körperlichen Ebene. Um, wie Alexander es ausdrückt, mehr Leichtigkeit in meinem "persönlichen Gebrauch" (personal use) erfahren zu können, sollten wir zunächst unsere ureigenen Strategien entdecken. Wo, wie und wann gelingen mir Dinge? Wo, wie und wann stehe ich



mir selbst im Weg? Welche Möglichkeiten habe ich, mich körperlich besser zu organisieren und was hat dies für Auswirkungen auf andere Gebiete meines Seins?

Der Tag bietet eine Vertiefung der ersten Erfahrungen mit Alexandertechnik. Es braucht jedoch keine Vorkenntnisse, um an diesem Tagesseminar teilzunehmen.

**Leitung:** Meike Pape, Lehrerin der Alexandertechnik seit 2011, Iserlohn

**Kosten:** 75,00 Euro, Ermäßigung möglich

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling



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

**Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch**

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

**20., 27. September und 4. Oktober, 19.30 - 21.15 Uhr**

**Online Kurs an 3 Abenden per ZOOM**

**Burn-out – wenn alles zuviel ist**

**Wie ich davon wieder loskomme – und wie der eigene Glaube helfen kann**

Viele von uns kennen ein Burn-out, stehen oder standen kurz davor. Und wir wissen auch, wie schwer es ist, etwas zu verändern. Burn-out ist jedoch keine Modediagnose – das gibt es schon in der Bibel. „Du machst dich zu müde, dazu auch das Volk, das mit dir ist. Das Geschäft ist dir zu schwer; du kannst es allein nicht ausrichten.“ sagt sein Schwiegervater zu Moses (2. Mose 18,18)

In diesem Online-Kurs werden Informationen über Burn-out gegeben, sich über Erfahrungen ausgetauscht, Lösungen und Veränderungsmöglichkeiten erarbeitet – und praktische Anleitungen gegeben. Themen der Abende im Einzelnen:

**1. Abend:** Wie sich Burn-out entwickelt und auf den Körper, die Seele, auf das Denken und Tun auswirkt – und welche Notbremse(n) es gibt. **2. Abend:** Was habe ich mit meinem Burn-out zu tun? Denkweisen und Überzeugungen, die das Burn-out verstärken – und was ich dabei ändern kann.

**3. Abend:** Wie der Glaube Burn-out verstärken – und wie er im Burn-out helfen kann. Imaginationen, Meditationen und Gebete für den Alltag.

**Leitung:** Dr. Esther Sühling, ärztl. Psychotherapeutin in eigener Praxis, Meditationsbegleiterin Via Cordis, Prädikantin.

**Kosten:** 30,00 Euro

**Anmeldung:** bei Esther Brünenberg-Bußwolder, Mail: [Esther.bruenenberg@ekvw.de](mailto:Esther.bruenenberg@ekvw.de), 0175-2180681 (bis 15.9.); oder über [info@gottimaltag.de](mailto:info@gottimaltag.de)





22. - 23 September, Fr 18.00 - 21.00 Uhr, Sa 9.30 - 17.30 Uhr  
Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

## Einführungskurs Kontemplatives Handauflegen Open Hands - Kompakt

Heilen ist in allen Kulturen der Erde eine tief verwurzelte Weisheit. Das Handauflegen gehört dabei zu den ältesten Formen ganzheitlicher Zuwendung. "Auf Kranke werden sie die Hände legen, und es wird besser mit ihnen werden." (Mk 16,18). Auch Jesus beauftragte seine Jünger, Menschen die Hände aufzulegen.

Eine Botschaft, die heute genauso ihre Gültigkeit hat wie vor 2000 Jahren. Die 'Open Hands' Schule lehrt die achtsame Berührung aus der Stille als Übungsweg. Auf Basis einer klar definierten Ethik findet 'Open Hands' Anwendung auch in öffentlichen Einrichtungen, begleitend zum Medizinischen. „Öffnen – Geschehen lassen – Danken“ kennzeichnet die



Grundhaltung, in deren Schlichtheit eine erstaunliche Tiefe liegt. Es geht darum, sich für diese Gabe, die in jedem Menschen angelegt ist, zu öffnen. Dieser Weg erinnert an das, was in uns heil und unveränderlich ist - eine große innere Ressource.

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

**Leitung:** Lydia Debusmann, Lehrerin der Open Hands Schule, [www.handauflegen-als-weg.de](http://www.handauflegen-als-weg.de), Dagmar Spelsberg-Sühling, Kontemplationslehrerin Via Cordis.

**Kosten:** 88 Euro für Menschen aus dem Kirchenkreis; 98 Euro für Menschen von außerhalb, inklusive Verpflegung aber **ohne** Übernachtung. Ermäßigung möglich.

Eine kostengünstige Unterkunft kann vermittelt werden.

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling

September 2023

**Neu! Mittw., 27. Sept., 18.30 - 20.30 Uhr (Vorbesprechung)**  
**Fastentage: Sa 7.- Do 12. Oktober. Gruppentreffen jeweils**  
**18.00 - ca. 19.30 Uhr, online per ZOOM**

**Alles Heilwerden geschieht in Stille! –**  
**Heilfasten im Alltag nach Buchinger**  
**mit täglicher Begleitung in der Gruppe**

*„Stille nährt – Lärm verbraucht“*

Warum ist es leicht, sich in Arbeit und Aktivitäten zu stürzen, und schwer, einfach mal nichts zu tun und die heilende Stille wirken zu lassen? Dem wollen wir in dieser Woche nachgehen und es leichter werden lassen. Durch das Fasten schärfen wir unsere Sinne nach innen und können bewusster und klarer empfinden und wahrnehmen.

Heilfasten ist nicht nur aus medizinischer Sicht hilfreich (es entschlackt und entlastet) - sondern auch aus emotionaler und spiritueller Sicht. Fasten gibt es deshalb in unterschiedlichen Formen in allen Religionen und in vielen Kur- und Wellnesshäusern. –

Bei uns findet es zu Hause im eigenen Alltag statt, was manchmal noch nachhaltiger wirkt. Jeden Abend gibt es Hilfestellung, Austausch und Impulse in der Gruppe.

Ein Nachtreffen findet online am **9. Nov., 18-19.30 Uhr** statt.

**Voraussetzung:** Keine akuten Krankheiten; technisch: internetfähiger PC, Laptop oder Tablet mit Mikro und Kamera und die Bereitschaft, etwas für sich selbst zu erübrigen.

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

**Kosten:** 25 Euro, Ermäßigung möglich

**Info und Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling

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

**Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch**

**Anmeldung:** [exerziten@bmo-vechta.de](mailto:exerziten@bmo-vechta.de)

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

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

**Grundkurs Meditationsbegleitung 2023-2024**

**Weiterbildung Modul 2**

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

Laufender Kurs

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

Gertrudenstift Rheine, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

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

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



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

Welche Aspekte marianischer Spiritualität können wir heute für uns

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

**Leitung:** Giannina Wedde, Theologin, Autorin, Seminarleiterin, [www.klanggebet.de](http://www.klanggebet.de)

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

**Anmeldung:** möglichst frühzeitig bei D. Spelsberg-Sühling.

Oktober 2023

Sonntag, 15. Oktober, 18.00 - 19.00 Uhr, **Online per ZOOM**  
**Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch**  
Anmeldung für den ZOOM-Link: bei D. Spelsberg-Sühling

**NEU!!** Online per zoom

**Marion Küstenmacher**

**Vortragsreihe**

**Zu mystisch-christlicher Spiritualität in der  
Postmoderne (integrales Christentum)**



1.

**Mo, 16.10.2023, 19.00**

**- 21.15 Uhr**

**Gott 9.0 –**

**Naturspiritualität und  
Bewusstsein**

**Vortrag und Gespräch**

*„Die ganze Welt ist nur  
ein Nest, doch jedes Nest  
kann Welt dir werden“  
(Paul von Heyse).*

Wir Menschen sind ein  
Stück Natur, das gelernt

hat, über sich selbst nachzudenken und hinauszuwachsen. Entsprechend hat die Menschheit die Natur umgestaltet und sich untertan gemacht. Die Natur als unser aller Ursprung und Lebensraum verlangt heute aber ein neues Verstehen des „großen Nest des Seins“, wie es der Bewusstseinsphilosoph Ken Wilber nennt. Alles Lebendige existiert in wechselseitiger Abhängigkeit und entfaltet dabei seine Potentiale.

In diesem bilderreichen Vortrag blicken wir mit den Augen der Wissenschaftler wie der Mystiker auf die Entfaltungsprozesse einer Naturspiritualität für heute.

2.

**Mo, 23.10.2023, 19. - 21.15 Uhr**

**Gott 9.0 – Vom Wandel unserer Gottesbilder**

**Vortrag und Gespräch**

*Wachst in der Erkenntnis Gottes! (Kol 1,10)*

Der christliche Glaube wird oft für etwas Unveränderliches gehalten. Aber schon die Bibel enthält mehrere religiöse Ent-



wicklungsebenen, die aufeinander aufbauen und zu immer größerer Liebe und Bewusstheit streben. Auch im Leben jedes Einzelnen kann man diese spirituelle Weiterentwicklung erkennen. Wir lernen, Gott, die Welt und uns selbst mit immer neuen Augen zu sehen. Der Vortrag stellt mit vielen Bildern ein einprägsames Modell vor, mit dem sich der sinnvolle Wandel der Gottesbilder besser verstehen lässt.

Die Teilnehmenden können Ihre eigene spirituelle Entwicklung nachvollziehen und Ihr Bewusstsein neu auf Gott und das Unendliche hin ausrichten.

Neben inhaltlichen Impulsen gibt es die Möglichkeit zu Austausch und Fragen.

### 3.

**Mo 4. Dezember, 19.00 Uhr**

**Aufbruch ins Licht. Eine Lesung und Gespräch**

**Siehe Seite 19**

**Marion Küstenmacher** (Photo gegenüber) ist eine Visionärin in der ev. Theologie von heute. Sie studierte Theologie und Germanistik und arbeitete lange als Lektorin im Claudius-Verlag mit den Schwerpunkten Psychologie und Spiritualität. Seit 1993 arbeitet sie als freie Autorin, Seminarleiterin zur spirituellen Persönlichkeitsentwicklung; ihr aktueller Schwerpunkt liegt auf den Themen integrale Philosophie („Gott 9.0“), postmoderne Spiritualität und Mystik. **Bekannteste Bücher:** Gott9.0, Integrales Christentum, der Purpurtaucher u.v.m.

**Kosten:** 7 € je Abend

**Anmeldung erforderlich** bei D. Spelsberg-Sühling

**Ab Donnerstag, 19. Oktober - 21. Dezember 2023**

**wöchentlich 18.00 – 18.30 Uhr online per Zoom**

**Meditation – achtsam und still werden**

Sie sind eingeladen, für eine halbe Stunde den Alltag zu unterbrechen, wahrzunehmen was ist, und in der Stille in die eigene Tiefe und Gott einzutauchen.

**Leitung:** Ingrid Schumacher und Dagmar Spelsberg-Sühling

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** einmalig bei Dagmar Spelsberg-Sühling für den Link.

**Oktober und November 2023**

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

**Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch**

Anmeldung: [exerzitien@bmo-vechta.de](mailto:exerzitien@bmo-vechta.de)

**Freitag 27. Oktober und 3.+10. Novmeber, 17.45–18.45 Uhr**

**Ort: Christuskirche Greven**

### **Meditation der Dankbarkeit**

„Nicht die Glücklichen sind dankbar.

Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

In einem bekannten Segenslied heißt es: "Wechselnde Pfade, Schatten und Licht, alles ist Gnade, fürchte dich nicht". Dieser Tenor zieht sich durch die Meditationsprojekte in der Christuskirche. Im Oktober geht es um Dankbarkeit.

Meditative Lieder mit sanfter Trommelbegleitung, kurze Dialoge und inspirierende Texte Thema führen zum Sitzen in der Stille. Die Abende sind einzeln besuchbar.

Da die Christuskirche nur mäßig beheizt wird, bitte ggf. warm anziehen und / oder eine Decke mitbringen.

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

**Kosten:** keine

**Anmeldungen:** bei Kirsten Schmidt-Ostlender 02571-995929



**Montag 30. Oktober, 18.30 - 21.00 Uhr**

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

**Übungskreis Kontemplatives Handauflegen**

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

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

Haus Ludgerirast, Kloster Gerleve. Gerleve 1, Billerbeck

**Aufbaukurs Meditation(-sbegleitung)**

**(oder Zertifikatskurs Modul 2.1.)**

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

**Teil 1: Das spirituelle Wachstum im eigenen Erleben**

Dieser Kurs kann einzeln oder als Modul 2.1. des Zertifikatskurses besucht werden, siehe Seite 25,38 und 43.

Wie verläuft unsere eigene spirituelle Entwicklung, was fördert, was hindert darin? Die eigene Biographie birgt viele vergessene Schätze an spiritueller Erfahrung, die unsere Werteentwicklung geprägt haben und prägen. Aus der Kenntnis dieser können sich Hilfen für gegenwärtige Krisen und persönliche Fragen ergeben. Ebenfalls hilfreich ist die integrale Perspektive auf die eigene Entwicklung, die wir in diesem Kurs gemeinsam bedenken wollen, sowie eine vertiefte Auseinandersetzung mit Persönlichkeitsmodellen. Die Tage werden begleitet von Schweigezeiten mit dem Herzensgebet, Übungseinheiten und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

**Referentinnen:** Dagmar Spelsberg-Sühling, Fachbereich Spiritualität und Geistliche Begleitung, und Dr. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Geistl. Begleiterin, Laer

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

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling





**November 2023**

**Dienstag, 7. November, 19.00 - 21.00 Uhr, Online per ZOOM**

**Sebastian Painadath:**  
**Vortrag, Stille und Austausch:**  
**Die Kraft der Kontemplation**

Das Beten geschieht in einer Ich-Du Beziehung auf dem mentalen Bereich. Durch die Meditation sinkt das Bewusstsein vom Mentalen zum Intuitiven. In der Kontemplation werden wir begnadet, die göttliche Gegenwart als Geist, als Schwingung wahrzunehmen.

Wir betrachten diese drei Schritte und schauen, wie eine kontemplative Wahrnehmung des Göttlichen dem Alltag eine geistige Qualität verleiht.

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

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Kosten:** 10 Euro, Ermäßigung mögl.

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling



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

*Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage*

**Grundkurs Meditationsbegleitung 2023-2024**  
**Weiterbildung Modul 3**

Laufender Kurs

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

**Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch**

ZOOM-Link bei [www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de) o. D. Spelsberg-Sühling

**Buß- und Bettag, Mittwoch, 22. November 19.00 Uhr**

**Matthäuskirche Laer, Am Bach 8, Laer**

**Andacht zu Buß- und Bettag**  
**anschließend Angebot des Handauflegens**

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

Menschen vom Team Handauflegen im Kirchenkreis (s.S. 4) bieten im Anschluss an, die Hände aufzulegen.

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

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

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

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

In Anlehnung, aber auch unabhängig vom ersten Seminar im April, bieten wir erneut ein Wochenende Yoga und Herzensgebet an, diesmal unter dem Aspekt der Verwurzelung. Was kann mich persönlich stärken in meinem Alltag, z. B. wiederholende Worte in der Meditation? Welche Rituale kann ich (weiter)-entwickeln?

Wir üben Yogahaltungen, die Wurzeln schaffen, erden. Durch Imagination lassen wir innere Bilder dazu entstehen. Durch Gebärden erfahren wir Schutz auf unserem Weg. Der Austausch über die Erfahrungen verankert diese und stärkt für Alltag, Familie und Beruf, und lässt resilienter werden.

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

**Leitung:** Petra Mundt, Entspannungspädagogin, Yogalehrerin, Meditationsanleiterin,

Dagmar Spelsberg-Sühling, Kontemplationslehrerin Via Cordis

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

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling



**November 2023**

**24.-26. November, Fr 17.30 – So 13.30 Uhr**  
**Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage**

### **Körpersprache – ein Weg zu mir**

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

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

**Leitung:** Ingrid Schumacher, Lehrerin für Körpersprache, [www.kinesiologie-steinfurt.de](http://www.kinesiologie-steinfurt.de)

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

**Kosten:** Mitglieder Kneippverein 189 Euro, Nichtmitglieder 229 Euro.

**Anmeldung:** Kneipp-Verein Steinfurt, [www.kneipp-verein-steinfurt.de](http://www.kneipp-verein-steinfurt.de), Tel.: 02551/839341

**Montag, 27. November, 18.30 – 21.00 Uhr**

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

### **Übungskreis Kontemplatives Handauflegen**

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

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

### **Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch**

**Anmeldung:** [exerzitien@bmo-vechta.de](mailto:exerzitien@bmo-vechta.de)



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

**Haus der Stille, Melsbacher Hohl 5, 56579 Rengsdorf**

**Stille Tage: Atem holen im Advent**

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

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

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

**Anmeldung:** [www.ekir.de/haus-der-stille/](http://www.ekir.de/haus-der-stille/) oder: 02634-9205-10

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

**Haus der Stille, Melsbacher Hohl 5, 56579 Rengsdorf**

**Einkehrtage zum Auftanken und Kraftschöpfen:**

**Von Sehnsucht und Wandlung**

**Damit ich tue, wonach ich mich sehne**

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

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

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

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

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

**Anmeldung:** [www.ekir.de/haus-der-stille/](http://www.ekir.de/haus-der-stille/) oder: 02634-9205-10



Dezember 2023

**Neu!! Mo 4. Dezember, 19.00 Uhr online per Zoom**

**Marion Küstenmacher** (siehe Seite 11 und 12)

**Aufbruch ins Licht. Eine Lesung und Gespräch**

Marion Küstenmacher liest aus ihrem neuesten Buch „Aufbruch ins Licht“.

Weihnachten ist, so Martin Luther, „ein Geschenk, das ewig bleibt“. Ein Geschenk für unsere Seele, in eine unsterbliche Erzählung verpackt, das sie an ihre innerste Essenz erinnern will.

Marion Küstenmacher hat dafür einen täglichen Begleiter durch die Advents- und Weihnachtszeit bis zum 6. Januar geschrieben. Dabei verbindet sie ihre eigenen überraschenden Gedanken mit kostbaren Einsichten von Mystikern, Philosophen und Poeten.

Machen Sie es sich zu Hause gemütlich mit Kerzen, Plätzchen und freuen Sie sich auf einen gemeinsamen spirituellen Einstieg in den Advent.

**Kosten:** 7 Euro

**Anmeldung:** bei  
Dagmar  
Spelsberg-Sühling

**Infos zur Autorin**  
siehe Seite 12-13



*Gut ist es, wenn der Mensch bewirkt,  
dass Gott in ihm singt.*

*Rabbi Elimelech von Lyschansk*

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

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

Wer es schon erlebt hat, weiß, welche zutiefst heilende Wirkung die Lieder und Tänze des Universellen Friedens haben. Sie basieren auf Mantren aus allen Traditionen und Kulturen und zeigen den Weg ins eigene Herz, in die Liebe, zu Gott.

Dass auch das VaterMutterUnser in der Sprache, die Jesus gesprochen hat, gesungen und sogar getanzt werden kann, ist immer wieder ein kleines Wunder! So können die Zeilen ihre ursprüngliche Wirkung im Körper entfalten und wir können sie neu verstehen, wie sie gemeint waren – als



Schöpfungsgeschichte, Entwicklungsweg und Handlungsanweisung. Die Zeilen werden zuerst gesprochen und gesungen um die tiefere Bedeutung der neuen Übersetzung zu erfahren.

In dem Ritual am Sonntagnachmittag wird es dann gesungen und getanzt ohne weitere Erklärung und zur 5. und 6. Zeile setzen wir uns und teilen Brot miteinander und reichen einander den Kelch der Vergebung.

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

**Leitung:** Claudia Dahm, Lebensbegleiterin, Seminarleiterin, [www.lichtfarbenklang.de](http://www.lichtfarbenklang.de);

und Jörg Schnorr, Heilpraktiker, Osteopath, Musiker

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

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Dezember 2023

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

**Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch**

ZOOM-Link bei [www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de) o. D. Spelsberg-Sühling

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

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

**Jahrestraining 2023 -2024**

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

**28 Kurstage, sieben mal Donnerstag bis Sonntag**

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

So ist das Handauflegen Einfachheit und Kunst zugleich - ein Weg, bei dem die persönliche Entwicklung und Bewusstwerdung wesentlich ist. Neben den Übungskreisen und Vertiefungskursen kann vor allem das Jahrestraining dazu beitragen, die eigene spirituelle Praxis zu vertiefen. Neue



Abläufe, Berührungsformen und Techniken werden vermittelt und können geübt und erfahren werden. Impulse zu den inneren Haltungen und den sieben Energiezentren des Körpers fließen mit ein, ebenso Übungen der Stille, der Achtsamkeit und Übungen zur Selbstbeobachtung und



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

**Kurstermine und Themen:**

**14.-17. Dezember 23 Modul 1** - Öffnen für den eigenen inneren Weg, die eigene Heilung, Möglichkeiten zur Stärkung der Selbstheilungskräfte.  
Gertrudenstift Rheine, Salinenstr. 99

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

**22.-25. Februar 2024 Modul 2** - Sterben, Tod und Leben, die eigene Vergänglichkeit, Begleitung schwer kranker Menschen

**18.-21. April 2024 Modul 3** - Mutter, Betrachten von alten Mustern und unbewusst hemmenden Bindungen aus der Kindheit

**13.-16. Juni 2024 Modul 4** - Vater, Bewusstwerdung von Möglichkeiten der Selbstfürsorge, Stärkung der Willenskraft

**29. August- 01. September 24 Modul 5** - Herzöffnung, Intuition, das Handauflegen bei Kindern

**10.-13. Oktober 2024 Modul 6** - Wie kann ich leben was ich bin, die innere Führung

**14.-17. November 2024 Modul 7** - Allumfassende Ebene, Gott ist allgegenwärtig

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

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

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

**Persönliches Gespräch bei Anmeldung erforderlich** mit Lydia Debusmann, Tel. 02242-91 55 195, [Lydia.Debusmann@web.de](mailto:Lydia.Debusmann@web.de)

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

**Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch**

**Nachfrage erbeten. Anmeldung:** [exerzitien@bmo-vechta.de](mailto:exerzitien@bmo-vechta.de)

# VERANSTALTUNGEN IN 2024

*Januar 2024*

**Freitag 19. Januar, 18.00 - 21.00 Uhr, Online per ZOOM**

**Werdet Vorübergehende  
Von der Beheimatung im Unverfügbaren  
Anregungen und Betrachtungen zum Thomasevangelium**

Workshop zum Start in das Neue Jahr mit Vortrag, Austausch, Übungen, Klang und Stille

Wir Menschen tendieren dazu, festhalten zu wollen, was in unserem Leben gelingt, die Liebe, schöne Momente, liebe Menschen. Doch Dinge verändern sich und wollen in ihrem Wandel und im Charakter ihrer Unberechenbarkeit akzeptiert werden. - „Werdet Vorübergehende“ sagt Jesus im Thomas Evangelium. Definiert Euch nicht über das Erreichte, sondern werdet, in dem ihr vorübergeht, von Moment zu Moment. Wer aus diesem empfangenden Bewusstsein lebt, kann frei für das Neue werden und dankbar für den gegenwärtigen Moment sein.

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

**Leitung:** Stephan Hachtmann,  
Kontemplationslehrer Via Cordis;  
Diakon, Autor, Integrale Spiritualität,  
Komponist spiritueller Gesänge,  
[www.stephanhachtmann.de](http://www.stephanhachtmann.de)

**Moderation:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Kosten:** 25 Euro, Ermäßigung möglich

**Anmeldung:** bei D. Spelsberg-Sühling



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

**Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch**

ZOOM-Link bei [www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de) o. D. Spelsberg-Sühling

**Donnerstag, 25. Januar 24, 19.30 - 21.00, Online per ZOOM**

**Ich bin da! Meditation und Austausch - ökumenisch**

**Anmeldung:** [exerzitien@bmo-vechta.de](mailto:exerzitien@bmo-vechta.de)

*26.-28. Januar 2024,*

*Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage*

*Grundkurs Meditationsbegleitung Modul 4*

*Laufender Kurs*

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

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

## Clownerie – eine Spielkunst mit Witz und Herz. Für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Clowninnen und Clowns finden das Leichte im Schweren und das Komische im Tragischen. Sie gehen dabei meist



Umwege und entdecken erstaunliche Dinge. Mit großer Neugierde stolpern sie - nicht zuletzt über sich selbst. Dabei ist die Überraschung groß, wenn auf einmal ganz andere Seiten von sich selbst zu Tage treten und ganz witzige Lösungen möglich werden. In der Clownerie macht man sich nicht lustig über den Ernst des Lebens, man gibt ihm nur nicht das letzte Wort. Clownerie ist Körpertheater, Bewegungstheater und Emotionentheater.

Gearbeitet wird mit einfachen Übungen, viel Improvisation und den grundlegenden Spielformen des Clowntheaters. So gelingt es leicht und auf vergnügliche Art, die Kunst des Lebens auf die clowneske Art zu erproben. Der Tag beginnt entspannt mit einem spirituellen Impuls. Es folgt ein warming-up bevor es dann ins Spiel geht. Kurze Gesprächsrunden runden das Programm ab. Voraussetzungen sind einfach nur Spaß an Bewegung und Spiel, Teilnehmende mit Erfahrung im Clownspiel sind aber auch herzlich eingeladen!

**Zeiten:** Do 18-21, Fr u. Sa 10-13 und 15-18.15, So 10-13 Uhr

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

[www.kirchenclownerie.de](http://www.kirchenclownerie.de); [www.humorladen.wordpress.com](http://www.humorladen.wordpress.com)

**Kosten:** vermutl. 240 Euro o. Unterkunft u Verpflegung, Ermäßigung möglich; Verpflegung wird vor Ort organisiert

**Info:** Sabine Kamps, Tel 02871- 487887, [sabinekamps@gmx.net](mailto:sabinekamps@gmx.net)

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling

**Februar 2024**

**2.-4. Februar, Fr 17.00 – So 14.30 Uhr**

**Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte**

### **Aufbaukurs Meditation(sbegleitung)**

**(oder Zertifikatskurs Modul 2.2.)**

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

**Teil 2: Spirituelles Wachstum im Kontext von Gemeinschaft und Systemen**

Dieser Kurs kann einzeln oder als Teil des Zertifikatskurses besucht werden. Siehe Seite 38 u. 43.

Die eigene spirituelle Entwicklung geschieht immer auch in Resonanz zu Anderen. Die Gottesbilder und Menschenbilder, die uns in der Gesellschaft und Familie vermittelt werden, sowie kirchliche und religiöse Erfahrungen und äußere Ereignisse führen zu Aneignung oder Reibung und Konflikten. Anhand vielfältiger Erfahrungen in der Gruppe ist es möglich, sich der eigenen und fremden Werteentwicklung, den eigenen und fremden Brüchen zuzuwenden und das eigene Entwicklungspotential zu verstehen.

Wir arbeiten mit der integralen Theorie von Wilber u.a., die eine tiefere Reflektion der Bedeutung von Spiritualität im eigenen Leben ermöglicht und hilft, die Bedeutung und Chance von Spiritualität in den gegenwärtigen Krisen in der Welt zu erfassen.

Übungsphasen, integrale Thesen, Reflektion in der Gruppe und Körperübungen wechseln einander ab. Die Tage werden begleitet von Schweigezeiten mit dem Herzensgebet, und der Möglichkeit zum Einzelgespräch.

#### **Referentinnen:**

Dagmar Spelsberg-Sühling, Fachbereich Spiritualität, Geistliche Begleitung, und Dr. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Geistliche Begleitung.

**Kosten:** 215 Euro EZ mit Bad auf dem Flur, 245 Euro EZ mit eigenem Bad, Ermäßigung mögl.

**Anmeldung:** bei D. Spelsberg-Sühling





**Achtung, leicht veränderter Termin:**

**Vorbereitung Mittwoch 14. Februar, 18.30 - 20.30 Uhr**

**Fastentage: Sa 2.- Fr 8. März**

**Gruppentreffen jeweils 18.30 – ca. 20.00 Uhr online ZOOM**

**Wachsen wie ein Baum - Heilfasten im Alltag  
(nach Buchinger) mit täglichen Gruppentreffen**



Worin gründe ich meine Wurzeln, was nährt mich? Was hält und stärkt mich und richtet mich auf? Wohin strecke ich mich aus, wohin will ich

wachsen? Diesen Fragen gehen wir in den Impulsen der Fastenwoche nach. Denn einige Tage auf feste Nahrung zu verzichten hilft den Blick nach innen zu richten. Ich kann klarer sehen, was und wohin ich will.

Das Heilfasten ist nicht nur aus spiritueller und emotionaler Sicht hilfreich, es ist es auch aus medizinischer Sicht - es entschlackt und entlastet. Fasten gibt es deshalb in unterschiedlichen Formen in allen Religionen und in vielen Kur- und Wellnesshäusern. In dieser Gruppe wird vor Ort zu Hause im Alltag gefastet. Das ist durchaus möglich auch wenn man für andere kocht oder arbeiten geht. Dennoch ist es nötig, einige Zeit für sich selbst zu haben. Sich für diese Woche frei zu nehmen, ist noch ertragreicher. Jeden Abend gibt es Hilfestellung, Austausch und Impulse in der Gruppe.

**Leitung:** Pfarrerin Dagmar Spelsberg-Sühling,

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

**Kosten:** 25,00 Euro, Ermäßigung möglich

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling

**Sonntag, 18. Februar 18.00 - 19.00 Uhr, Online per ZOOM**

**Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch**

ZOOM-Link bei [www.gottimaltag.de](http://www.gottimaltag.de) o. D. Spelsberg-Sühling

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

*Kloster Vinnenberg, Warendorf-Milte*

*Jahrestraining Handauflegen Modul 2*

*Laufender Kurs*

**Februar März 2024**

**Mehrere Gruppen live und per ZOOM  
und Einzelbegleitung**

**Ökumenische Kontemplative Exerzitien im Alltag  
ICH BIN DA 2**

**Still werden, Halt finden, gelassen leben**

Anfänger und Fortgeschrittene in meditativen Übungen sind eingeladen, sich wieder auf einen Erfahrungsweg zu begeben und sich vier Wochen lang täglich ungefähr zwanzig bis dreißig Minuten Zeit zu nehmen. Es gibt für jeden Tag einen Impuls, eine Übung (auch als Audio zu hören), und wöchentlich eine Einzelbegleitung oder ein Gruppentreffen, je nach Wahl.

ICH BIN DA – der Name Gottes für sich, den Mose genannt bekommt. Und ICH bin da, die Person, die teilnimmt, mit ihren Sorgen, Hoffnungen und Entwicklungsmöglichkeiten. BEIDE sind da gleichermaßen und gemeinsam in der Übung.

So sind die vier Wochen überschrieben mit:

Ich bin da – In Bewegung und Loslassen;

Ich bin da – In stärkenden Bildern;

Ich bin da – In bergender Stille;

Ich bin da – Im gelassenen Sein und Handeln.

In der Gruppe werden die Übungen vertieft. Zudem gibt es Raum für Fragen und Austausch über die gemachten Erfahrungen. Das Material findet sich in einem kleinen Büchlein mit Karten für jeden Tag. Buchkosten 6 Euro.

**Onlinegruppe per ZOOM donnerstags, 15. Februar,  
und am 29.2., 7.3., 14.3., 21.3., jeweils 19 - 21 Uhr**

**Kosten:** 20 Euro inklusive Buch

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling, Mitautorin

**Onlinegruppe per ZOOM mittwochs, 21. Februar,  
und am 28.2., 6.3., 13.3., 20.3., jeweils 19 - 21 Uhr**

**Kosten:** 20 Euro inklusive Buch

**Leitung:** Dr. Esther Sühling, Mitautorin

**Live in Laer Terminierung steht noch nicht genau fest  
Gruppenraum Rolevinckhof 17a, Laer**

**Kosten:** 20 Euro inklusive Buch

**Leitung:** Berta Weishaupt, Pastoralreferentin Laer

**Einzelbegleitung bieten Dagmar Spelsberg- Sühling und Dr.  
Esther Sühling**

**Weitere Gruppen und Einzelbegleitung** bieten Annette Höing und Stephan Trescher (beide vom Bistum Münster)  
unter: [exerzitien@bmo-vechta.de](mailto:exerzitien@bmo-vechta.de)

**Anmeldung und Info für alles:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling

**Samstag, 2. März, 9.00 Uhr – So 17.00 Uhr**

**Dorothee-Sölle-Haus, Wüllener Str.12, Ahaus**

**Glauben praktisch: Vergeben und Versöhnen  
Wie geht das? Ein Workshoptag**

Alle reden von Vergebung, besonders wir Christen. Doch wie geht das? Wie macht man das überhaupt, ohne immer wieder neu zum Opfer zu werden? Denn Vergebung heißt nicht, dass ich mir alles gefallen lasse. Manchmal muss man sich selbst am meisten vergeben... Und das ist eine besondere Hausnummer! Das geht nur mit Humor und damit, immer wieder das Richtige zu üben!

Dieser Workshoptag gibt inhaltliche Impulse und lädt ein, den eigenen mitgebrachten Themen mit Übungen ein wenig auf den Grund zu gehen. Er ist kein Ersatz für eine Psychotherapie; die Teilnahme geschieht in eigener Verantwortung.

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling, Dr. Esther Sühling.

**Kosten:** 30,00 Euro, ohne Verpflegung, Ermäßigung möglich

**Anmeldung:**

bei Dagmar  
Spelsberg-  
Sühling



**2.-7. März**

**Bergkloster Bestwig, Zum Bergkloster, 59909 Bestwig**

**Lebenswege – Glaubenswege.  
Biografiearbeit auf dem Weg  
Eine Fortbildung für Pilgerbegleiter\*Innen**

Pilgern verbindet, Pilgern bringt Menschen einander näher. Wer sich einer Gruppe und damit einer begleiteten Pilgertour anschließt, tut dies meist aus sehr persönlichen Gründen.

Für PilgerbegleiterInnen kann es zu einer Herausforderung werden, diesen persönlichen Wünschen und Ansprüchen gerecht zu werden. Was heißt es, sich auf dem Weg mit der eigenen und der Biografie anderer auseinanderzusetzen? Wie kann eine solche Biografiearbeit auf dem Weg gelingen?

Wir nähern uns diesem Thema zunächst anhand eigener biografischer Lebenserfahrungen. Wir lernen neue Methoden kennen, mit denen biografische Erfahrungen auf dem Weg thematisiert werden können. Auf dieser Basis entwickeln wir eigene Konzepte auf Pilgerwegen.



**März 2024**

**Leitung:** Dirk Heckmann und Dr. Heike Plaß

**Anmeldung:** Nicole Schulte, Tel. 0251 51028530  
erwachsenenbildung@ev-kirchenkreis-muenster.de

**Leitung:** Dirk Heckmann und Dr. Heike Plaß

**Kosten:** ca. 350 € (Mitglieder des Pilgernetzwerks Münsterland erhalten 50 % Rabatt)

**Weitere Infos u. Anmeldung:**

Nicole Schulte, Tel. 0251 51028530,

Mail: erwachsenenbildung@ev-kirchenkreis-muenster.de

**Samstag, 9. März 2024, 10.00 Uhr – 17.00 Uhr**

**Ev. Gemeindezentrum, Flintenstr 9, Steinfurt-Burgsteinfurt**

**Workshop Alexandertechnik:**

**Mehr Ich – „Mein Körper – mein Tempel“. Wir erforschen unseren inneren und äußeren Tempel**

**Zur Alexandertechnik siehe Seite 6**

Wie unterschiedlich ist oft unser Innerstes gegenüber dem, was nach außen dringt? Der Choreograph Eric Hawkins wird



mit folgendem Satz zitiert: "Tight muscles cannot feel or love" - verspannte Muskeln können nicht fühlen oder lieben. Wir begeben uns auf eine erste Entdeckungsreise, was mit dem Tempel in uns gemeint sein kann. Wenn wir z.B. eine angestrengte Haltung auflösen können, kommt etwas zum Fließen, was uns mehr ins Fühlen bringt. Kennen wir unseren Tempel? Gehen wir achtsam

mit ihm um? Pflegen wir ihn? Verstecken wir ihn? Ist er für andere wahrnehmbar? - „Wisst Ihr nicht, dass Euer Leib der Tempel des Geistes Gottes ist?“ (1. Korintherbrief 6,19)

Ein Workshop, der an der Schnittstelle zur Spiritualität Resilienz und Selbstfürsorge fördert. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Anfang November wird es ein weiterführendes Wochenendseminar zu diesem Thema geben, s. Seite 42.

**Leitung:** Meike Pape, Lehrerin der Alexandertechnik seit 2011, Iserlohn

**Kosten:** 75 Euro ohne Verpflegung (kann vor Ort organisiert werden), Ermäßigung möglich.

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling

**März 2024**

**15.-16. März, Fr 17.00 - 21.00 Uhr, Sa 9.30 - 17.30 Uhr**

**Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer**

**Handauflegen aus der Stille: Den eigenen inneren Frieden nähren - Innere Ressourcen stärken.  
Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Seit jeher berühren Hände in heilsamer Weise. In der heutigen Zeit gibt es sehr unterschiedliche Ansätze. Auf Grundlage einer klar definierten Ethik und in Verbindung mit der inneren Haltung findet das kontemplative Handauflegen nach Open-Hands wieder zunehmend Akzeptanz und Anwendung, auch in öffentlichen Einrichtungen.

Die Berührung aus der inneren Stille ist ein erfahrbarer Weg, der uns unterstützt, mit uns selbst und der eigenen Quelle, der Kraft des Lebens in Kontakt zu kommen. Für diese spirituelle Dimension öffnen wir uns in der Stille, im Gebet. Auf dieser



Ebene ist Verbundenheit und Frieden erfahrbar, jenseits aller Turbulenzen des Alltags. Das Handauflegen kann uns unterstützen, den eigenen inneren Frieden zu nähren. Wir werden „puristisch“ die Hände auflegen, d.h. an wenigen Stellen des Körpers mit dem Schwerpunkt der Berührungsqualität und der inneren Haltung. Wir nehmen uns Zeit für Fragen und Austausch. Der Kurs ist so aufgebaut, dass sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene teilnehmen können. Die Basis des Handauflegens nach der 'Open Hands' Tradition wird am Freitag vermittelt. Sie erfahren und erlernen das Auflegen der Hände als wertvolle Ressource im wertschätzenden Miteinander. Der Samstag ist Praxistag und Vertiefung für Neue und Fortgeschrittene gleichermaßen.

**Leitung:** Lydia Debusmann, Lehrerin der Open Hands Schule, [www.handauflegen-als-weg.de](http://www.handauflegen-als-weg.de) und D. Spelsberg-Sühling

**Kosten ohne Verpflegung, ohne Übernachtung:** 85 Euro für Anfänger (Fr + Sa), 60 Euro für Menschen mit Vorkenntnissen (nur Sa). Ermäß. möglich für Menschen aus dem Kirchenkreis. Verpflegung kann vor Ort organisiert werden. Eine kostengünstige Unterkunft kann vermittelt werden.

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling

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

**Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch**

ZOOM-Link bei [www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de) o. D. Spelsberg-Sühling

**April 2024**

5.-7. April, Fr 17.00 – So 14.30 Uhr

Gertrudenstift, Salinenstr.99, Rheine-Bentlage

**Grundkurs Meditationsbegleitung Modul 5**

Laufender Kurs

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

**Haus Karneol, Sellen 2, Steinfurt-Burgsteinfurt**

**Auf dem Herzensweg mit Yoga, Meditation und Klang  
„Aus der Quelle schöpfen“**

*Den inneren Brunnen entdecken,  
die eigene Tiefe erkunden,  
Schicht um Schicht, durch altes Dunkel hindurch (...)  
bis in den Quellgrund hinein, (...)  
sich fallen lassen, ganz unten,  
am Ende eins werden, neu werden (...).*

*Rainer Moritz*

Wir können nicht immer aus dem Vollen das Oberflächenwasser abschöpfen.... irgendwann ist es verbraucht, alles



verdorrt, es bleibt wüstes Land zurück... Das gilt für unsere Lebenskräfte ebenso wie für die Natur. Wenn wir aber, im Bild gesprochen, tief graben mit eigenen Händen, und bis auf den Grund gehen, können wir die inneren Quellen freilegen, und heilsames Wasser finden. Dieses Wasser versiegt nicht und erfrischt nicht nur uns, sondern auch andere.

Dies Wochenende vermittelt aus Yoga und christlicher Weisheit Übungen und Impulse, die leicht erlernbar und im

Alltag umsetzbar sind und die Resilienz steigern.

Für suchende und stressgeplagte Menschen und solche, die dem vorbeugen möchten.

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

**Kosten:** 259 Euro inkl. Unterkr., Verpflegung, Ermäßig. mögl.

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

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling

18.-21 April, Do 18.00 – So 14.30 Uhr

Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte

**Jahrestraining Handauflegen Modul 3**

Laufender Kurs

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

**Online-Gottesdienst mit Abendmahl und Gespräch**

ZOOM-Link bei [www.gottimaltag.de](http://www.gottimaltag.de) o. D. Spelsberg-Sühling

**Samstag, 27. April, 14.30 Uhr**

**Große Kirche, Friedhof 41, Steinfurt-Burgsteinfurt**

**Gottesdienst zur Verabschiedung  
von Dagmar Spelsberg-Sühling**

Nach 37 Jahren Dienst in der Evangelischen Kirche in Westfalen und nach gut 15 Jahren Tätigkeit darin als Beauftragte für Spiritualität und Geistliches Leben im Kirchenkreis gehe ich Ende April 24 in den Ruhestand.

Ich möchte alle, die an Angeboten teilgenommen haben (und noch nehmen) und alle Weggefährtinnen und Weggefährten, sowie alle Gemeindeglieder zu diesem besonders gestalteten Gottesdienst zu meiner Verabschiedung einladen - mit der Möglichkeit einer persönlichen Segnung für alle.

Im Anschluss gibt es einen Empfang im Evangelischen Gemeindezentrum Flintenstr. 9, Burgsteinfurt. **Zum Empfang bitte ich um eine Anmeldung** bei Dagmar Spelsberg-Sühling



**„Fürchte Dich nicht. Ich habe Dich bei Deinem Namen  
gerufen, Du bist mein.“ Jesaja 43,1  
Herzliche Einladung!!**



*Mai Juni 2024*

**24.-26. Mai, Fr 17.00 Uhr- So 14.30 Uhr**

**Haus Karneol, Sellen 2, Steinfurt-Burgsteinfurt**

**Kreativtage zum Auftanken und Kraftschöpfen -  
Wirkung entfalten - Insight out – Outsight in**

Nach dem Erfolg des letzten Jahres wieder ein Kreativwochenende mit viel Zeit für Spontanes:

Es gibt kleine Impulse vor und nach dem Frühstück, danach Zeit für das Erleben von Gemeinschaft, und die Möglichkeit selbst etwas anzubieten, das ich mit anderen teilen möchte; Zeit zum Spielen und Sein in dem wunderbaren Außen-  
gelände, Zeit zum Austausch. Die Impulse drehen sich um folgendes Thema: Wie wirke ich nach außen ( z.B. selbstbewusst oder schüchtern) wirkt auch zurück auf unser Inneres. Und



unser Inneres wirkt nach außen: macht uns attraktiver oder unscheinbarer. Und für beides kann man auch schon mit minimalem Aufwand etwas tun: für das Selbstbewusstsein im Innern und für die eigene Erscheinung im Außen. So begleitet



uns für die Impulse an diesem Wochenende eine kundige Visagistin/Make-up Artistin, die für die Persönlichkeit kleine Impulse gibt und auf Wunsch einzeln berät und (dezent oder auffällig, wie gewünscht) schminkt.

**Organisation:** Esther Sühling, und **Sigrid Fries**, Make-up-Artistin/ Visagistin, Psychiaterin, Psychotherapeutin, Bremen.

**Kosten:** 245 Euro, Ermäß. mögl.

**Anmeldung mögl. frühzeitig:** bei Esther Sühling, Mail: info@gottimalltag.de

*30.Mai – 2.Juni, Donnerstag!! 17 – So 14.30 Uhr*

*Gertrudenstift, Salinenstr.99, Rheine-Bentlage*

**Grundkurs Meditationsbegleitung Modul 6**

*Laufender Kurs*

*13.-16. Juni, Do 18.00 – So 14.30 Uhr*

*Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte*

**Jahrestraining Handauflegen Modul 4** *Laufender Kurs*

6.-20. Juli

Schottland - auf dem St. Columba's Way

**Der Heilige Columban oder  
die Geschichte des Ungeheuers von Loch Ness  
Eine vielfältige Pilgerreise quer durch Schottland**



Der Weg führt von der Pilgerstadt St. Andrews bis zur historischen Insel Iona nahezu 200 Meilen von der Ost- zur Westküste Schottlands, durch die abwechslungsreiche und atemberaubende Landschaft der Highlands, über Hügel, durch Täler und durch kleine Hochlanddörfer sowie entlang abgelegener Küsten. Der im 6. Jahrhundert lebende Namensgeber des Weges, der heilige Columban, stammt aus adliger Familie. Der Geburtsname

des Heiligen lautete eigentlich Crimthann (Fuchs) Cenel Conaill, erst mit seiner Taufe wurde er zu Columban beziehungsweise Columba. Durch seine zahlreichen Kirchengründungen erhielt er später den Beinamen Columkille, Taube der Kirchen. Mit ihm verbindet sich auf legendäre Weise die Geschichte des bekannten und nie gesichteten Ungeheuers von Loch Ness.

Auf dem Weg werden wir uns mit diesem Heiligen, seinem Leben, seiner Zeit und den sich um seine Person rankenden Legenden befassen. Zudem fragen wir nach den derzeitigen Rollenbildern sowie dem eigenen Selbstverständnis. Wie prägend können Religion, Familie, Zeit und Umfeld und dazu auch gewisse Legenden sein?



Aufgrund der Länge des Gesamtweges gehen wir diesen in zwei Teilen. 2024 nehmen wir den ersten Teil unter die Füße,

**Teil zwei folgt vom 12. bis 26. Juli 2025**

Ein Bulli wird beide Touren begleiten.

Die Touren können sich ggf. um wenige Tage verschieben.

**Leitung:** Dirk Heckmann und Dr. Heike Plaß

**Kosten:** standen bei Drucklegung noch nicht fest

**Weitere Infos u. Anmeldung:**

Nicole Schulte, Tel. 0251 51028530,

Mail: erwachsenenbildung@ev-kirchenkreis-muenster.de

**Juli 2024**

**8.-12. Juli, Mo 15.00 bis Fr 11.30 Uhr**

**Haus der Stille, Melsbacher Hohl 5, 56579 Rengsdorf**

**Einkehrwoche zum Auftanken und Kraftschöpfen  
„Mit meinen inneren Kindern leben – JETZT“**

“Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder,  
werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen“ (Matth. 18,3).

Die Welt ist voller Krisen. Wichtig ist jetzt Halt zu finden und eine innere klare Haltung, um standfest sein können. Haben wir uns da nicht um anderes zu kümmern, als uns um unsere inneren Kinder? Wir brauchen gerade jetzt unsere inneren Kind-Anteile. Wir brauchen die Heilung unserer verletzten inneren Kinder, weil wir nur so in Konfliktsituationen erwachsen sein können. Wir brauchen die Neugier und Entdeckerfreude, die Unvoreingenommenheit und den offenen Blick der unterdrückten oder verlorenen Kind-Anteile, um als Erwachsene handlungsfähig zu bleiben. Nur wenn wir unsere inneren Kind-Anteile jetzt lebendig sein lassen, können wir fröhlich und selbstvergessen, kraftvoll und mitfühlend handeln.

So können wir in dieser Zeit unsere Frau oder unseren Mann stehen. -

Elemente der Tage sind Imaginationen, Gebärden, Psychodrama, Tiefenentspannung, Meditation, kreatives Gestalten. Wir werden die Mahlzeiten in Stille einnehmen.

**Veranstalter:** Haus der Stille, Rengsdorf

**Referentinnen:** Dr. med. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Laer und Dagmar Spelsberg – Sühling, Pfarrerin und Kontemplationslehrerin Via Cordis

**Kosten:** Richtpreis ca. 495 Euro inkl. Unterkunft u. Verpflegung (der Preis richtet sich nach dem Einkommen)

**Anmeldung:** <https://www.ekir.de/haus-der-stille/>





12.-14. Juli, Fr 18.00 bis So 14.00 Uhr

Haus der Stille, Melsbacher Hohl 5, 56579 Rengsdorf

## Stille Tage: Burnout – light in

### Mein inneres göttliches Licht wieder wahrnehmen

Erschöpft vom Leben, von der Arbeit oder Wertekonflikten:

Wenn wir uns an diesem Punkt nicht im Tun unterbrechen und uns nicht uns selbst zuwenden, sind wir auf dem direkten Weg zu einem medizinisch diagnostizierten Burnout.

An diesem Wochenende halten wir inne, um nicht ganz auszubrennen. Wir kommen zur Ruhe, um wieder Zugang zum eigenen, inneren Licht zu finden.

Wir lernen, das eigene innere Licht achtsam

zu schützen und es durch Gottes Präsenz stärken zu lassen: Dies ist der zweite Schritt, den wir an diesem Wochenende gehen.

Zeiten der Stille, kleine Impulse, Singen, Imagination und kontemplatives Handauflegen bei uns selbst helfen dabei.

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



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

**Kosten:** Richtpreis ca 270 Euro (der Preis richtet sich nach dem Einkommen)

**Anmeldung:** [www.ekir.de/haus-der-stille/](http://www.ekir.de/haus-der-stille/) oder: 02634-9205-10

August 2024

16.-18. August, Fr 17.00 Uhr- So 14.30 Uhr

Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte

## Das Wunder der Stimme im Klang der Stille

Ein Wochenende zum Geheimnis der eigenen Stimme im Erfahrungsraum von Klang, Stille & Bewegung.

*Ich bin entschlossen,  
mich von den Tönen verwandeln zu lassen,  
die aus der Stille meiner Seele aufsteigen.  
Und mein Herz soll die Melodie finden,  
zu der ich mein Leben tanze. (Sheldon Kopp)*

Wenn sich zwei Menschen nahe kommen, entsteht Begegnung. Wenn zwei Menschen miteinander sprechen oder singen,



entsteht ein Miteinander auf einer neuen Ebene. Und da, wo zwei Menschen in der Stimme des Anderen etwas vernehmen, was nicht von dieser Welt zu sein scheint, erwacht eine Ahnung um die heilige Verbundenheit des Lebens und man kann sich vom Klang der Liebe berühren lassen. Das kann das Bewusstsein für ein heilsames Miteinander öffnen. In dieser krisenhaften

Umbruchszeit ist dies ein Lernort, der zu Heilung und Wandlungsprozessen anregen und sie einüben möchte. In diesem Sinn laden wir zu diesem Wochenende ein.

Der Workshop beinhaltet angeleitete Übungen aus der Atemarbeit nach Ilse Middendorf, einfache Übungen zur Klang- und Stimmbildung, gemeinsames Vokaltönen, Meditationszeiten im Stillen Sitzen mit bewusstseinsschulender Meditation, mehrstimmige Antiphone, spirituelle Gesänge und Mantren, einführende und vertiefende Übungen zur Körper- und Atemwahrnehmung, spirituelle Anregungen und Impulse zu Stimme, Klang und Stille, achtsamer Dialog und Austausch.



Der Workshop richtet sich an Menschen, die offen sind, das Wunder ihrer Stimme neu wahrzunehmen und Freude am Erforschen dieses menschlichen Ausdrucks im Miteinander haben. Sängerbische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

### Leitung:

**Hendrik Lücke**, Tenor, Schauspieler, Musikwissenschaftler, Atemtherapeut, [www.atemtherapie-und-stimmbildung.de](http://www.atemtherapie-und-stimmbildung.de) und **Stephan Hachtmann**, Kontemplationslehrer, Musiker, Autor, Komponist spiritueller Gesänge, [www.stephanhachtmann.de](http://www.stephanhachtmann.de)

**Kosten:** 255,00 Euro im EZ mit Bad, 225 Euro im EZ mit Gemeinschaftsbad. Ermäßigung möglich

**Anmeldung** mögl. frühzeitig unter [st-bildung@ekvw.de](mailto:st-bildung@ekvw.de)

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

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

**Aufbaukurs Meditation(sbegleitung)  
(oder Zertifikatskurs Modul 3.1.)**

**Das Heilige zwischen Schweigen und Sprechen –  
Kommunikation von spirituellen Erfahrungen auf  
dem Herzensweg (Weg mit dem Herzensgebet)  
Teil 1: Aus dem Herzen hören und sprechen lernen**

„Jedes Verstehen ist ein Wunder. Das Missverstehen ist häufiger.“

Dieser Kurs kann einzeln oder als Teil des Zertifikatskurses besucht werden. Siehe Seite 43.

Dieser Kurs vermittelt die Kompetenz des „aktiven Zuhörens“, Dyadenarbeit und die Grundlagen der Gesprächsführung im Kontext von Stille, Meditation und Herzensgebet. Dabei geht es auch um den Rahmen für ein solches Gespräch, und welche kleinen Rituale dabei unterstützen können. Ein besonderes Augenmerk gilt darüber hinaus der Sensibilisierung für Freiheit und Integrität, und dem Schutz vor Manipulation/spirituellem Missbrauch. Dies geschieht auf dem Hintergrund der integralen Theorie und der Praxis des Herzensgebets.- Übungsphasen, Impulse, Reflektionen in der Gruppe und Körperübungen wechseln einander ab. Die Tage werden begleitet von Schweigezeiten im Herzensgebet und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

**Referentinnen:** Dagmar Spelsberg-Sühling, und Dr. Esther Sühling, Ärztin für Psychotherapie, Laer

**Kosten:** 240 Euro inklusive Unterkunft und Verpflegung

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling



September 2024

27.-29. September – Fr 17.00 Uhr- So 14.30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, 48366 Laer

**Für das Leben – ohne Warum! Ein Wochenende zur Tiefenökologie (nach Joana Macy) Wochenendseminar**

In der Tiefenökologie erforschen wir unsere innersten Reaktionen auf den Zustand der Welt. Wir stärken unsere Verbundenheit mit uns selbst, mit der Erde und mit anderen; in dem wir unser Denken, unsere Geschichte/n hinterfragen und umschreiben und dann Raum für Neues schaffen.

Wir können so aktiv an Veränderung und Wandel teilnehmen und aus der Ohnmacht ins Handeln kommen – uns ausrichten und unsere Lebendigkeit feiern.

Hoffnung durch Handeln – das macht uns wach für die Schönheit des Lebens. Wir sind Teil dieser Welt (Joana Macy). Ein Wochenende gegen Resignation und Angst, das aus der Ohnmacht in die Gestaltungskraft führt.

An diesem Wochenende versorgen wir uns selbst ökologisch und nachhaltig und tun das meditativ und in Kontakt mit der Schöpfung. Einige Wochen vor dem Seminar gibt es dazu für die Angemeldeten weitere Informationen.

**Leitung:** Anne Beer Friedens- und Konfliktberaterin, Coach, Tiefenökologie Trainerin

<https://annebeer.com/>

**Kosten: 110 Euro**, plus Umlage für das gemeinsame Essen, ohne Unterkunft. Ermäßigung möglich

**Übernachtung:** gern sind wir beim Finden einer günstigen Unterkunft behilflich.

**Anmeldung:** unter [st-bildung@ekvw.de](mailto:st-bildung@ekvw.de)



*Hoffnung ist nicht die Überzeugung,  
dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit,  
dass etwas Sinn ergibt, egal wie es ausgeht.*

*Václav Havel (1936-2011)*

*Ein Vogel hat niemals Angst davor, dass der Ast unter ihm brechen könnte. Nicht, weil er dem Ast vertraut, sondern seinen Flügeln.*

[www.barfuß-und-wild.de](http://www.barfuß-und-wild.de)



10.-13. Oktober 2024, Do 18.00 – So 14.30 Uhr  
Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte  
Jahrestraining Handauflegen Modul 6  
Laufender Kurs

**! Zwei Veranstaltungen mit Giannina Wedde:**

25. - 27 Oktober – Fr 17.00 Uhr- So 14.30 Uhr  
Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte

**„Du bist der Werdenste, der wird“ (Rilke)  
Übungswege zu einem Gott des Werdens,  
zu ‚Gott als Welt‘. Wochenendseminar**

Begegnung und Entfaltung geschehen, wenn wir das Andersartige und Ungewisse hereinlassen. Was für zwischenmenschliche Beziehung ebenso gilt wie für Berührungen mit der Tier-, Pflanzen- und Pilzwelt, trifft gleichermaßen für



unsere spirituellen Erfahrungswege und religiösen Ideenwelten zu.

Manches tradierte Gottesbild gerät derzeit in eine Krise oder erreicht sein natürliches Ende. Intuitiv spüren wir, dass wir

denkbare, sagbare und praktizierbare Aufbrüche brauchen, vor allem um der Welt in ihrer menschenverursachten Beschädigung anders zu begegnen.

An der Schwelle zwischen mentalem und integralem Bewusstsein hilft uns vor allem die Erfahrung Gottes als werdende Welt aus der alten Haut.

In diesem Seminar tauchen wir in Motive ein, die die Idee von Gott als Welt entfalten. Wir üben, diese im Westen wenig vertraute Vorstellung in unsere spirituelle Praxis zu integrieren.

**Leitung:** Giannina Wedde, Theologin, Autorin, Seminarleiterin, [www.klanggebet.de](http://www.klanggebet.de)

**Kosten:** 250 im EZ mit Bad, 220 Euro im Einzelzimmer mit Bad auf dem Flur, incl. Unterkunft und Verpflegung, Ermäßigung möglich.

**Anmeldung:** möglichst frühzeitig unter [st-bildung@ekvw.de](mailto:st-bildung@ekvw.de)

**Und siehe auch nächste Seite!**

Oktober 2024

**Terminierung und Ort noch unklar:**

**24. oder 27. Oktober 19.00 Uhr, bitte in 2024 nachfragen**

**Vortrag und Gespräch: Ein heiliges Gewebe –  
Aufbruch zu neuen Gottesbildern.**

*„In ihm leben, weben und sind wir“ (Apg 17,28)*

Starke personale Gottesbilder, Hyper-Individualismus als eurozentrische Fiktion und die Trümmer des Anthropozäns besiegeln für viele den Wendepunkt, an dem wir stehen: nachdem wir in unserer Bewusstseinsentwicklung das selbstbewusste Ich gründlich eingeübt haben, rücken andere Seinsformen in unseren Blick.

Wir staunen über Systeme, die ohne die Tragik der Vereinzelung und die Fetischisierung der Grenze auskommen - wie das Myzel, biologisch Beziehungsgeflecht, symbiosefähige Lebensform und nährenden Intelligenz, im übertragenen Sinne aber auch Idealtypus einer Spiritualität radikaler Verbundenheit.

Das Bild des Gewebes begegnet uns in Mythen, in der Poesie und in der Idee eines Welt gewordenen Gottes, dessen Werden mit unserem Werden verbunden ist. Wir finden darin mögliche neue und Leben vertiefende Gottesbilder für unsere Zeit.

**Giannina Wedde**, Theologin, Autorin, Seminarleiterin,  
[www.klanggebet.de](http://www.klanggebet.de)

**Kosten:** noch unklar, evtl. 10 Euro

**Anmeldung:** unter [st-bildung@ekvw.de](mailto:st-bildung@ekvw.de)



*Alles Vollendete wird angestaunt,  
alles werdende unterschätzt.*

*Friedrich Nietzsche*

**1.-3. November – Fr 17.00 Uhr- So 14.30 Uhr**  
**Kolpingbildungsstätte, Gerlever Weg 1, Coesfeld**

**Wochenendseminar Alexandertechnik**  
**Mehr Ich werden – „Mein Körper – mein Tempel“**

Wir erforschen (weiter) unseren inneren und äußeren Tempel.  
- Wie unterschiedlich ist oft unser Innerstes gegenüber dem, was nach außen dringt? Spannungen im Körper verhindern den authentischen Ausdruck unser selbst. Wir stehen uns selbst im Weg. Der Choreograph Eric Hawkins wird mit folgendem Satz zitiert: "Tight muscles cannot feel or love" - verspannte Muskeln können nicht fühlen oder lieben. Wie kann ich diesen Spannungen begegnen und sie im besten Fall auflösen? Wir begeben uns auf eine intensive Entdeckungsreise, an der Schnittstelle zur Spiritualität, wie wir den Tempel in uns erfahren und feiern können. „Wisst Ihr nicht, dass Euer Leib der Tempel des Geistes Gottes ist?“ (1. Korintherbrief 6,19)

Kurze Einführung, Achtsamkeitsübungen u.a., Umgang mit Gewohnheiten und Anwendungshilfen - in der Gruppe und ganz individuell - das erwartet Sie an diesem Wochenende. Es braucht keine Vorkenntnisse, auf Wünsche vom Workshoptag (Siehe Seite 29 ) wird eingegangen.

**Leitung:** Meike Pape, Lehrerin der Alexandertechnik seit 2011, Iserlohn

**Kosten:** 238 Euro, Ermäßigung mögl.

**Anmeldung:** unter [st-bildung@ekvw.de](mailto:st-bildung@ekvw.de)



**14.-17. November 2024, Do 18.00 – So 14.30 Uhr**  
**Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40, Warendorf-Milte**  
**Jahrestraining Handauflegen Modul 7 Laufender Kurs**

**November 2024**

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

### **Einführungskurs Kontemplatives Handauflegen Open Hands - Kompakt**

Zum Inhalt dieses Kurses siehe Seite 8

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

**Kosten:** 85 Euro für Menschen aus dem Kirchenkreis;  
95 Euro für Menschen von außerhalb. Ohne Übernachtung,  
ohne Verpflegung (kann vor Ort organisiert werden)  
Ermäßigung möglich. Eine kostengünstige Unterkunft kann  
vermittelt werden. **Anmeldung:** st-bildung@ekvw.de

**29. November – 1. Dezember, Fr 17.00 – So 14.30 Uhr  
Haus Ludgerirast, Kloster Gerleve, Billerbeck**

### **Aufbaukurs Meditation(sbegleitung) (oder Zertifikatskurs Modul 3.2.)**

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

#### **Teil 2: Dem Wirken des Geistes Raum geben**

Dieser Kurs kann einzeln oder als Teil des Zertifikatskurses  
besucht werden.

Wenn wir Menschen in ihren spirituellen oder Glaubens-  
Erfahrungen und Prozessen begleiten, geht es um das „Nicht-  
machbare“ und darum, wie wir Raum schaffen, dass „es“ sich  
ereignet: eine Erfahrung, gewollt zu sein, Trost oder Weg-  
weisung. Es geht um die Unterscheidung von eigener Stimme  
und Gottes Stimme (Unterscheidung der Geister), und darum,  
wie man im Kontext von personellem Wachstum und  
verschiedenen Gottesbildern (integraler Perspektive)  
begleiten, trösten und von Stärkendem reden kann. Dabei  
spielt die Einordnung und das Umgehen mit erweiterten  
Bewusstseinszuständen ebenfalls eine Rolle, sowie die  
integrale Perspektive darauf. Übungsphasen, Impulse,  
Reflektion in der Gruppe und Körperübungen wechseln einan-  
der ab. Die Tage werden begleitet von von Schweigezeiten  
im Herzensgebet, und der Möglichkeit zu Einzelgesprächen.

**Referentinnen:** Dagmar Spelsberg-Sühling, und Dr. Esther  
Sühling, Psychotherapeutin, Prädikantin, Meditations-  
begleiterin Via Cordis

**Kosten:** 250 Euro, Ermäßigung möglich

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling



## Ausblick nach 2025

23.-26. Januar 2025, Donnerstag 18.00 – So 14.30 Uhr  
Kloster Vinnenberg, Beverstrang 40

### Die alte Weisheit des Handauflegens – eine erfahrbare Ressource in heutiger Zeit Jahrestraining 2025

Zu den Inhalten siehe Seite 21-22

#### **Kurstermine und Themen (28 Kurstage)**

jeweils Do 18.00 – So 14.30 Uhr

- 23.-26. Januar 2025 Modul 1** - Öffnen für den eigenen inneren Weg, die eigene Heilung, Möglichkeiten zur Stärkung der Selbstheilungskräfte.
- 27.-30. März 2025 Modul 2** - Sterben, Tod und Leben, die eigene Vergänglichkeit, Begleitung schwer kranker Menschen
- 1.-4. Mai 2025 Modul 3** – Mutter; Betrachten von alten Mustern und unbewusst hemmenden Bindungen aus der Kindheit
- 26.-29. Juni 2025 Modul 4** – Vater; Bewusstwerdung von Möglichkeiten der Selbstfürsorge, Stärkung der Willenskraft
- 14.-17. August 2025 Modul 5** - Herzöffnung, Intuition, das Handauflegen bei Kindern
- 2. - 5. Oktober 2025 Modul 6** - Wie kann ich leben was ich bin, die innere Führung
- 27.-30. November 2025: Modul 7** - Allumfassende Ebene, Gott ist allgegenwärtig  
**(Evtl. Ausweichtermin: 15.-18. Januar 2026)**

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

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

**Kosten (vermutlich):** im EZ mit eigenem Bad (8) 3220 Euro, im EZ mit Bäder/WCs auf dem Flur (7) 2800 Euro (zahlbar in 4 Raten). Ggf. DZ möglich.

#### **Persönliches Gespräch zur Anmeldung erforderlich:**

Lydia Debusmann, Telefon 02242-9155195,  
[Lydia.Debusmann@web.de](mailto:Lydia.Debusmann@web.de)

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

## Allgemein: Online per ZOOM

**Offenes Angebot, donnerstags 18.00 – 18.30 Uhr  
von 19. Oktober - 21. Dezember 2023  
evtl. Fortführung in 2024.**

### **Meditation – achtsam und still werden**

Sie sind eingeladen, für eine halbe Stunde den Alltag zu unterbrechen, wahrzunehmen was ist, und in der Stille in die eigene Tiefe und Gott einzutauchen. **Kosten:** keine

**Leitung:** Ingrid Schumacher und Dagmar Spelsberg-Sühling

**Link:** unter [www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de) oder D. Spelsberg-Sühling

## Ahaus

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

Seminarhaus Rottmann, Boschstr. 10, Ahaus

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

## Regelmäßige Angebote alphabetisch nach Orten

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

**Veranstalter:** Kath. Bildungswerk Borken

**Leitung:** Elisabeth Rottmann

Anmeldung: bei Elisabeth Rottmann, Telefon: 02561 3239

### Billerbeck

**Offene Gruppe, einmal im Monat, 19.30 – 21 Uhr:**

**Entspannung, Austausch und Sitzen in Stille**

Ev. Kirchenzentrum Billerbeck, Ludgeristr.39

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

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

**Termine 2023:** 21.9.; 12.10. !; 16.11.; 21.12.

**Termine 2024:** 18.1.; **8.2.!**; weitere Termine zu ersehen unter [www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de)

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

**Info und Anmeldung:** bei D. Spelsberg-Sühling

*Es ist gut denkbar, dass die Herrlichkeit des Lebens  
um jeden und immer in ihrer ganzen Fülle bereitliegt –  
aber verhängt, in der Tiefe, unsichtbar, sehr weit.  
Aber sie liegt dort, nicht feindselig, nicht widerwillig, nicht taub.  
Ruft man sie ..., dann kommt sie. Franz Kafka*

## Borken

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

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

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

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

Leihbänkchen und Decken sind vorhanden.

**Leitung:** Ralf Groß, ev. Pfarrer und Geistlicher Begleiter

**Anmeldung:** für neu Kommende bei Ralf Groß 02861-2641

## Burgsteinfurt

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

St Nepomuk-Kirche - Wechselnde Leitung, vermutlich auch in 2024 in diesem Rhythmus

**Kontakt per Mail:** thiele-reich@t-online.de

## Dülmen

**Offenes Angebot, montags 18.30 – 19.15 Uhr: Abendmeditation**

Christuskirche, Königswall

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

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

*Wenn ihr erkannt habt, dass Gott Tiefe bedeutet,  
so wisst ihr viel von ihm. Ihr könnt euch dann nicht mehr  
Atheisten oder Ungläubige nennen, denn ihr könnt nicht  
mehr sagen: »Das Leben hat keine Tiefe, das Leben ist seicht,  
das Sein selbst ist nur Oberfläche.«*

*Nur wenn ihr das in voller Ernsthaftigkeit sagen könnt, wäret  
ihr Atheisten, sonst seid ihr es nicht.*

*Wer um die Tiefe weiß, der weiß um Gott. Paul Tillich*



## Emsdetten

**10 mal mittwochs 18.45 -19.45 Uhr Qigong - Yangsheng** Stroetmanns Fabrik, Friedrichstraße 2  
Start entweder 24.1. oder 18.9.2024

„Pflege das Leben, wo immer Du es triffst“ schreibt Hildegard von Bingen. Qigong Yangsheng (Yangsheng bedeutet „Pflege des Lebens“) 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

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

**Anmeldung:** Stroetmanns Fabrik 02572-97472

## Greven

**Offenes Angebot, Freitags von 17.45-18.45 Uhr: Thematische Meditationsabende**

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

„Wechselnde Pfade, Schatten und Licht, alles ist Gnade, fürchte dich nicht“, heißt es in einem bekannten Segenslied. Dieser Tenor zieht sich durch die Meditationsprojekte in der Christuskirche. Meditative Lieder mit sanfter Trommelbegleitung, kurze Dialoge und inspirierende Texte zum jeweiligen Projektthema führen zum Sitzen in der Stille. Da die Christuskirche aufgrund der aktuellen Lage nur mäßig beheizt wird, bitte warm anziehen und ggfs. eine Decke mitbringen.

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

**Ort:** Christuskirche Greven **Kosten:** keine

**Anmeldungen:** bei Kirsten Schmidt-Ostlender 02571-995929

## Havixbeck

**Offenes Angebot, Freitags von 08.25 bis 09.00 Uhr und jeden Mittwochs von 19.25 bis 20.00 Uhr: Kontemplation**

Evangelische Kirche in Havixbeck

„Contemplare“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „betrachten“. Das bedeutet, dass es im Letzten um ein Verweilen in Gottes Gegenwart geht.

Warum üben sich Menschen im kontemplativen Gebet? Vielleicht, weil sie eine Sehnsucht nach Erfahrung in sich

## **Regelmäßige Angebote alphabetisch nach Orten**

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

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

### **Ibbenbüren**

**Jeden dritten Donnerstag im Monat 16.45 -17.30**

**Uhr: Sitzen in Stille**

**(fortlaufend, offen für neue Menschen)**

Christuskirche, Kanalstr. 16, Ibbenbüren

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

**Leitung:** Emma Morasch, Meditationsbegleiterin und Team

**Info:** 0176-82148097

### **Laer**

**Offene Gruppe, einmal im Monat**

**dienstags 18.30 – 20.00 Uhr:**

**Entspannung, Gespräch und Meditation**

Gruppenraum, Am Rolevinckhof 17a, Laer

Nach einer Ankommübung und -runde lassen wir uns auf eine Tiefenentspannung ein und tauschen uns über die gemachten Erfahrungen aus. Danach sitzen wir in Stille, ein Segen rundet den Abend ab.

**Termine: 2023:** 19.9.; 10.10.!!; 21.11.; 19.12.23.

**2024:** 23.1.; 20.2.; 19.3.; 16.4.; 21.5.; 11.6.!!; 11.7. 2024; ...

weitere Termine: [www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de) **Kosten:** keine

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling, Esther Sühling

**Anmeldung:** nur für neu Kommende erforderlich bei Dagmar Spelsberg-Sühling

\*\*\*\*

**Offenes Angebot: montags 18.45 – 20.15 Uhr**

**Meditation und Qigong**

Gruppenraum, Am Rolevinckhof 17a,

Beginnend mit den erdenden, energetisierenden und harmonisierenden Bewegungen und Haltungen des Qigong

## **Regelmäßige Angebote alphabetisch nach Orten**

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. [www.daigu.org](http://www.daigu.org)

**Anmeldung:** für neu dazu Kommende nötig

### **Legden**

#### **Vierteljährlich: Taizegebet**

Gnadenkirche Legden, Mühlenbrey 10

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

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

### **Velen-Ramsdorf**

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

#### **Neue Impulse durch Meditation**

Familienzentrum St. Walburga, Bogterplatz 4

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

**Kosten:** pro Abend 2,50 Euro

**Leitung:** Gerda Ostermann, Lehrerin Kontemplation WSdK

**Veranstalter:** Kath. Bildungswerk Borken

**Infos und Anmeldung:** 02863-953158

### III. GEISTLICHE BEGLEITUNG/ BERATUNG

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

#### **Regine Ellmer**

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

**Spirituelle Beratung und Geistliche Begleitung und Kurse**

Telefon: 02543-238392

#### **Ralf Groß**

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

#### **Elisabeth Rottmann**

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

Telefon: 02561-3239

#### **Friedrich Wilhelm Spelsberg**

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

Telefon: 02551-3771

#### **Dagmar Spelsberg-Sühling**

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

Telefon: 02554-9195570

#### **Dr. med. Esther Sühling**

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

Telefon: 02554-940977





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

- [www.meditationwestfalen.de](http://www.meditationwestfalen.de)  
Netzwerk Meditation u. Spiritualität in der EKvW
- [www.stattkloster-luene.de/stattkloster](http://www.stattkloster-luene.de/stattkloster)  
Herzensgebet und unterschiedliche Angebote
- [www.forum-geistliche-begleitung.de](http://www.forum-geistliche-begleitung.de)  
Liste Geistlicher BegleiterInnen und deren Angebote in der Westfälischen Landeskirche
- [www.barfuss-und-wild.de](http://www.barfuss-und-wild.de)  
Franziskanische Spiritualität in Tagesimpulsen und Seminaren – online und live
- [www.benediktshof.de](http://www.benediktshof.de)  
Meditationszentrum/Initiativische Therapie Münster-Handorf
- [www.haus-emmaus-ms.de/](http://www.haus-emmaus-ms.de/)  
Haus der Stille und des Kontemplativen Gebetes
- [www.abtei-gerleve.de](http://www.abtei-gerleve.de)  
Benediktinerabtei, zwischen Coesfeld und Billerbeck
- [www.kloster-vinnenberg.de](http://www.kloster-vinnenberg.de)  
Spirituelles Tagungszentrum Warendorf-Milte
- [www.kapelle-der-stille.de](http://www.kapelle-der-stille.de)  
Stadtkirchenprojekt in Osnabrück
- [www.bistummuenster.de/gertrudenstift](http://www.bistummuenster.de/gertrudenstift)  
Exerzitienhaus Rheine-Bentlage
- [www.haus-der-stille-bethel.de](http://www.haus-der-stille-bethel.de)  
Einkehrhaus in der Evangelischen Kirche in Westfalen
- [www.ekir.de/haus-der-stille/](http://www.ekir.de/haus-der-stille/)  
Einkehrhaus der Evangelischen Kirche im Rheinland
- [kloster-bursfelde.de](http://kloster-bursfelde.de)  
Evangelisch-geistliches Zentrum Richtung Hannover

- [www.kloster-wennigsen.de](http://www.kloster-wennigsen.de)  
Evangelisch-geistliches Zentrum Richtung Hannover
- [www.loccumer-arbeitskreis-meditation.de](http://www.loccumer-arbeitskreis-meditation.de)  
Evangelische Angebote im Großraum Hannover
- [www.viacordis.net](http://www.viacordis.net)  
Veranstaltungen zum/ mit Herzensgebet
- [www.kloster-amelungsborn.de](http://www.kloster-amelungsborn.de)  
evangelische Geistliche Gemeinschaft in der Nähe von Holzminden
- [www.kirche-der-stille-hannover.de](http://www.kirche-der-stille-hannover.de)  
evangelisches Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover
- [www.schwanberg.de](http://www.schwanberg.de)  
evangelisches Geistliches Zentrum in Süddeutschland
- [www.klosterkirchberg.de](http://www.klosterkirchberg.de)  
Sitz von drei evangelischen Geistlichen Gemeinschaften, südlich von Stuttgart, bei Horb
- [www.ashram-jesu.de](http://www.ashram-jesu.de)  
Christliche Lebensschule mit dem Herzensgebet
- [www.meditative-wuestenreisen.de](http://www.meditative-wuestenreisen.de)  
längere geführte Reisen in die Wüsten des Orients



Bildnachweis Seite 32 Links:  
Römischer Brunnen 101578\_original\_R\_K\_by\_Cekora\_pixelio

# Stufen

von Hermann Hesse

Wie jede Blüte welkt und jede Jugend  
Dem Alter weicht, blüht jede Lebensstufe,  
Blüht jede Weisheit auch und jede Tugend  
Zu ihrer Zeit und darf nicht ewig dauern.  
Es muss das Herz bei jedem Lebensrufe  
Bereit zum Abschied sein und Neubeginne,  
Um sich in Tapferkeit und ohne Trauern  
in andre, neue Bindungen zu geben.  
Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne,  
Der uns beschützt und der uns hilft zu leben.  
Wir sollen heiter Raum um Raum durchschreiten,  
An keinem wie an einer Heimat hängen,  
Der Weltgeist will nicht fesseln uns und engen,  
Er will uns Stuf' um Stufe heben, weiten.  
Kaum sind wir heimisch einem Lebenskreise  
Und traulich eingewohnt, so droht Erschlaffen,  
Nur wer bereit zu Aufbruch ist und Reise,  
Mag lähmender Gewöhnung sich entrafen.  
Es wird vielleicht auch noch die Todesstunde  
Uns neuen Räumen jung entgegenenden,  
Des Lebens Ruf an uns wird niemals enden ...  
Wohlan denn, Herz, nimm Abschied und gesunde!



**DIESES PROGRAMM VERANTWORTET**

**DAGMAR SPELSBERG-SÜHLING**

**Pfarrerin, Kontemplationslehrerin Via Cordis®  
Beauftragte für Spiritualität und Geistliches Leben**

Am Rolevinckhof 17, 48366 Laer

Mail: [st-spiritualitaet@ekvw.de](mailto:st-spiritualitaet@ekvw.de)

Tel: 02554-9195570

[www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de)



Evangelischer  
Kirchenkreis  
Steinfurt,  
Coesfeld  
Borken



Ev. Erwachsenen  
Familienbildung  
Westfalen und Lipp