

ANGEBOTE IM KIRCHENKREIS  
STEINFURT-COESFELD-BORKEN

---

2018



SPIRITUALITÄT  
MEDITATION  
GESUNDHEIT

# Inhalt

Zum Geleit	Seite 2
Anmeldungsverfahren	Seite 3
Säulen der spirituellen Arbeit im Kirchenkreis	Seite 4
Besondere Veranstaltungen Januar – Dezember	Seite 8
Ausblick 2019	Seite 39
Offene, regelmäßige Meditations- und Tanzgruppen nach Orten in alphabetischer Reihenfolge	Seite 40
Geistliche Begleitung	Seite 48
Hinweise auf andere Orte und Veranstalter	Seite 49

## Angebote zur Einkehr und Kontemplation

### Gottesdienste und Andachten

### Segnen, Salben und Handauflegen

### Singen und Tanzen

### Spiritualität und Gesundheit (interdisziplinär)

### Fort- und Weiterbildungen

Dieses Programm verantwortet

**Pfarrerin Dagmar Spelsberg-Sühling**

Am Rolevinckhof 17, 48366 Laer

Beauftragte für Spiritualität und Geistliches Leben im  
Evangelischen Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken

Anmeldungen und Anfragen

**Telefon: 02554-9195570**

**d.spelsberg@t-online.de**

www.gott-im-alltag.de

www.der-kirchenkreis.de/arbeitsfelder/spiritualitaet-und-geistliches-leben.html

Liebe Leserinnen und Leser!

Auch in diesem Jahr finden Sie wieder ein breites Angebot an Veranstaltungen in diesem Heft.

Was hat sich verändert gegenüber den Vorjahren?

Erstens:

Nachdem **Männer** bisher auf spezielle Angebote warten mussten, gibt es jetzt ein Wochenende, das sich ausschließlich der Männerspiritualität widmet (Seite 9), und zwei weitere, bei denen Männer zumindest von den Referenten her sehr im Blick sind: das Pilgerangebot nach Santiago de Compostella zur Burn-out-Prophylaxe (Seite 19) und das Wochenende „Von Grund auf leben“ (Seite 38).

Zweitens:

Meditation ist inzwischen in der Gesellschaft überall präsent: an Bildungsstätten, in Kneipvereinen, in Sportvereinen, bei Ärzten, Physiotherapeuten und Heilpraktikern, in Saunazentren, an Schulen und Universitäten, in Managerkursen, in Kur- und Rehakliniken. So geht es bei den Angeboten hier mehr und mehr auch um **Aus- und Weiterbildung** zur christlichen Meditationsbegleitung und um verantwortliche Auseinandersetzung mit Stille und Spiritualität in beruflichem Zusammenhang: Wie ist das mit dem großen „Du“ und der Alleinheitserfahrung? Wie werde ich sprachfähig für diese Ebene des Glaubens ohne übergriffig zu werden? Wie unterstützt, vertieft oder korrigiert der stille Übungsweg die eigene Glaubenshaltung?

Drittens:

Mehr und mehr nachgefragt ist das **Handauflegen**, das wir in der kontemplativen Tradition der Schule „Open-Hands“ anbieten.

Die Gruppe, die sich zum Üben trifft, und das Handauflegen – dem Auftrag Jesu gemäß – gern im Gottesdienst weitergibt, wächst ständig. Das ist erfreulich. So gibt es jetzt monatliche Übungstreffen, offen für neue Menschen.

Es gibt wieder ein **interdisziplinäres Symposium**, diesmal mit dem universellen, vielleicht gar kosmischen Thema „Liebe“ (Seite 16).

Ab Seite 41 bietet dieses Heft wieder eine Übersicht **über regelmäßig stattfindende Stille-Angebote** in (evangelisch-) christlichem Kontext, alphabetisch nach Orten sortiert.

Ich hoffe, Sie finden das, was Ihnen gut tut!

Ihre Dagmar Spelsberg-Sühling

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

### **Die Anmeldungen**

zu den einzelnen Veranstaltungen erfolgen, wenn nichts Anderes angegeben ist, über die jeweilige Referentin oder den jeweiligen Referenten, möglichst per Mail oder Telefon. Die Adresse für Anmeldungen über mich finden Sie auf S. 2.

**Bei gelb unterlegten Anmeldehinweisen** gilt:

Anmeldung ist möglichst frühzeitig nötig und ist, wenn nichts Anderes vermerkt wird, verbindlich.

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

### **Anfragen bzgl. Vorträgen und Veranstaltungen:**

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

### **Bitte um Unterstützung:**

Wenn Sie von weiteren Angeboten im Kirchenkreis wissen, die ihren Platz in diesem Heftchen finden sollten, oder wenn Sie Ideen und Anregungen haben, **teilen Sie mir das doch bitte mit!**

*Bevor Sie die einzelnen konkreten Angebote finden, finden Sie hier die Standbeine der Spirituellen Arbeit im Kirchenkreis:*

## **I: Gemeinsam auf dem spirituellen Weg: geistliche Gemeinschaft erfahren**

### **- Lebenswortgruppen**

Das Herz berühren lassen... von einem (biblischen) Wort oder einem Gedanken, es mitgehen lassen durch den Alltag und in der Gruppe miteinander teilen, immer wieder neu. So entsteht eine tiefe Verbundenheit in der Gruppe, die einander auf dem eigenen Weg mit dem göttlichen Geheimnis von Treffen zu Treffen begleitet. Die Teilnehmenden begleiten sich auch in der Fürbitte füreinander. Zurzeit gibt es zwei verbindliche Gruppen (immer für ca. ein Jahr), die sich monatlich für einen Abend treffen.

Es können neue Gruppen entstehen, oder auch Menschen zu bestehenden hinzukommen. Siehe Seite 21.

Kontakt: E. Sühling, 02554-940977.

### **- Team: Handauflegen**

Die Gruppe trifft sich monatlich zu Übungstagen und Abenden, zusätzlich in kleinen regionalen Untergruppen. Wir tauschen uns über den eigenen Glaubensweg aus und praktizieren und vertiefen das Handauflegen in Anlehnung an die Open-Hands-Schule nach Ann Höfler. An bestimmten Terminen wird das Handauflegen im Zusammenhang eines Gottesdienstes angeboten. Neue Interessierte sind herzlich willkommen. Die monatlichen Termine finden sich im Heft.

Kontakt: D. Spelsberg-Sühling.

### **- Team: Salbung und Segnung**

Zu dieser Gruppe gehören Menschen, denen die ganzheitliche Erfahrung des Segens wichtig ist und diese selbst in Gottesdiensten, in Alten- oder Pflegeheimen weitergeben. Bei dem Treffen einmal jährlich tauschen wir unsere Erfahrungen aus und halten eine Andacht mit Salbung. Workshops leiten an verschiedenen Orten neue hinzukommende Menschen an, das Salben und Segnen zu lernen, bzw. die Erfahrungen zu vertiefen. Siehe Seite 10 u. 30.

Kontakt: D. Spelsberg-Sühling.

### **- Team: Nacht der Spirituellen Lieder**

Diese Gruppe möchte das Singen und Tanzen von Heilungs-, Friedens- und Kraftliedern aus unterschiedlichen Kulturen und Religionen befördern, weil einerseits das Singen Freude macht und andererseits allen der interreligiöse Dialog am Herzen liegt. Die Gruppe organisiert die Nacht der Spirituellen Lieder oder ähnliche Angebote im Kirchenkreis. Kontakt: Renate Siegert, Tel: [renate.siegert@web.de](mailto:renate.siegert@web.de)

## **- Meditationsgruppen**

Allein oder gemeinsam in die Stille gehen, die Unruhe des Herzens verklingen lassen und bei Gott und in der eigenen Tiefe einkehren ist der Boden aller spirituellen Wege. Im mehreren Orten im Kirchenkreis gibt es regelmäßige offene Gruppen, die teilweise vernetzt sind. Manche lehnen sich an die Tradition des Herzensgebets an, andere eher an die reine Kontemplation und manche an den meditativen Tanz. Angebote an einzelnen Orten ab Seite 41.

## **- offene Weggemeinschaft „Heilen und Teilen“/ Vertiefungstage Meditationsbegleitung**

Diese offene Gruppe richtet sich vorwiegend an Menschen, die selbst meditative oder spirituelle Angebote gleich welcher Richtung anbieten. Wir lassen einander teilhaben an unseren Erfahrungen und unserem eigenen spirituellen Entwicklungsprozess, stützen und unterstützen uns und lernen voneinander. Es gibt drei Ganztagestreffen mit Anmeldung im Jahr und gelegentlich Abendtermine. Kontakt: D. Spelsberg-Sühling. Siehe Seite 29 und 39.

## **- das Angebot der Geistlichen Begleitung/Beratung**

Es ist etwas sehr Kostbares und Stärkendes, sich auf dem eigenen spirituellen / Glaubens- Weg begleiten zu lassen, Glauben und Erfahrungen zu teilen und mitzuteilen, nicht nur in einer Geistlichen Begleitung, aber dort besonders. Siehe Seite 49 und 50.

## **- Oasentage (für allgemein Interessierte, Predigende und andere Berufsgruppen)**

Begleitung, Austausch und Begegnung mit dem eigenen Innern geschieht immer wieder auch in sogenannten Einkehrtagen, in Ausbildungs- und Vertiefungsgruppen. Sie können auch von Gruppen oder Kreisen gesondert gebucht werden.

## **- Intervisionsgruppe Psychotherapie u. Spiritualität**

Die Gruppe für PsychotherapeutInnen und BeraterInnen ist halboffen und trifft sich ca. alle 8 Wochen. Wie können Psychotherapie und christliche Spiritualität verbunden werden? Wie gehen wir TherapeutInnen und BeraterInnen mit der eigenen Spiritualität um? Welche Rolle kann und sollte sie in unseren Therapien und Beratungen spielen? Über diese Fragen tauschen wir uns bei den Treffen aus, ebenso wie über die Glaubensvorstellungen von PatientInnen und Klienten.

**Kontakt** für Interessierte: E. Sühling, Tel.: 02554-940977.

## **- Kreiskirchlicher Ausschuss Gottesdienst u.**

### **Geistliches Leben**

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

## **II: Fort-/Weiterbildungen**

### **Seminare u. Kurse für Alltag, Krisen u. Beruf**

Die der Achtsamkeit verpflichteten spirituellen Wege haben einen heilsamen Einfluss: auf den Umgang mit mir und anderen, auf die leibliche und seelische Gesundheit, sie stiften einen Sinn, einen „Grund“ im Dasein und fördern die soziale Kompetenz. Einige der hier angebotenen Seminare und Kurse sind so angelegt, dass sie für Menschen, die mit anderen Menschen arbeiten, als Fortbildung anerkannt werden können. Sie sind grau markiert.

- Interdisziplinäres Symposium 2018: „Liebe – der Stoff, der die Welt zusammenhält“
- Weiterbildung: Grundkurs Meditationsbegleitung
- Weiterbildung: Aufbaukurs Meditationsbegleitung
- Weiterbildung: Kinder zur Stille führen
- Vertiefungstage Meditationsbegleitung
- Weiterbildung: Clown und Spiritualität
- Schulung für PresbyterInnen: Geistlich leiten – Gaben teilen
- Interventionsgruppe für PsychotherapeutInnen
- Studientag: heilsamer Umgang mit Konflikten
- Vorträge „mit Kittel und Talar“

## **III: Netzwerkarbeit**

Spiritualität ist inzwischen **auch im medizinischen und therapeutischen Rahmen beachtet und intensiv beforscht**. Laut WHO gehört die Spirituelle Begleitung bereits zur ganzheitlichen Betreuung schwerstkranker Patienten (Palliativ Care).

(Christliche) Spiritualität sollte in allen Lebens- und Arbeitsbereichen am Menschen (Pflege, Beratung, Soziale Dienste, Medizin und Heilberufe) in den Blick genommen werden. Die Berufsverbände fordern inzwischen dazu auf.

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

Ziel der Arbeitsgemeinschaft soll es sein, auf dem aktuellen Stand der Forschung Seminare, Vorträge, Fortbildungen und Kurse anzubieten, **um die heilsamen Wirkweisen von Spiritualität im Berufskontext angemessen zur Sprache bringen zu können, und um zerstörerische Wirkweisen zu erkennen und ggf. unter zur Hilfenahme von Geistlichen etc. für Abhilfe sorgen zu können.**

Zielgruppen sind Menschen, die im medizinischen, therapeutischen und pflegerischen Bereich, ehrenamtlich oder hauptamtlich tätig sind, ebenso wie SeelsorgerInnen aller Konfessionen.

Nächster Termin: Siehe Seite 11.

Weitere Termine und Veranstaltungen können auf der Seite [www.gottimalltag.de](http://www.gottimalltag.de) gefunden werden.

Infos: Dr. med. Esther Sühling, [info@praxis-suehling.de](mailto:info@praxis-suehling.de)

### **IV: Christliche Lebenskunst im 21. Jahrhundert**

Wie wir christlich leben, wird immer weniger durch Tradition bestimmt, sondern will im Wandel der Zeiten neu gefunden werden. Wie gelingt Gemeinschaft, Vertrauen, Konfliktmanagement, Sinnfindung, das Leben mit Kindern heute?

- Heilfasten mit Geistl. Begleitung
- Oasentage für Predigende
- Vorträge mit „Kittel und Talar“
- Nacht der Spirituellen Lieder
- Seminar: Der Clown ... und die Freude
- Segen, Salbung, Handauflegen
- Meditation und Körpergebete
- Stille-Freizeit für Familien



Das Labyrinth als Lebensweg zu Gott, mit H. Burggrabe, Symposium 2016



# BESONDERE VERANSTALTUNGEN IM JAHRESLAUF

## *Veranstaltungen im Januar*

**12. – 14. Januar, Freitag 16.30 Uhr – Sonntag 14.00 Uhr**  
**Zisterzienserklster Bochum-Stiepel**

### **Seminar zur Spiritualität für Männer – Kraftvoll und achtsam ins Neue**

*„Ein Mensch nimmt, guten Glaubens, an  
Er hab das Äußerste getan.  
Doch leider Gotts versäumt er nun,  
Auch noch das Innerste zu tun.“*

Wie Eugen Roth schon so treffend bemerkte: Wir Männer gehen bis zum Äußersten und übersehen zu leicht die Dimension der Innerung. Männliche Spiritualität verbindet Räume: Ausdruck mit Eindruck, Handeln mit Achtsamkeit, Körper mit Geist. Sie wurzelt im Konkreten, im Handeln und sucht den Weg nach innen.

In dem Seminar Spiritualität für Männer bedenken wir unseren erlebten Alltag. Wir verbinden diese Erfahrungen mit unseren Wünschen für das Neue, das Neue Jahr aber auch alles, was aus der Zukunft auf uns zukommt. So gehen wir gestärkt und achtsam in das Neue.

Wir arbeiten mit verschiedenen Methoden der Meditation, der Imagination und der Körperarbeit. Wir spüren Symbolen in Bildern und Bibeltexten, in Poesie und Träumen nach. Andachten und Impulse runden das Programm ab.

**Veranstalter:** Referat Männerarbeit und Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Unna

**Leitung:** Dirk Heckmann, Pfarrer, Gestalttherapeut und Pilgerbegleiter

**Kosten:** 105,- € (inkl. Programm, Unterkunft und Verpflegung), Mitglieder der Ev. Kirche bekommen 10,- Rabatt.

**Anmeldung:** Dirk Heckmann, Tel: 02303/288-180, E-Mail: [dheckmann@kk-ekvw.de](mailto:dheckmann@kk-ekvw.de)



## *Veranstaltungen im Januar*

**Freitag, 12. Januar, 19.00 – 19.45 Uhr**

**St. Joh-Nepomuk-Kirche, Friedhof 4, Steinfurt-Burgsteinfurt**

### **Ökumenischer Meditations-Gottesdienst**

Wechselnde Leitung, Kontakt: haverkock@googlemail.com

**Montag, 15. Januar, 19.00 – 21.30 Uhr**

**Matthäuskirche, Am Bach 8 in Laer**

### **Workshop Salben und Segnen**

Jede, die oder der Interesse hat, ist eingeladen das Segnen u. auch das Salben zu lernen. Es kommt zum Einsatz in besonderen Gottesdiensten (s. S. 20) oder in der Begleitung Schwerkranker und Sterbender. Wir haben es nicht in der Hand, wie Gott wirkt, vertrauen aber darauf, dass er es tut.

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Kosten:** Wer mag, kann eine Spende für den Imbiss geben.

**Anmeldung dazu erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Mittwoch, 17. Januar 2018, 19.30 – 21.30 Uhr**

**Katharina-von-Bora-Haus, Heidener Str. 54, Borken**

### **Vortrag „Mit Kittel und Talar“:**

### **Depression und Glaube – Dunkle Nacht der Seele**

Ich fühle mich nicht mehr – ich fühle keine Liebe mehr – ich fühle Gott nicht mehr – dieses „Nicht-Fühlen können“ ist ein Symptom der Depression, die 15% der Bevölkerung trifft. Der eigene Glaube kann helfen, positiv mit Depressionen oder depressiven Verstimmungen umzugehen – Glaube kann jedoch auch hinderlich sein, die Depression gar verstärken. Und der Glaube selbst kennt dunkle Zeiten. Mit Ressourcen aus Psychotherapie und Glaubenswissen möchten wir humorvoll und praxisnah im Vortrag und Gespräch Wege zum Umgang mit Depression und zur Gesundung der Seele und des Geistes herausarbeiten.

Alle Interessierten sind herzlich willkommen, besonders natürlich Betroffene, Angehörige von Betroffenen, und Menschen, die beruflich mit anderen Menschen arbeiten.

**Veranstalter:** Diakonisches Werk im Kirchenkreis St-Coe-Bor, Kirchengemeinde Borken

**Referentinnen:** Dr. med. Esther Sühling, Psychotherapeutin, und Dagmar Spelsberg-Sühling, Beauftragte für Spiritualität und Geistliches Leben im Kirchenkreis St-Coe-Bor, Pfarrerin

**Kosten:** 7 Euro, Ermäßigung möglich

**Montag, 22. Januar, 18.30 – 21.00 Uhr**

**Ev. Gem.zentrum, Fürstenstr. 11, ST-Borghorst, Raum gelb**

**Übungskreis: christliches Handauflegen**

Wir vertiefen und üben miteinander das „christliche Handauflegen“ nach der Open-Hands-Schule (Anne-Höfler), das der Würzburger Schule der Kontemplation nahe steht. An bestimmten Terminen bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Kosten:** Wer die Möglichkeit hat, etwas für den Abendimbiss mitzubringen, ist herzlich eingeladen.

**Anmeldung erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Dienstag, 23. Januar, 19.45 – 21.15 Uhr**

**Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, Steinfurt-Borghorst**

**Übungsabend: Vertiefung auf dem Weg in die Stille  
(im Anschluss an die offene Meditationsgruppe)**

Mit Hilfe unterschiedlicher Zugänge aus Leibarbeit, Herzensgebet, Gebetsgebärden und Imagination wird die Meditationspraxis vertieft. In der christlichen Tradition der inneren Reinigungsarbeit geht es darum, immer durchlässiger für Gottes Liebe und Gottes Lebenswillen zu werden. Es soll auch Raum sein, sich über Erfahrungen und Fragen zum Sitzen und zum Stille-erleben auszutauschen.

**Kosten:** keine

**Leitung, Anmeldung und Info:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Mittwoch, 24. Januar, 19.30 Uhr**

**Kino Steinfurt, Horstmarer Straße, Steinfurt-Burgsteinfurt**

**Kinofilm mit Sekt und Gespräch: Alphabet**

Dokumentarfilm zum Thema (Herzens-)Bildung  
109 min, FSK 0

**Donnerstag, 25. Januar, 19.00 Uhr**

**In Münster**

**AK Spiritualität in Beratung, Therapie und Pflege**

Bei diesem Termin wird es um Austausch gehen (s. S. 8), sowie im Besonderen um die Rolle der Spiritualität in der Schwangerenkonfliktberatung. Interessierte aus den genannten Arbeitsbereichen sind herzlich willkommen.

**Anmeldung:** unbedingt erforderlich bei Dr. Esther Sühling:  
info@praxis-suehling.de

## **Veranstaltungen im Januar**

**28. Januar, Sonntag, 18.00 – 19.00 Uhr**

**Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer**

### **Gottesdienst: Wenn die Liebe scheitert Mit Salbung**

Auch wenn sich beide Partner noch so große Mühe geben, kann das, was in der Liebe so wunderbar und beflügelnd begonnen hat, auch scheitern. Manche Menschen werden verlassen, oder verlassen selbst den einst geliebten Menschen. In diesem Gottesdienst werden Zweifel am eigenen Wert, Schuld und Verunsicherung, und das Scheitern thematisiert und in Gottes Hand gelegt. Gegen Ende gibt es das Angebot, sich segnen und salben zu lassen.

Zu diesem Gottesdienst sind alle Menschen herzlich eingeladen, die sich von diesem Thema berührt fühlen.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.

**Montag, 29. Januar, 9.30 – 16.30 Uhr**

**Kunstwerkstatt Frieling, Stevern 16, Nottuln**

### **Oasentag für Predigende: Lebendig sein – sich gestaltend erfahren**

Ein geschenkter Tag. Innehalten, mir selbst wieder künstlerisch gestaltend auf die Spur kommen, einkehren bei Gott und dem, was er mir schenken will, Gemeinschaft erfahren.

Gilt als Fortbildungsveranstaltung. **Kosten:** 15 Euro

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Anmeldung:** unbedingt erforderlich bis 4 Tage vorher bei Dagmar Spelsberg-Sühling

**Mittwoch, 31. Januar, 19.30 Uhr**

**Cinema Ahaus, Schloßstr. 16-18, Ahaus**

### **Kinofilm mit Sekt und Gespräch: Alphabet**

Dokumentarfilm zum Thema (Herzens-)Bildung  
109 min FSK 0

**Mittwoch, 31. Januar, 19.30 Uhr**

**Kino Steinfurt, Horstmarer Straße, Steinfurt-Burgsteinfurt**

### **Kinofilm mit Sekt und Gespräch: Precious**

Spielfilm zum Thema Missbrauchs- und Gewalterfahrung und deren Überwindung

105 min, FSK 12

**Samstag, 3. Februar, 18.00 Uhr – 19.00 Uhr**

**Ev. Kirche, Bernhardstraße 10, Gronau - Epe**

**Gottesdienst: Wenn die Liebe scheitert.  
Mit Salbung**

Auch wenn sich beide Partner noch so große Mühe geben, kann das, was in der Liebe so wunderbar und beflügelnd begonnen hat, auch scheitern. Manche Menschen werden verlassen, oder verlassen selbst den einst geliebten Menschen. In diesem Gottesdienst werden Zweifel am eigenen Wert, Schuld und Verunsicherung, und das Scheitern thematisiert und in Gottes Hand gelegt. Gegen Ende gibt es das Angebot, sich segnen und salben zu lassen.

Zu diesem Gottesdienst sind alle Menschen herzlich eingeladen, die sich von diesem Thema berührt fühlen.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit zum persönlichen Gespräch.

**Mittwoch, 7. Februar, 19.30 Uhr**

**Cinema Ahaus, Schloßstr. 16-18, Ahaus**

**Kinofilm mit Sekt und Gespräch: Precious**

Spielfilm zum Thema Missbrauchs- und Gewalterfahrung und deren Überwindung

105 min, FSK 12

**Mittwoch, 7. Februar, 19.30 Uhr**

**Kino Steinfurt, Horstmarer Straße, Steinfurt-Burgsteinfurt**

**Kinofilm mit Sekt und Gespräch: Eat, Pray, Love**

Spielfilm zum Thema Sinnsuche und Selbstfindung

145 min, FSK 0

**Freitag, 9. Februar, 19.00-19.45 Uhr**

**St. Joh-Nepomuk-Kirche, Friedhof 4, Steinfurt-Burgsteinfurt**

**Ökumenischer Meditations-Gottesdienst**

Wechselnde Leitung, Kontakt: [haverkock@googlemail.com](mailto:haverkock@googlemail.com)

**Mittwoch 14. Februar, 19.30 Uhr**

**Cinema Ahaus, Schloßstr. 16-18, Ahaus**

**Kinofilm mit Sekt und Gespräch: Eat, Pray, Love**

Spielfilm zum Thema Sinnsuche und Selbstfindung

145 min, FSK 0

## **Veranstaltungen im Februar**

**Mittwoch, 14. Februar, 19.30 Uhr**

**Kino Steinfurt, Horstmarer Straße, Steinfurt-Burgsteinfurt**

**Kinofilm mit Sekt und Gespräch:**

**Verborgene Schönheit**

Spielfilm zum Thema Umgang mit Trauer wenn ein Kind stirbt. 97 min, FSK 6

**Samstag, 17. Februar, 10.00 – 17.00 Uhr**

**Familienbildungsstätte Coesfeld, Marienring 27, Coesfeld**

**Fortbildung: Pilgern**

Ein Angebot für Aktive und Verantwortliche in Vereinen, Gemeinden und Gruppen.

Dem Gedanken des Pilgerns haben sich mittlerweile viele Menschen angenähert, gleich welcher Konfession oder Religion. Damit ist das Thema „Pilgern“ ein ökumenisches Thema geworden. Spätestens seit Hape Kerkelings Buch „Ich bin dann mal weg“ haben auch jüngere Menschen ihr Interesse am Pilgern entdeckt. Pilger und heilige Orte gibt es in allen Religionen. Pilgern verbindet so Menschen verschiedenen Glaubens, verschiedenen Alters und verschiedener Nationalität. Menschen brechen auf und nehmen Entbehrungen auf sich, um an einen heiligen Ort, ein bestimmtes Ziel zu gelangen. Oft sind es Menschen an Übergängen des Lebens, die Neu-Orientierung suchen und neue Erfahrungen machen möchten. Viele wünschen sich, dass ihr Leben mehr spirituelle Tiefe gewinnen möchte.

Häufig machen Pilger dabei die Erfahrung, dass es weniger um das Erreichen des Zieles geht, sondern um den Weg.

Der Workshoptag umfasst folgende Themen:

- Achtsames Gehen (Thich Nhat Hanh)
- Biblische Aspekte zum Thema
- Was kann das Pilgern mir bringen?
- Es gibt nicht nur den Jakobsweg!
- Praktische Anregungen zum Pilgern „vor Ort“

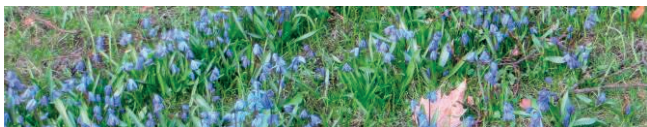
Die Teilnehmenden erhalten eine Infomappe.

**Veranstalter:** Familienbildungsstätte Coesfeld, Marienring 27

**Leitung:** Renate Sturm-Wutzkowsky, Pfarrerin i.R.

**Kosten:** 22,50 Euro incl. Verpflegung

**Anmeldung:** unter 02541/94920.



**Dienstag, 22. Februar, 19.45 – 20.30 Uhr**

**Stroetmanns Fabrik, Emsdetten**

### Entspannung mit Klangschalen

Über geführte Körperwahrnehmung und die sanften Klänge der Klangschalen zur Entspannung kommen. Bitte Decke, Kissen und dicke Socken mitbringen. **Weitere Termine:** 1. und 8. März.

**Leitung:** Kirsten Schmidt-Ostlender, Heilpraktikerin und Meditationsbegleiterin, Qigong-Lehrerin

**Veranstalter:** Stroetmanns Fabrik

**Anmeldung:** 02572/93070.

**Sonntag, 18. Februar, 10.30 Uhr**

**Matthäuskirche, Am Bach 8 in Laer**

**und**

**Auferstehungskirche, Fürstenstraße, Borghorst**

### Gottesdienst : Junge Liebe – Alte Liebe

#### Mit Einzel- und Paarsegnung

In diesen besonderen Gottesdiensten nach dem Valentinstag besteht die Möglichkeit für Paare und Frisch-Verliebte, die eigene Liebe nochmals oder erstmals segnen zu lassen.

Anschl. gibt es einen Sektempfang.

**Montag, 19. Februar, 18.30 – 21.00 Uhr**

**Ev. Ge.zentrum, Fürstenstr 11, Borghorst, Raum Gelb**

### Übungskreis: christliches Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das „christliche Handauflegen“ nach der Open-Hands-Schule (Anne-Höfler), das der Würzburger Schule der Kontemplation nahe steht. An bestimmten Terminen bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Kosten:** Wer die Möglichkeit hat, etwas für den gemeinsamen Abendimbiss mitzubringen, ist herzlich eingeladen.

**Anmeldung dazu erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Mittwoch, 21. Februar, 19.30 Uhr**

**Cinema Ahaus, Schloßstr. 16-18, 48683 Ahaus**

### Kinofilm mit Sekt und Gespräch: Verborgene Schönheit

Spielfilm zum Thema Umgang mit Trauer wenn ein Kind stirbt. 97 min, FSK 6

## **Veranstaltungen im Februar**

**22. – 25. Februar 2018**

**verschiedene Orte in Ahaus**

### **5. Interdisziplinäres Symposium 2018**

**„Liebe – der Stoff, der die Welt zusammenhält“**

*Eine Kooperation zwischen dem Ev. Kirchenkreis (Spirit. Arbeit), dem KBW Borken, und den evangelischen u. katholischen Kirchengemeinden vor Ort.*

*Begleitet von einem Büchertisch einer Ahauser Buchhandlung*

Gott ist die Liebe, sagt die Bibel. Aber spielt die Liebe in all ihren Facetten die Rolle in den Kirchen und in der Gesellschaft, die ihr gebührt?

Liebe: das ist Güte, Mitgefühl, Herzenswärme, körperliche Lust, Sinnlichkeit, Paarbeziehung, Elternkraft, Familienband, Fürsorge, Respekt, Achtsamkeit, Resonanz, elektromagnetische Schwingung. Nicht nur die Religionen und die Psychologie, sondern auch andere Wissenschaften schenken ihr Beachtung. Neueste Erkenntnisse aus Medizin und Psychologie zeigen, dass sie bei Heilungsprozessen und im Arzt-Patientenverhältnis eine nicht zu unterschätzende Rolle spielt. Und auch im sozialen, internationalen und globalen Miteinander sind wir ohne die Liebe verloren.

Was ist dieser „Stoff“, der das Leben, sogar die ganze Welt zusammenhält? Und wie können wir ihn gebrauchen? Oder gebraucht er uns? Wir laden ein zu einem liebevollen Kongress, der dieser „Wurzel des Seins“ bis in den Kosmos hinein nachspürt.

Eingeladen sind:

- ganz besonders alle, die sich haben ausbilden lassen, um anderen Menschen Zuwendung und Hilfe zum Heilwerden zu schenken, sei es durch Handauflegen, Yoga, Chi-Gong, Homöopathie, (Klang- und Heil-)massagen, Familienstellen, Manuelle Therapie, Sterbehilfe, (Telefon-)seelsorge, Besuchsdienst, Gottesdienst, Kranken-, oder Altenpflege, Ergotherapie, Beratung, Psychotherapie, Medizin, Pädagogik, und viele andere,
- also alle Spezialisten, Philosophen und Wissenschaftler,
- alle Interessierten und von Liebe Berührten, Erschütterten, Verletzten, Geheilten, Beglückten
- und alle Skeptiker



**Die Hauptreferenten werden sein:**

- **Pierre Stutz:** Sexualität/Eros und Spiritualität (Katholischer Theologe, Autor)
- **Markus Peters:** Mind-Body-Medizin und Herzwissen (Medizin)
- **Erik Händeler:** Liebe als Ressource in der Wirtschaft (Wirtschaftswiss./Politik)
- **Dr. Monika Renz:** Resonanz, Prägung, Gnade (Klangtherapeutin, Sterbebegleiterin)
- **Christa Schulte:** Die hohe Kunst der Liebe in der Partnerschaft (Sexualtherapie)
- **Scheich Hüsein Cunz:** Alles ist Liebe – Sufismus (Islamische Mystik)
- **Prof. Dr. Roser:** Liebe im Alter u. Liebe bei Verlassenen (Ev. Theologie)
- **Freies Theater Hohen-Erxleben:** *Das Hohe Lied der Liebe* (Aufführung)
- **Helge Burggrave:** *Musiker, Komponist, Seminarleiter, Mystiker* (Konzert, Workshops)
- *u.v.m.,*
- *sowie bildende Künstler der Region*

**Vorprogramm:**

*Ab Anfang des Jahres wird es neben den im Heft verzeichneten Gottesdiensten weitere evangelische und katholische Gottesdienste zum Thema geben. Bitte achten Sie auf die Lokalpresse.*



Beginn des 4. interdisziplinären Symposiums 2016 in Bocholt

## **Veranstaltungen im Februar**

**Mittwoch, 28. Februar, 19.00 – 21.00 Uhr 1. Treffen**

**Fastentage: 3/4. – 9./10. März**

**Gruppenraum, Am Rolevinckhof 17a, Laer**

### **Fastenwoche mit Geistlicher Begleitung (Heilfasten nach Buchinger)**

Einige Tage auf feste Nahrung zu verzichten, zu fasten, ermöglicht einen neuen – gereinigten - Blick auf sich selbst, auf das eigene Leben, auf die Beziehung zum Göttlichen. Es kann wahre Wunder bewirken. So ist das Heil-Fasten nicht nur aus medizinischer Sicht hilfreich, da es entschlackt und entlastet, sondern auch aus spiritueller Sicht. Fasten gibt es deshalb – in unterschiedlichen Formen – in allen Religionen. Gemeinsam wollen wir in Leib, Seele und Geist entrümpeln um Platz zu haben für das, was sein soll.

Während der Fastenwoche treffen wir uns dafür **täglich** am frühen Abend. Die Uhrzeit dafür wird am ersten Abend vereinbart. Für Anfänger und Fastenerfahrene. Bitte nicht früher mit dem Fasten beginnen!

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling, Arzt im Hintergrund: Friedrich Wilhelm Spelsberg, Internist, Homöopath.

**Kosten:** 15 Euro

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling

**Dienstag, 27. Februar, 20.00 – 22.00 Uhr**

**Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11, Steinfurt-Borghorst**

### **Vortrag: Mit Kittel und Talar: Depression und Glaube – dunkle Nacht der Seele?**

Ich fühle mich nicht mehr – ich fühle keine Liebe mehr – ich fühle Gott nicht mehr – dieses „Nicht-Fühlen können“ ist ein Symptom der Depression, die 15% der Bevölkerung trifft. Der eigene Glaube kann helfen, positiv mit Depressionen oder depressiven Verstimmungen umzugehen – Glaube kann jedoch auch hinderlich sein, die Depression gar verstärken. Mit Ressourcen aus Psychotherapie und Glaubenswissen möchten wir humorvoll und praxisnah im Vortrag und Gespräch Wege zur Gesundung der Seele und des Geistes herausarbeiten.

**Veranstalter:** Spirituelle Arbeit und Ev. Erwachsenen- und Familienbildung im Kirchenkreis Steinfur-Coesfeld-Borken

**Referentinnen:** Dr. med. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Laer und Dagmar Spelsberg-Sühling

**Kosten:** 7 Euro, Ermäßigung möglich

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

**Samstag, 3. März, 10.00 – 16.00 Uhr**

**Erstes Vortreffen für den Bildungsurlaub über Ostern  
Ein (Pilger) Weg zur Burnout-Prophylaxe:  
„Unterwegs zu den Quellen meiner Kraft“  
Von Ponferrada bis Santiago de Compostella  
vom 19. März – 6. April**

Anerkannt als Bildungsurlaub NRW. Wegen der Ostertage und des Bildungsurlaubs müssen nur 8 Tage Urlaub für die 3 Wochen genommen werden. Sonderflyer erhältlich.

**Veranstalter:** Referat Männerarbeit und Erwachsenenbildung im Ev. Kirchenkreis Unna

**Leitung:** Dirk Heckmann, Pfarrer, Gestalttherapeut, Pilgerbegleiter und Margret Hilleringmann, Dipl. Sozialarbeiterin, Gestalttherapeutin, Burnout-Fachfrau.

**Kosten:** 1750 Euro incl. Flug, Bustransfer, Unterkunft, Halbpension, Pilgerbegleitung u. individ. Burn-out-Prophylaxe.

**Infos und Anmeldung:** Dirk Heckmann, 02303-288-180 oder dheckmann@kk-ekvw.de

**9. – 10. März, Freitag 17 – 22 Uhr und Samstag 9 – 19 Uhr  
(nach dem Abendessen)**

**Landhaus Loreto, Haltern 72, Horstmar-Leer**

**Geistlich leiten – Gaben teilen  
Ein Seminar für Presbyterinnen und Presbyter oder  
Gesamtpresbyterien**

Das Gefühl, in der Gemeindeleitung nur noch reagieren zu müssen und selbst wenig gestalten zu können, ermüdet und frustriert. Gleichzeitig wird oft das Fehlen des geistlichen Elementes beklagt. Wie kann in den gegenwärtigen Bedingungen geistliche Leitung gelingen und den eigenen Glauben einbeziehen, ohne „fromme“ Klischees zu bedienen? Dazu gehören gutes Handwerkszeug im Blick auf Leitungskompetenz und Teambildung und Offenheit für das Wirken des Geistes Gottes in uns. Dieses Wochenende ermöglicht in der Gemeinschaft von Mit-PresbyterInnen das Kennenlernen von Modellen Geistlicher Leitungskultur und stellt Handwerkszeug zu Teambildung / Teamarbeit und Einbeziehung des eigenen Glaubens zur Verfügung.

**Veranstalter:** Spirituelle Arbeit im Kirchenkreis, Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken, Superintendentur

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling und N.N.

**Kosten:** 40 Euro pro Person mit Mittag u. Abendessen, Übernachtung zu Hause. (Ermäßigung oder Kostenübernahme bitte bei der eigenen Gemeinde erfragen)

**Anmeldung:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling

## Veranstaltungen im März

**Freitag, 9. März, 19.00 – 19.45 Uhr**

**St. Joh-Nepomuk-Kirche, Friedhof 4, Steinfurt-Burgsteinfurt**

### Ökumenischer Meditations - Gottesdienst

Wechselnde Leitung, Kontakt: haverkock@googlemail.com

**16. – 17. März, Freitag 17 – 21 Uhr u. Samstag 10 – 18 Uhr**

**Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, 48366 Laer**

### Einführungsseminar: Christliches Handauflegen in der Schule „Open-Hands“

**(auch als Aufbau-seminar Meditationsbegleitung)**

Die Schule des Handauflegens **Open Hands** wurde 2008 nach 30-jähriger Erfahrung im Handauflegen und Kurstätigkeit von Anne Höfler gegründet. Ziele der Schule sind, das Handauflegen auf der Grundlage der Kontemplation zu praktizieren und zu verbreiten sowie das Handauflegen innerhalb einer klar definierten Ethik in das Angebot von öffentlichen Einrichtungen einzubringen. Die **Open Hands Schule des Handauflegens** ist Teil der Willigis-Jäger-Stiftung „West-Östliche Weisheit“.

**Leitung:** Sigrid Rebellius, Bissendorf bei Osnabrück

**Kosten** incl. Abend u. Mittagessen, **ohne** Übernachtung: für Menschen aus dem Kirchenkreis 80 Euro, für Menschen von außerhalb: 90 Euro, Ermäßigung möglich

**Unterkunft:** kann vermittelt werden

**Anmeldung:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Montag, 26. März, 18.30 – 21.00 Uhr**

**Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer**

### Übungskreis: christliches Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das „christliche Handauflegen“ nach der Open-Hands-Schule (Anne-Höfler), das der Würzburger Schule der Kontemplation nahe steht. Ab und zu bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Kosten:** Einige sind eingeladen, etwas für den Abendimbiss mitzubringen

**Anmeldung dazu erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling



**Gründonnerstag, 29. März, 10.00 – 18.30 Uhr**

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

### Oasentag zu Gründonnerstag

An diesem Tag wollen wir bei Gott „einkehren“, das heißt: in das Kraftfeld seiner Gegenwart eintreten und ihn an uns wirken lassen. Wir wollen uns von folgenden Fragen leiten lassen: Welchen Sinn geben wir unserem Leben? Wie deuten wir Leid und Misserfolg? Woher nehmen wir unseren Wert? Sind wir das, was wir leisten? Gibt es einen Plan für mein Leben? Was heißt das „mystische“ Wort des Apostels Paulus: „Unser Leben ist mit Christus verborgen in Gott“ (Kolosser 3,3). Dabei begleiten uns Sitzen in Stille, Imagination, (Bibel-) Gespräch und kreative Übungen. Das Angebot ist offen für Interessierte ab 17 Jahren.

**Kosten:** 12 Euro pro Person incl. Verpflegung.

**Leitung und Anmeldung:** Dagmar Spelsberg-Sühling

*Anschließend:*

**Gründonnerstag, 29. März, 19.00 – 20.00 Uhr**

**Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer**

### Gottesdienst mit Liedern aus Taizé und Abendmahl

Herzliche Einladung zu lockerem Beisammensein im Anschluss mit kleinem Imbiss und Wein und Sekt und Saft.

**Freitag, 6. April, 15.00 – 18.00 Uhr**

**Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer**

### „Tag der offenen Tür“ der Lebenswortgruppen

Miteinander auf dem Weg sein und einander begleiten (s. S. 5)

Alle Lebenswortgruppen und daran Interessierte sind herzlich zu dem gemeinsamen Treffen eingeladen.

Anmeldung erforderlich bei E. Sühling: 02554-940977.

**Woche In den Osterferien**

### Inselzeit für Frauen auf Wangerooe

Inseltage für Frauen mit Ge(h)zeiten: für Wind und Weite – Stille und Bewegung – Gebet, Tanz und Träume – Alleinsein und intensivem Austausch in der Gruppe

**Veranstalter:** Kath. Bildungswerk Borken

**Leitung:** Elisabeth Rottmann, Heilpraktikerin, Entspannungspädagogin, Achtsamkeitslehrerin

**Kosten und genauen Termin** bitte erfragen bei Elisabeth Rottmann, Tel.: 02561-3239.

## Veranstaltungen im April

**Donnerstag, 19. April, 19.00 – 21.30 Uhr**

**Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Drögstra-Platz 1, Gronau**

### **Vortrag „Mit Kittel und Talar: Vergib nicht zu früh! Wie man Verletzungen u Kränkungen heilen kann.“**

Zu früh vergeben heißt: einfach „Schwamm drüber“, die Kränkungen werden nicht wahrgenommen, sie wiederholen sich, weil man nicht weiß, wie man Grenzen setzen soll, es gärt in der Tiefe, man verschließt das Herz. Wenn man zu spät vergibt, dreht sich das ganze Leben nur noch um die Kränkung. In dem interaktiven Vortrag werden die inneren Wege der Vergebung aufgezeigt und Möglichkeiten eröffnet, das Geschehen frei zu geben, und ein Stück der Heilung näher zu kommen. Wir verbinden darin alltagsnah und mit Humor Spiritualität und Psychotherapie. Der Vortrag ist auch hilfreich für alle, die haupt- oder ehrenamtlich mit Menschen arbeiten.

**Referentinnen:** Dagmar Spelsberg-Sühling, Dr. med. Esther Sühling, Ärztliche Psychotherapeutin, Laer.

**Veranstalter:** Diakonisches Werk im Kirchenkreis St-Coe-Bor

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** Ev. Gemeindebüro Gronau: 02562/7123-17.

*„Gibt es schließlich eine bessere Form,  
mit dem Leben fertig zu werden,  
als mit Liebe und Humor?“  
Charles Dickens*

**Freitag, 20. April, 19.30 – 22.30 Uhr**

**Martin-Luther-Kirche, Neubrückenstr. 98, Emsdetten**

### **3. Nacht der Spirituellen Lieder im Kirchenkreis**

Singen öffnet, Tanzen bewegt, Stille macht achtsam, Gemeinschaft verbindet. Die Nacht der Spirituellen Lieder ist ein Fest des Friedens, der Toleranz und der gegenseitigen Verbundenheit. Sie wurde 2004 in Aachen ins Leben gerufen, und breitet sich seitdem in vielen Städten aus. In der „Nacht der Spirituellen Lieder“ singen wir miteinander Lieder des Herzens: Friedens-, Heilungs-, und Kraftlieder aus unterschiedlichen Religionen und Kulturkreisen. Wir singen mit Jürgen Schellin und Gabi Kuennecke, Gütersloh, der Mantra-Band „Thalmar“ und regionalen Anleitern.

**Leitung:** Team der Spirituellen Liedernacht in Steinfurt

**Kosten:** es wird um eine großzügige Spende gebeten für ein soziales Projekt, das sich vorstellen wird

**Weitere Infos** bei Renate Siegert, [renate.siegert@web.de](mailto:renate.siegert@web.de), [www.nacht-der-spirituellen-lieder.de](http://www.nacht-der-spirituellen-lieder.de)

**Sonntag, 22. April, 14.30 – 17.45 Uhr**  
**Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer**

### **Übungskreis Handauflegen**

Wir vertiefen und üben miteinander das „christliche Handauflegen“ nach der Open-Hands-Schule (Anne-Höfler). Gelegentlich bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Kosten:** keine. Wer die Möglichkeit hat, etwas für den Abendimbiss mitzubringen, ist herzlich eingeladen.

**Anmeldung dazu erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling

### *Anschließend:*

**Sonntag, 22. April, 18.00 Uhr**  
**Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer**

### **Gottesdienst mit besonderer Musik und dem Angebot des Handauflegens im Anschluss**

Seit nunmehr 2 Jahren bietet ein Team aus dem Kirchenkreis (und darüber hinaus) das christliche Handauflegen nach Anne Höfler in Laer in der Kirche an. Im Anschluss an den Gottesdienst können Sie sich die Hände auflegen zu lassen, bei konkreten Beschwerden, aber auch einfach zur Stärkung.

**Donnerstag, 26. April, 19.00 – 21.30 Uhr**  
**Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Drögstra-Platz 1, Gronau**

### **Vortrag „Mit Kittel und Talar: Liebe Deinen Nächsten UND Dich selbst“**

Selbstfürsorge ist für die Gesundheit und auch für die Leistungsfähigkeit unbedingt erforderlich. Wird die Selbstliebe nicht gefördert, droht in der Anforderungsdichte unserer heutigen Zeit auf Dauer ein Burn-out. In unserem Alltag und besonders auch im Raum der Kirche spielt die Nächstenliebe häufig die Hauptrolle – die Selbstfürsorge gibt es nur dann „wenn Zeit übrig ist“. Nächstenliebe UND Selbstliebe lassen sich jedoch zusammenbringen. Der Vortrag baut aus psychotherapeutischem Wissen und Glaubenskunst im Gespräch mit den Teilnehmern Brücken zwischen den beiden. Einfache Übungen werden für den Alltag an die Hand gegeben.

**Referentinnen:** Dr. E. Sühling, Psychiaterin, Psychotherapeutin, Laer, Pfarrerin D. Spelsberg-Sühling

**Veranstalter:** Diakonisches Werk im Kirchenkreis St-Coe-Bor

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** Ev. Gemeindebüro Gronau: 02562/7123-17.

## Veranstaltungen im April

3. – 6. Mai, Donnerstag 17.00 – Sonntag 13 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11, Steinfurt-Borghorst

### Der Clown in Dir ..... und die Freude

Wenn wir uns freuen, dann ist da ein selbstverständliches Selbstvertrauen. Zu diesem selbstverständlichen Selbstvertrauen gehört, dass man sich bedeutsam fühlt, ohne dass man besonders bedeutsam sein muss; ohne dass man etwas Besonderes sein muss. Einfach durch die Freude fühlt man Sinn. Die Freude selber ist Sinn. Freude beinhaltet Selbstvergessenheit bei großer Selbstgewissheit. Ich kann über mich hinausgehen und ich muss dabei nicht denken, mache ich es richtig oder mache ich es falsch.

Der Clown lässt sich ein mit der Weisheit seiner Dummheit und verwickelt sich. Er hat Gottvertrauen. Dabei ist er grundlos froh. Was auch immer geschieht und welches Gefühl auch immer aufkommt, es kommt auf dem Grundton der Freude. So ist das Clownspiel eine Spur hin zur namenlosen Freude, wie sie in der christlich spirituellen Terminologie beschrieben wird.

Sitzen in der Stille und das Erspielen von Grundkräften geben dem offenen Clownspiel Basis, Richtung und Spielraum.

Dieser Kurs vermittelt Gesetze der Körpersprache, Grundregeln des Kontakts, die sechs Urgebärden, Stimmarbeit. Es fördert die Ausdrucks- und Kontaktfähigkeit und ermutigt, offen für neue Lösungen zu werden. Als Fortbildung für evangelische Lehrerinnen u. Lehrer anerkannt.

**Veranstalter:** Spirituelle Arbeit und Evangelische Erwachsenen- und Familienbildung im Kirchenkreis, Schulreferat der Kirchenkreise St-Coe-Bor und Tecklenburg

**Leitung:** Karl Metzler, Schauspieler, Lehrer für Clown und Körpersprache, Meditationslehrer, Freiburg.

Teilnehmen können Anfänger und Fortgeschrittene von 15-99 Jahren.

**Kursgebühr:** 299 Euro incl. Mittag- u. Abendessen, ohne Übernachtung (Ermäßigung möglich).

Günstige Zimmer können vermittelt werden.

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





**Donnerstag, 3. Mai, 19.30 – 21.30 Uhr**

**Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Drögstra-Platz 1, Gronau**

**Vortrag „Mit Kittel und Talar:  
Das Kreuz mit dem Glauben**

Aller Glaube wird von Menschen vermittelt, und schnell mischen sich Abhängigkeiten, manchmal sogar Machtmissbrauch hinein. Dann wird das, was heilsam gedacht ist, zu etwas Hinderndem oder gar Zerstörendem. Der interaktive humorvolle Vortrag vermittelt die alte christliche Kunst, „die Geister zu unterscheiden“ und Glaubensfreiheit zu bewahren und zu fördern. Besonders für Menschen, die andere begleiten oder betreuen, will dieser Vortrag helfen, Glauben zu thematisieren und als Ressource fürs Leben zu nutzen.

**Veranstalter:** Diakonisches Werk im Kirchenkreis St-Coe-Bor

**Referentinnen:** Dr. med. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Laer und Dagmar Spelsberg-Sühling

**Veranstalter:** Diakonisches Werk im Kirchenkreis St-Coe-Bor

**Kosten:** keine

**Anmeldung:** Ev. Gemeindebüro Gronau: 02562/7123-17.

**Freitag, 12. Mai, 19.00 – 19.45 Uhr**

**St. Joh-Nepomuk-Kirche, Friedhof 4, Steinfurt-Burgsteinfurt**

**Ökumenischer Meditations – Gottesdienst**

Wechselnde Leitung, Kontakt: [haverkock@googlemail.com](mailto:haverkock@googlemail.com)

**Mehrtägige Veranstaltung**

**10. – 13. Mai, Münster**

**101. Deutscher Katholikentag**

*Herzliche Einladung dies mitzuerleben!*

**Dienstag, 15. Mai, 19.45 – 21.15 Uhr**

**Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, Steinfurt-Borghorst**

**Übungsabend: Vertiefung auf dem Weg in die Stille  
(im Anschluss an die offene Meditationsgruppe)**

Mit Hilfe unterschiedlicher Zugänge aus Körperarbeit, Herzensgebet, Gebetsgebärden und Imagination wird die Meditationspraxis vertieft. In der christlichen Tradition der inneren Reinigungsarbeit geht darum, immer durchlässiger für Gottes Liebe und Gottes Lebenswillen zu werden. Es soll auch Raum sein, sich über Erfahrungen und Fragen zum Sitzen und zum Stille-erleben auszutauschen. **Kosten:** keine

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling

## Veranstaltungen im Mai

**Donnerstag 17. Mai, 19.30 – 21.30 Uhr**

**Walter-Thiemann-Haus, Alfred-Drögstra-Platz 1, Gronau**

### Vortrag „Mit Kittel und Talar: Depression und Glaube – Dunkle Nacht der Seele“

Ich fühle mich nicht mehr – ich fühle keine Liebe mehr – ich fühle Gott nicht mehr – dieses „Nicht-Fühlen können“ ist ein Symptom der Depression, die 15% der Bevölkerung trifft. Der eigene Glaube kann helfen, positiv mit Depressionen oder depressiven Verstimmungen umzugehen – Glaube kann jedoch auch hinderlich sein, die Depression gar verstärken. Mit Ressourcen aus Psychotherapie und Glaubenswissen möchten wir humorvoll und praxisnah im Vortrag und Gespräch Wege zur Gesundung der Seele und des Geistes herausarbeiten.

**Veranstalter:** Diakonisches Werk im Kirchenkreis St-Coe-Bor

**Referentinnen:** Dr. med. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Laer und Dagmar Spelsberg-Sühling. **Kosten:** keine

**Anmeldung:** Ev. Gemeindebüro Gronau: 02562/7123-17.



**Montag, 28. Mai, 18.30 – 21 Uhr**

**Ev. Gem.zentrum, Fürstenstr.11, St-Borghorst, Raum gelb**

### Übungskreis: christliches Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das „christliche Handauflegen“ nach der Open-Hands-Schule (Anne-Höfler). An bestimmten Terminen bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Kosten:** keine. Wer die Möglichkeit hat, etwas für den Abendimbiss mitzubringen, ist herzlich eingeladen.

**Anmeldung erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Freitag, 8. Juni, 19.00 – 19.45 Uhr**

**St. Joh-Nepomuk-Kirche, Friedhof 4, Steinfurt-Burgsteinfurt**

**Ökumenischer Meditations-Gottesdienst**

Wechselnde Leitung, Kontakt: haverkock@googlemail.com

**8. – 10. Juni 2018, Freitag 17.00 – Sonntag 14.30 Uhr**

und zwei weitere Wochenenden

**Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage**

**Aufbaukurs Meditationsbegleitung über 3**

**Wochenenden: „Schön sind Deine Namen...“**

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die schon länger einen eigenen spirituellen Übungsweg gehen, oder einen Grundkurs Meditationsbegleitung besucht haben. Er umfasst 9 Kurstage und bietet sowohl eine Begleitung für den eigenen spirituellen Weg, als auch eine weitere Zurüstung, andere Menschen auf ihrem Weg in die und in der Stille zu begleiten. Inhalte des Kurses werden sein:

- Vertiefung des Herzensgebets
- Wandelnde Gottesbilder: Dualität–Non-Dualität / Person – Energie
- „Dunkle Nacht der Seele“
- die Bedeutung von Formen und Rituale der Stille
- Sprachfähig werden im Blick auf Spiritualität und Glaube
- Vertiefung des eigenen Übungsweges

Wir werden weitgehend im Schweigen sein und mit verschiedenen Übungen zur Stille und Leibarbeit, mit inneren Bildern, Selbstreflektion und Austausch arbeiten. Einzelgespräche gehören dazu. Ein Zertifikat wird ausgestellt.

**Veranstalter:** Spirituelle Arbeit und Referat für Ev.

Erwachsen- und Familienbildung im Ev. Kirchenkreis St-Coe-Bor

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling, Pfarrerin, Meditation-  
lehrerin Via Cordis und Dr. E. Sühling, Psychotherapeutin,  
Begleiterin Geistlicher Übungen

**Kosten:** 499,- Euro incl. Unterkunft und Verpflegung.

Möglicherweise bekommen Sie einen Zuschuss von Ihrer Kirchengemeinde! Ggf. Ermäßigung möglich.

**Weitere Termine:**

**Fr 14. – So 16. Sept. 2018, Fr 17.00 Uhr – So 14.30 Uhr**

**Fr 15. – So 17. Februar 2019, Fr 17.00 Uhr–So 14.30 Uhr**

**Anmeldung und Infos:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Bitte frühzeitig anmelden, begrenzte Plätze**

## Veranstaltungen im Juni

**Montag, 25. Juni, 18.30 – 21 Uhr**

**Ev.Gem.zentrum, Fürstenstr. 11, St-Borghorst, Raum gelb**

### Übungskreis: christliches Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das „christliche Handauflegen“ nach der Open-Hands-Schule (Anne-Höfler). An bestimmten Terminen bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Kosten:** keine. Wer die Möglichkeit hat, etwas für den Abendimbiss mitzubringen, ist herzlich eingeladen.

**Anmeldung erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**29. – 30. Juni, Freitag 17.00 Uhr – Samstag 17.00 Uhr**

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

### Kinder zur Stille führen Weiterbildungsangebot

Stille gehört zum Leben, genauso wie das tägliche Brot. Ein Leben, das Stille nicht (mehr) kennt, macht krank. Es geht nicht nur um den Mangel an äußerer Stille, sondern wir brauchen genauso innere Stille. Dem Lauten und der Unruhe in unserer Gesellschaft entspricht eine innere Unruhe, die voller Hast, Gedankenflut und emotionaler und spiritueller Sehnsucht ist. Gerade aber Kinder brauchen die Balance zwischen Stille und Aktivität. In dieser Fortbildung wollen wir Wege zur Stille und Schritte zur Meditation mit Kindern ab 4 Jahren im und für den pädagogischen Alltag aufzeigen und einüben. Eingeladen sind alle, die mit Kindern leben und arbeiten und selbst Stilleerfahrung bzw. einen Grundkurs Meditationsbegleitung (o.ä.) besucht haben. Eine Bescheinigung wird ausgestellt.

**Veranstalter:** Spirituelle Arbeit im Kirchenkreis, Ev. Erwachsenen- und Familienbildung im Kirchenkreis, Schulreferat der Kirchenkreise St-Bor-Coe und Tecklenburg, Trägerverbund Kita im Kirchenkreis.

**Leitung** Rüdiger Maschwitz, Pädagoge und Theologe, Autor, Kontemplationslehrer Via Cordis

**Kosten:** 50 Euro incl. Verpflegung, ohne Unterkunft

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



**Samstag, 30. Juni, 19.30 – 21.30 Uhr**

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

**Lesung von Rüdiger Maschwitz: Das Herzensgebet.  
Die Fülle des Lebens entdecken**

Rüdiger Maschwitz liest aus seinem neuen Buch zum Herzensgebet, begleitet von Bildern und Musik. Das Herzensgebet zählt zu den großen spirituellen Wegen der christlichen Tradition. Klar, einfach und getragen von großer Lebensweisheit führt Rüdiger Maschwitz in diese Meditationsform ein. Indem er vom eigenen Finden des Herzensgebets erzählt, erzählt er auch von Chancen und Schwierigkeiten in der Meditationspraxis, von Alltagssituationen, leitet Übungen an, und macht Mut, sich selbst und Gott zu begeben.

Die Lesung ist eine kleine Hinführung zum Meditationsweg des Herzensgebets.

**Leitung:** Rüdiger Maschwitz, Pfarrer i.R., Diplom-Pädagoge, Autor, Kontemplationslehrer Via Cordis

**Kosten:** 4 Euro, Ermäßigung möglich

**Samstag, 7. Juli, 9.30 – 17.00 Uhr**

**Gertrudenstift, Salinenstr.99, Rheine-Bentlage**

**Vertiefungstag Meditationsbegleitung  
Offene Weggemeinschaft „Heilen u. Teilen“**

Es ist immer hilfreich, auf dem meditativen Weg nicht allein zu gehen, sondern den Austausch mit anderen zu suchen. Dies gilt umso mehr, wenn man Angebote für andere Menschen entwickelt und durchführt.

**Thema diesmal: Vom Zweifeln und Fragen**

Gott berührt – und unser Verstand holpert und stolpert hinterher. War das echt? Kann man sich darauf verlassen? Wieviel Zweifeln ist erlaubt? Ist es gar dienlich und hilfreich? Ist mystische Erfahrung ein Raum „ohne Warum“? Wieviel Nüchternheit braucht es? Und was ist mit der Verzückung? Erfahrung, Intuition und Verstand sind wichtige Säulen unseres Handelns und unserer Verantwortung in der Welt. Wir wollen diesen Säulen helfen, miteinander und nicht gegeneinander zu arbeiten.

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

**Veranstalter:** Ev. Kirchenkreis St-Coe-Bor und Ev.

Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V.

**Kosten:** 25 Euro incl. Verpflegung

**Anmeldung:** bis 1 Woche vorher bei D. Spelsberg-Sühling

## **Veranstaltungen im Juli**

**Freitag, 13. Juli, 19.00 – 19.45 Uhr**

**St. Joh-Nepomuk-Kirche, Friedhof 4, Steinfurt-Burgsteinfurt**

### **Ökumenischer Meditations-Gottesdienst**

Wechselnde Leitung, Kontakt: havercock@googlemail.com

**Dienstag, 17. Juli, 19.00 – 21.00 Uhr**

**Ev. Gem.zentrum, Fürstenstr.11, St-Borghorst, Raum gelb**

### **Workshop Salben und Segnen**

Jede die oder der Interesse hat, ist eingeladen das Segnen und Salben zu lernen. Eingeladen sind besonders auch Teams von Predigenden, Presbyterinnen und/oder Ehrenamtlichen aus den Gemeinden im Kirchenkreis. Das Ritual der Salbung kommt zum Einsatz in Gottesdiensten (siehe unten) oder in der Begleitung Schwerkranker und Sterbender. Wir haben es nicht in der Hand, wie Gott wirkt, vertrauen aber darauf, dass er es tut.

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Kosten:** Wer mag, kann eine Spende für den Imbiss geben.

**Anmeldung dazu erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Sonntag, 22. Juli, 18.00 Uhr**

**Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer**

### **Gottesdienst „... denn er hatte ihn lieb wie sein eigenes Herz.“ 1. Sam 18,3**

Liebe zwischen Frauen, Liebe zwischen Männern, Liebe zwischen Mann und Frau, und Transgender. Herzliche Einladung an alle gleich-, zwischen- und gegengeschlechtlich Liebenden einen gemeinsamen Gottesdienst im Angesicht der Ebenbildlichkeit Gottes zu feiern.

**Mit Einzel- und Paar- Segnung und Salbung.**

**Montag, 23. Juli, 18.30 – 21.00 Uhr**

**Ev.Gem.zentrum, Fürstenstr. 11, St-Borghorst, Raum Lila**

### **Übungskreis: christliches Handauflegen**

Wir vertiefen und üben miteinander das „christliche Handauflegen“ nach der Open-Hands-Schule (Anne-Höfler), das der Würzburger Schule der Kontemplation nahe steht. An bestimmten Terminen bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Kosten:** keine. Wer die Möglichkeit hat, etwas für den Abendimbiss mitzubringen, ist herzlich eingeladen.

**Anmeldung dazu erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling

27. – 29. Juli, Freitag 16.00 Uhr – Sonntag 13.30 Uhr

Kloster Kirchberg, bei Sulz/Neckar

(Fahrgemeinschaften möglich)

## Herzenschätze

### Meditation für Kinder und Erwachsene

Es gibt Schätze, die kann man in der Erde, in versunkenen Schiffen, in Baumhöhlen oder in Tresoren finden. „Die nutzen euch nicht viel“, sagt Jesus (sinngemäß), „denn die sind vergänglich. Haltet euch an den Schatz im eigenen Herzen. Der ist um ein vielfaches wertvoller“. Das macht neugierig. Was soll das für ein Schatz sein? Sind wir viel reicher, als wir denken? Schätze kann man suchen und entdecken. Still sein und mit dem eigenen Herzen zu lauschen, ist ein Weg, auf Expedition zu gehen und sich diesem Schatz anzunähern. Durch kleine meditative Übungen erfahren wir etwas von unserer emotionalen Stärke, von unsere Hoffnungskraft, von unserer Lebensfreude und Liebesfähigkeit. Vielleicht entdecken wir sogar, wie froh es macht, sich seines Schatzes im Herzen gewiss zu werden.

Kinder und Erwachsene spüren an diesem Wochenende gemeinsam dem Wertvollen im eigenen Herzen nach.

Eingeladen sind Kinder zwischen 6 und 14 Jahren mit ihren Eltern, Großeltern, Paten oder in Begleitung von befreundeten Erwachsenen.

**Leitung:** Gunda Hansen, Pfarrerin und Andrea Rothweiler, beide Begleiterinnen Geistlicher Übungen.

**Kosten:** 120 Euro pro „Familie

**Anmeldung,** nähere Informationen und Sonderprospekt bei Gunda Hansen unter Tel. 02555-3050309.

*„Das ist unsere Aufgabe: In sich selbst große Flächen  
urbar zu machen für die Ruhe,  
für immer mehr Ruhe,  
so dass man diese Ruhe wieder auf andere ausstrahlen  
kann.  
Und je mehr Ruhe in den Menschen ist,  
desto ruhiger wird es auch in dieser aufgeregten Welt.“*  
Etty Hillesum (1914-1943)

Freitag, 10. August, 19.00 – 19.45 Uhr

St. Joh-Nepomuk-Kirche, Friedhof 4, Steinfurt-Burgsteinfurt

### Ökumenischer Meditations-Gottesdienst

Wechselnde Leitung, Kontakt: haverkock@googlemail.com

## Veranstaltungen im August

5. – 12. August, So 17.00 Uhr – So 13.30 Uhr

Kloster Kirchberg, Sulz/Neckar, Fahrgemeinschaften mögl.

### Fasten- und Einkehrwoche mit Herzensgebet

Fasten (nach Buchinger) und Meditieren in der Tradition des Herzensgebets (Kontemplation).

Fasten und Meditieren fördern den leib-seelischen Reinigungsprozess. Das Tempo des Alltags verlangsamt sich, ein Tor zur inneren Welt, zum eigenen Lebensweg kann sich öffnen. Dies unterstützt das Herzensgebet.

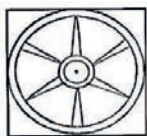
Einem Obst- bzw. Entlastungstag folgen sechs Fastentage. Wir nehmen Tees, Gemüsebrühe, Säfte und Wasser zu uns. Am Sonntagmorgen beginnen wir wieder mit der Aufnahme fester Nahrung. Zwei Schweigetage und Einzelgespräche sind vorgesehen. Die Tage sind gedacht für psychisch und physisch gesunde Menschen. Eine Absprache mit dem Hausarzt wird angeraten. Die landschaftlich wunderschöne Gegend und die liebevolle Betreuung im Haus unterstützen uns.

**Leitung:** Gunter Urban, Pfarrer in Breckerfeld, Kontemplationslehrer Via Cordis und Wilhelm Spelsberg, Internist und Homöopath, Begleiter Geistlicher Übungen.

**Kosten:** vermutl. 135 Euro, **zuzüglich** Unterkunft u.

Verpflegung. Infos dazu im Kloster Kirchberg: 07454-883-0.

Anmeldung, nähere Informationen und Sonderprospekt unter Tel. 02551-3771.



Montag, 20. August, 18.30 – 21 Uhr

Ev.Gem.zentrum, Fürstenstr. 11, Steinfurt-Borghorst, Raum Lila

### Übungskreis: christliches Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das „christliche Handauflegen“ nach der Open-Hands-Schule (Anne-Höfler), das der Würzburger Schule der Kontemplation nahe steht. An bestimmten Terminen bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Kosten:** keine. Wer die Möglichkeit hat, etwas für den Abendimbiss mitzubringen, ist herzlich eingeladen.

**Anmeldung dazu erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling



## Veranstaltungen im September

**7. – 10. September, verschiedene Veranstaltungen**  
**Kirche der Stille, Sticksfeld 6 / Thie 8, 30539 Hannover**

**Handauflegen mit Ann Höfler, Gründerin der  
„Open-Hands-Schule  
verschiedene Veranstaltungen**

**Infos unter: [www.kirche-der-stille-hannover.de](http://www.kirche-der-stille-hannover.de)**

Fahrgemeinschaften können auf Wunsch organisiert werden.  
Dafür **Anmeldung** bei: Dagmar Spelsberg-Sühling

**Freitag, 14. September, 19.00 – 19.45 Uhr**

**St. Joh.-Nepomuk-Kirche, Friedhof 4, Steinfurt-Burgsteinfurt**

**Ökumenischer Meditations - Gottesdienst**

Wechselnde Leitung, Kontakt: [haverkock@googlemail.com](mailto:haverkock@googlemail.com)

**Dienstag, 18. September, 19.45 – 21.15 Uhr**

**Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, Steinfurt-Borghorst**

**Übungsabend: Vertiefung auf dem Weg in die Stille  
(im Anschluss an die offene Meditationsgruppe)**

Mit Hilfe unterschiedlicher Zugänge aus Körperarbeit, Herzensgebet, Gebetsgebärden und Imagination wird die Meditationspraxis vertieft. In der christlichen Tradition der inneren Reinigungsarbeit geht es darum, immer durchlässiger für Gottes Liebe und Gottes Lebenswillen zu werden. Es soll auch Raum sein, sich über Erfahrungen und Fragen zum Sitzen und zum Stille-erleben auszutauschen.

**Kosten:** keine

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Freitag, 21. September, 9.30 – 16.30 Uhr**

**Ev. Gemeindezentrum Horstmar, Hagenstiege 1**

**Oasentag für Predigende**

Ein geschenkter Tag. Anhand eines biblischen Textes innehalten, mir selbst wieder auf die Spur kommen, bei Gott und dem, was er mir schenken will, einkehren und Gemeinschaft erfahren. Gilt als Fortbildungsveranstaltung.

**Kosten:** 15 Euro

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Anmeldung:** unbedingt erforderlich bis 4 Tage vorher bei  
Dagmar Spelsberg-Sühling

## Veranstaltungen im September

**Sonntag, 23. September, 14.30 – 17.45 Uhr**

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

### Übungskreis: christliches Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das „christliche Handauflegen“ nach der Open-Hands-Schule (Anne-Höfler), das der Würzburger Schule der Kontemplation nahe steht. An bestimmten Terminen bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Kosten:** keine. Wer die Möglichkeit hat, etwas für den Abendimbiss mitzubringen, ist herzlich eingeladen.

**Anmeldung dazu erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling

### Anschließend:

**Sonntag, 23. September, 18 Uhr**

**Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer**

### Gottesdienst zum Thema „Heil und Heilung“ mit meditativer Musik und dem Angebot des Handauflegens im Anschluss

Miteinander still werden, tönen, mantrisch singen und Gottesdienst feiern in anderer Form.

Im Anschluss lädt das Team aus dem Kirchenkreis ein, sich die Hände auflegen zu lassen, bei konkreten Beschwerden, aber auch einfach zur Stärkung.



Robert Eichinger pixelio.de

**Freitag, 28. September 2018, von 17.00 – 21.00 Uhr  
und weitere Termine**

**Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage**

**Vortreffen/Beginn**

**Grundkurs Meditationsbegleitung**

**Weiterbildung über mehrere Tage/Wochenenden**

Dieser Kurs umfasst 17 Kurstage verteilt auf zwei Jahre und bietet sowohl eine intensive Begleitung für den eigenen spirituellen Weg, als auch eine Befähigung dazu, einfache meditative Übungen anzuleiten und Menschen in die Stille zu begleiten.

Inhalte des Kurses werden sein: Übungen zur Körperarbeit, Dynamiken der Stille, Persönlichkeitstypen, Hilfen zum Finden eines eigenen Stillerrituals, Kenntnisse über unterschiedliche christliche Übungswege, Schriftmeditation, imaginative Verfahren, Biographiearbeit, Selbstreflexion und Austausch. Ein Zertifikat wird ausgestellt.



Gertrudenstift,  
Rheine-Bentlage

**Veranstalter:** Spirituelle Arbeit und Referat für Ev. Erwachsen- und Familienbildung im Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken, Katholisches Bildungswerk Kreis Steinfurt, Gertrudenstift Rheine

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

lehrerin Via Cordis und Dr. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Begleiterin Geistlicher Übungen

**Kosten:** 845 Euro incl. Unterkunft und Verpflegung.

Möglicherweise bekommen Sie einen Zuschuss von Ihrer Kirchengemeinde! Ggf. Ermäßigung möglich.

**Ort jeweils:** Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

**Termine:**

**2. – 4. November 2018, Fr 17.00 Uhr – So 14.30 Uhr**

**5. – 6. Januar 2019, Sa 9.00 Uhr – So 16.00 Uhr**

**15. – 17. März 2019, Fr 17.00 Uhr – So 14.30 Uhr**

**4. Mai 2019, Samstag 9.30 – 18.00 Uhr**

**29. Juni 2019, Samstag 9.30 – 18.00 Uhr**

**30. Aug. – 1. September 2019, Fr 17.00 Uhr – So 14.30 Uhr**

**1. – 3. November 2019, Fr 17.00 Uhr – So 14.30 Uhr**

**Anmeldung und weitere Infos:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Bitte frühzeitig anmelden, begrenzte Plätze**

## **Veranstaltungen im September und Oktober**

**Samstag 29. September, 9.30 – 16.30 Uhr**

**Ev. Gem.zentrum, Fürstenstr.11, St-Borghorst, Raum Lila**

### **Studientag: Heilsam mit eigenen Grenzen und Konflikten umgehen**

Wenn man im Kontakt mit anderen Menschen ist, lassen sich Konflikte kaum vermeiden. Wo sind die eigenen und wo die fremden Grenzen? Oft sind schon die eigenen Grenzen nicht klar. Die daraus entstehenden Kränkungen ignorieren wir häufig, oder wir ziehen uns zurück und lassen unseren Ärger sogar anderswo heraus. Umso wichtiger ist es, die eigenen Grenzen zu kennen und achtsame Lösungen im Umgang mit Kränkungen zu finden. So kann die eigene Lebensfreude wachsen. In diesem Tagesseminar werden Möglichkeiten aufgezeigt, eigene Grenzen besser wahrnehmen und schützen zu können und mit anderen klarer umgehen zu können. Dies geschieht mit kreativen Übungen, biblischen und therapeutischen Impulsen, Gruppengespräch und viel Leichtigkeit.

**Veranstalter:** Diakonisches Werk und Spirituelle Arbeit im Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken

**Leitung:** Dr. med. Esther Sühling, Psychotherapeutin und Dagmar Spelsberg-Sühling

**Kosten:** 25,00 Euro plus Imbisskosten

**Anmeldung:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Freitag, 12. Oktober, 19.00 – 19.45 Uhr**

**St. Joh-Nepomuk-Kirche, Friedhof 4, Steinfurt-Burgsteinfurt**

### **Ökumenischer Meditations-Gottesdienst**

Wechselnde Leitung, Kontakt: [haverkock@googlemail.com](mailto:haverkock@googlemail.com)

**Samstag, 13. Oktober, 10.00 – 17.00 Uhr**

**Ort noch unsicher, vermutl. Laer**

### **Vertiefungstag: christliches Handauflegen**

Wir vertiefen und üben miteinander das „christliche Handauflegen“ nach der Open-Hands-Schule (Anne-Höfler), das der Würzburger Schule der Kontemplation nahe steht. An bestimmten Terminen bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

**Kosten:** für Mittagsimbiss und Getränke.

**Anmeldung dazu erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Mittwoch, 1. November, Allerheiligen, 9.30 – 16.30 Uhr**  
**Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer**

**Oasentag: In Resonanz mit der Natur. Kreatives Schreiben und die Freude am Lebendigen**

Wir schenken uns *Zeit* für achtsames Wahrnehmen und Öffnen der Sinne. *Zeit*, den Eindrücken in spontanem Schreiben Ausdruck zu geben. *Zeit* für Austausch, Verbundenheit und die Freude am Lebendigen, sowie das Dasein im Göttlichen Geheimnis. Der Tag ist offen für alle Interessierten ab 17 Jahren.

**Leitung:** Elisabeth Klempnauer, Havixbeck, Lehrerin für meditatives Naturerleben und Green Mediation sowie Leiterin von Schreibwerkstätten ([www.schreibenbewegt.de](http://www.schreibenbewegt.de)), u. Dagmar Spelsberg-Sühling

**Kosten:** 36,00 Euro pro Person incl. Verpflegung.

**Anmeldung erforderlich:** bei Dagmar Spelsberg-Sühling

**9. – 11. November, Freitag 17.00 Uhr – Sonntag 14.00 Uhr**  
**Land-Haus Loreto, Haltern 72, Horstmar-Leer**

**Von Grund auf leben. Was mich trägt – was mich hält – was mich verbindet.**  
**Oasentage im Grünen, nicht nur für Männer**

An diesem Wochenende werden wir unserm Leben und unserem Miteinander einmal richtig auf den Grund gehen. Oder auch mal hinter die Dinge schauen, Schätze heben und den eigenen besonderen Weg entdecken. Entspannung, Kreatives, Meditation und Bewegung in der Natur gehören genauso dazu, wie ein liturgisches Kyriegebet mit Steinen. Mit uns selbst und miteinander werden wir bewusster und gestärkt den eigenen Grund in uns und in unserer Beziehung zu Gott finden können.

**Leitung:** Matthias Hövelmann, Pfarrer für Diakonie und Gesellschaftliche Verantwortung, Dagmar Spelsberg-Sühling, und Dr. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Begleiterin geistl. Übungen

**Kosten:** 95 Euro ohne Übernachtung, günstige Pensionszimmer können angefragt werden. Ermäßigung möglich

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

*Keiner kann kommen in Gottes Grund, der nicht zuvor komme  
in seinen eigenen Grund. Niemand kann Gott erkennen, der  
nicht zuvor sich selbst erkenne.*

*Meister Eckhart*

## **Veranstaltungen im November**

**Samstag 24. November, 10.00 – 17.00 Uhr**

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

### **Vertiefungstag Handauflegen**

#### **Weiterbildung der Open-Hands-Schule**

**Thema: Dein Schmerz berührt mich und ich gebe ihm Raum**  
Handauflegen in der Trauerbegleitung. Vertiefungstag für Menschen, die einen Einführungstag der Open-Hands-Schule besucht haben. Trauernde Menschen brauchen eine ganz besondere Zuwendung. Legen wir Trauernden die Hände auf, so lassen wir einen heilsamen Raum entstehen, in dem die verwundete Seele sich angenommen und geborgen fühlen kann – mit all ihrem Schmerz, mit ihren Tränen, mit ihrer Verzweiflung. Wo Worte den Weg nicht finden oder wo sie sogar stören könnten, lassen wir die heilende Liebe Gottes durch uns fließen, lassen unsere Hände und unser Herz sprechen. An diesem Tag wollen wir uns verschiedenen Übungen des Handauflegens zuwenden, die gerade in der Begleitung trauernder Menschen heilsam sein können.

**Leitung:** Sigrid Rebellius, Lehrerin der Open-Hands-Schule, Bissingen/Hannover

**Kosten:** 45 Euro incl. Imbiss, Ermäßigung mögl.

**Anmeldung frühzeitig erforderlich:** D. Spelsberg-Sühling

**Sonntag, 25. November, 10.30 Uhr**

**Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer**

### **Gottesdienst: Liebe über den Tod hinaus.**

#### **Mit Salbung**

Wenn geliebte Menschen sterben, muss die Beziehung sich wandeln. Einerseits fehlt der geliebte Mensch im realen Leben, andererseits kann er uns nah sein, wie nie zuvor. Loslassen und wiederfinden... diese Dynamik lädt uns selbst ein, über die Grenzen unseres eigenen Lebens hinaus zu spüren, dahin, wo die Gemeinschaft der Lebenden und Toten (wie das apostolische Glaubensbekenntnis sie bekennt) Wirklichkeit ist. Gegen Ende dieses Gottesdienstes kann man sich segnen und salben lassen.

**27. November, 4., 11., und 18. Dezember**

**viermal dienstags abends 19.00 – 21.00 Uhr**

**Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11, Steinfurt-Borghorst**

### **Alltagsexerzitien im Advent**

Zur Ruhe kommen, singen, einen kurzen Impuls zum Weihnachtsgeschehen hören, einer Musik lauschen, singen,

## Veranstaltungen im Dezember

innere Bilder wahrnehmen, gemeinsam in der Stille sitzen. Sich jeden Tag ein wenig Zeit zu nehmen, wird vorausgesetzt. Bitte eine Wolldecke und ein kl. Kissen mitbringen.

**Kosten:** 15 Euro incl. Material

**Leitung:** D. Spelsberg-Sühling

**Anmeldung erforderlich:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Samstag, 1. Dezember 9.30 – 17.00 Uhr**

**Gertrudenstift, Salinenstr.99, Rheine-Bentlage**

**Vertiefungstag Meditationsbegleitung**

**Offene Weggemeinschaft „Heilen u. Teilen“**

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

**Thema diesmal: Mein inneres Kind**

Das innere Kind in uns ist bei allem, was wir tun, dabei - bewusst oder unbewusst, hindernd oder fördernd. Seine Kraft, seine Unbekümmertheit, und Kreativität kann uns unterstützen - auch in der Meditation.

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

**Veranstalter:** Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken und Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V.

**Kosten:** 25 Euro incl. Verpflegung

**Anmeldung:** bis 1 Woche vorher bei D. Spelsberg-Sühling



## Vorankündigung – Ausblick 2019

**Kurs an 3 Wochenenden**

**Gertrudenstift, Salinenstr.99, Rheine-Bentlage**

### **Integrale christliche Spiritualität und Herzensgebet Aufbaukurs Meditationsbegleitung**

*„Dass uns ein Sanftes geschähe,  
wenn uns der Himmel berührt,  
wenn seine atmende Nähe  
uns ganz zum Hiersein verführt.“ (Jean Gebser)*

Die integrale Spiritualität ist vor allem durch die umfassenden Arbeiten des amerikanischen Bewusstseinsforschers Ken Wilber bekanntgeworden und hat spirituelle suchende Menschen aus vielen verschiedenen Disziplinen zum Mit- und Weiterdenken inspiriert. Die integrale Theorie bietet neue und heilsame Perspektiven auf die herausfordernden Fragestellungen einer globalen Welt und eines einseitigen Weltverständnisses. In der mantrischen Wegtradition des christlichen Herzensgebetes finden immer mehr Menschen einen zeitgemäßen Weg, der die Grundlage ihrer spirituellen Lebensgestaltung ist. Ergänzend dazu kann die Integrale Spiritualität gute Antworten geben, wenn es um die Integration einer inneren Erfahrung oder die Verortung der individuellen oder kollektiven Entwicklung geht oder die Interpretation von Bewusstseinszuständen und deren Beziehung gegenüber der Entwicklung von Bewusstseinsstufen. Diesem Thema möchten wir in diesem Kurs Raum geben. Im stillen Sitzen, im meditativen Gehen, durch inhaltliche Impulse, im Gestalten, im Singen spiritueller Lieder und Mantren und im Bewegen des Körpers. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die schon länger einen eigenen spirituellen Übungsweg gehen, oder einen Grundkurs Meditationsbegleitung besucht haben. Er umfasst 9 Kurstage und bietet sowohl eine Begleitung für den eigenen spirituellen Weg, als auch eine weitere Zurüstung, andere Menschen auf ihrem Weg in die und in der Stille zu begleiten. Ein Zertifikat wird ausgestellt.

**Veranstalter:** Spirituelle Arbeit und Referat für Ev. Erwachsenen- und Familienbildung im Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken

**Leitung:** **Stephan Hachtmann**, Meditationslehrer Via Cordis<sup>®</sup>, Autor, Seminar- u. Vortragstätigkeit zu Herzensgebet und Integraler Spiritualität u. Abhängigkeitserfahrungen, ([www.stephanhachtmann.de](http://www.stephanhachtmann.de)), D. Spelsberg-Sühling, Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis<sup>®</sup>.

**Kosten:** 590 Euro incl. Unterkunft und Verpflegung. Möglicherweise bekommen Sie einen Zuschuss von Ihrer Kirchengemeinde! Ggf. Ermäßigung möglich.

**Ort:** Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

**Termine:**

**24. – 26. Mai 2019, von Fr 17. – So 14.30 Uhr**

**13. – 15. September 2019, Fr 17.00 Uhr – So 14.30 Uhr**

**17. – 19. Januar 2020, Fr 17.00 Uhr – So 14.30 Uhr**

**Anmeldung und weitere Infos:** Dagmar Spelsberg-Sühling

**Bitte frühzeitig anmelden, begrenzte Plätze**



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

## Ahaus

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

Seminarhaus Chakra Boschstr. 10.

Du möchtest die Woche starten mit Bewusstheit und Stille?

Wir sitzen 1 mal 5 Minuten in Stille mit Achtsamkeit auf Atem und Körper. Vor und nach dem Sitzen gibt es eine Körperübung oder meditatives Gehen und Wortimpuls.

Wenn Du eine Spende für Notleidende geben möchtest, ist das Sitzen in Stille nicht nur ein Gewinn für Dich, sondern auch eine Unterstützung für andere.

„Nimm den Augenblick wahr. In ihm schenkt sich das Leben.“

**Leitung:** Elisabeth Rottmann, Heilpraktikerin,  
Eutoniepädagogin

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

### **Regelmäßige Kurse: dienstags 19.30 Uhr – 21.00 Uhr**

#### **Lausche auf die innere Stille – Einübung in die Meditation**

Wir lassen Reizüberflutung und Stress zurücktreten, üben Körper und Atem wahrzunehmen, um auf diese Weise mehr Ruhe und Gelassenheit einkehren zu lassen.

Meditation und Kontemplation sind eine wertvolle Hilfe, um in Kontakt mit unserer Seele und mit dem Göttlichen in uns zu kommen. Meditation bietet uns Wege an, die die Verwirrung klären, stärkt unser Selbstvertrauen und bringt Bedeutung und Freude in unser Leben.

**Veranstalter:** Kath. Bildungswerk Borken

**Leitung:** Elisabeth Rottmann, Heilpraktikerin,  
Entspannungspädagogin, Achtsamkeitslehrerin

**Kosten:** Kurse über 5 Einheiten 50 €

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

## **Borghorst**

### **Offene Gruppe: dienstags 18.30 – 19.30 Uhr**

#### **Sitzen in der Stille**

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, 1. Etage  
Stille ist Über-Lebens-Mitte(!). In dieser Stunde wollen wir dem Lauten in unser Gesellschaft und Umwelt das Lauschen auf die innere und äußere Stille, und der Flut der äußeren Bilder die inneren Bilder entgegensetzen. So ahnen und erleben wir, wie in der Tiefe das Gehaltensein von einer göttlichen Wirklichkeit aufleuchtet. Dabei stärkt uns die Gruppe und lädt dazu ein, sich auch jenseits der Treffen auf einen eigenen Weg der Achtsamkeit und des Lauschens zu machen. Neue Teilnehmer/innen sind immer willkommen.

**vom 9. Januar – 6. März**

**vom 10. April – 10. Juli**

**vom 4. September – 9. Oktober**

**vom 30. Oktober. – 20. November**

**Kosten:** keine

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling und Team

**Anmeldung:** nur für neu Kommende erforderlich!

## **Burgsteinfurt**

### **Ökumenische Meditations-Gottesdienste**

**jeden zweiten Freitag im Monat, 19.00 – 19.45 Uhr**

Katholische Kirche – Wechselnde Leitung

Kontakt: [haverkock@googlemail.com](mailto:haverkock@googlemail.com)

\*\*\*

### **Offenes Angebot: montags von 18.45 – 20.00 Uhr**

#### **Meditation und Qigong**

Raum der Stille, Ev. Gemeindezentrum, Flintenstr.9  
Beginnend mit den erdenden, energetisierenden und harmonisierenden Bewegungen und Haltungen des Qigong bereiten wir die Grundlage für die wache Stille der Meditation im Sitzen und Gehen. Die Achtsamkeitsmeditation lässt uns aus unserem Gedankenkarussell aussteigen, die Meditation der Güte hilft uns, unsere Allverbundenheit wieder zu spüren. Im Zen schließlich begegnen sich praktisch die christliche mystische Tradition und die buddhistische und daoistische

## **Regelmäßige Angebote in Coesfeld und Dülmen**

Spiritualität. Praktiziert wird die einfache Form nach dem Benediktiner-Mönch und Zen-Meister Willigis Jäger, die gleichermaßen für Christen und Nichtchristen geeignet ist.

**Kosten:** keine. **Leitung:** Ruprecht Türk, Meditationslehrer, Rechtsanwalt, Burgsteinfurt, Tel.: 02551-7049257.

**Anmeldung:** für neu dazu Kommende nötig

### **Coesfeld**

**Offenes Angebot: 1. Sa. im Monat, 16.00 – 17.30**

**Uhr**

#### **Meditationskreis**

**Ort:** Ev. Gemeindehaus Coesfeld, Rosenstr. 18a

Im Alltag verlieren wir häufig den Kontakt zu unserer Mitte, zu dem, was uns als einzigartiges Wesen ausmacht. Darum üben wir die Achtsamkeit für uns selbst und hören auf die Stimme Gottes in uns. Einfache meditative Übungen, Körperentspannung im Liegen und „Sitzen in der Stille“ machen den Geist klarer und das Herz liebevoller. Bitte bringen Sie sich eine Woldecke und, falls vorhanden, ein Meditations-sitzkissen oder -bänkchen mit.

Neue Teilnehmer/innen sind jederzeit willkommen.

**Kosten:** keine

**Leitung:** Gunda Hansen, Pfarrerin u. Meditationsbegleiterin

**Termine:** 13.1., 17.2., 17.3., weitere Termine bitte erfragen

**Info:** Telefon: 02555-3050309.

### **Dülmen**

**Offenes Angebot: montags von 18.30 – 19.15 Uhr**

#### **Abendmeditation**

**Christuskirche, Königswall**

Die Abendmeditation findet auf Stühlen im Altarraum der Christus Kirche statt. Nach dem Ankommen und einer kurzen Runde des Austausches, einer Einführung und einem inhaltlichen Impuls werden wir ca. 20 Minuten in der Stille sitzen. Anschließend besteht noch die Möglichkeit zum Austausch. Die Abendmeditation dauert insgesamt ca.45 Min. Ob Sie sich eine „Auszeit“ vom Alltag nehmen wollen, ob Sie Stille erfahren möchten, ob Sie einen Weg suchen, Gott mit allen Sinnen zu begegnen: Sie sind herzlich eingeladen.

**Kosten:** keine. **Leitung und Info:** Heike Beyer 02594-87228, Sabine Zarmann 02594-913523.

## Emsdetten

### **Offenes Angebot: dienstags 19.15 – 21.30 Uhr Meditation und Körperwahrnehmung**

Altenheim Kastanienhof

Nach einer intensiven Leib-Spürübung wird im Schweigen gesessen. Bequeme Kleidung und Wollsocken sind sinnvoll.

**Kosten:** 15 Euro pro Termin

**Leitung:** Ruth Uferkamp, Sozialarbeiterin,  
Meditationslehrerin, Tanzpädagogin

**Anmeldung:** erwünscht unter Tel. 02572-84900.

\*\*\*

### **Taize-Gebet, immer freitags 19.00 – 19.45 Uhr**

Gustav Adolf-Kirche

Nach den Terroranschlägen in New York in 2001 entstanden, geprägt von meditativen, wiederholten einfachen Gesängen, die dem Frieden dienen. (nicht in den Sommerferien)

**Kontakt:** B. Brüning, R. Uferkamp Telefon 02572-84900.

\*\*\*

### **Offene Gruppe: 1. o 2. Sa im Monat, 15.00 – 17.00 Uhr**

#### **Meditatives Tanzen**

Evangelischer Gemeindesaal, Neubrückenstr. 98

Tanz ist eine Körpersprache. In der achtsamen Wiederholung der meist traditionellen Kreistänze, der Meditation des Tanzes, können wir die Bedeutung von Tanzschritten, -gesten und Tanzwegen erfassen – sie entsprechen bestimmten Lebensgefühlen. Über diesen gelernten Ausdruck können wir an unsere eigenen Gefühle herankommen und so uns selbst tanzend ausdrücken, fließend ruhig oder auch springlebendig. Bezogen auf die Kreismitte können wir jeweils in unsere eigene Mitte kommen, Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Im Kreis kann man sich gehalten fühlen. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, auch nicht hinderlich. Bitte anmelden, wegen der konkreten Termine. **Kosten** 10€, ggf. Ermäßigung. **Leitung:** Charlotte Schmengler, Tanzleiterin Sacred Dance/Meditativer Tanz

**Anmeldung und Nachfragen:** Tel. 02572-89322,  
ChSchmengler@web.de

**Offenes Angebot: montags 14-tägig, 19.00 – 21.30 Uhr**

**Meditation und meditatives Malen**

Altenheim Kastanienhof

Nach einer intensiven Leibspür-Übung wird die innere Erfahrung in Farbe u. Form ausgedrückt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Kosten:** 15 Euro

**Leitung:** Ruth Uferkamp, Sozialarbeiterin und Meditationslehrerin, Tel. 02572-84900.

\*\*\*

**10 mal dienstags 18.30 – 19.30 Uhr Qigong und Meditation (fortlaufend, offen für neue Menschen)**

Stroetmanns Fabrik

Qigong verbindet langsame anmutige Bewegungen und eine meditative Geisteshaltung und fördern die innere Sammlung und die Gesundheit.

**Leitung:** Kirsten Schmidt-Ostlender, Heilpraktikerin und Meditationsbegleiterin, Qigong-Lehrerin

**Veranstalter:** Verschiedene Bildungsträger

**Anmeldung:** K. Schmidt-Ostlender, Tel. 02571-995929.

**Greven**

**Offenes Angebot donnerstags, 18.30 – 19.15 Uhr  
Offener Meditationskreis**

Katharina-von-Bora-Haus, Kardinal-von-Galen-Str. 10

Eine kleine Auszeit von den Anforderungen des Alltags, um bei sich selbst und Gott anzukommen.

Nach einer Körperentspannung und /oder meditativem Gehen leitet ein kurzer spiritueller Text das Sitzen in der Stille ein. Neue Teilnehmer/innen sind jederzeit willkommen.

**Kosten:** freiwilliger Beitrag

**Leitung:** Kirsten Schmidt-Ostlender, Heilpraktikerin und Mediationsbegleiterin

**Anmeldung:** beim ersten Kommen vorher nachfragen unter Telefon: 02571-995929.

## Gronau

### **Offenes Angebot: montags von 18.00 – 20.00 Uhr BETEN mit Händen und Füßen (meditative Kreistänze)**

Walter Thiemann-Haus, Alfred-Drögstra-Platz 1

Mit meditativen Kreistänzen nähern wir uns der Schöpfung und unserem Schöpfergott.

15. und 29. Januar; 19. und 26. Februar;

05. und 19. März; 16. und 30. April;

07. und 28. Mai; 04. und 18. Juni;

02. Juli, 17. und 24. September; 01. und 29. Oktober;

05. und 19. November; 03. und 17. Dezember

**Leitung:** Karin Holtz, Telefon: 02562-26539,  
karinholtz@gmx.de

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** freiwillig nach Selbsteinschätzung

*„Die wichtigsten Lebensvorgänge geschehen  
in aller Stille.*

*Lautlos und still setzt eine Blüte Frucht an,  
still wachsen die Bäume des Waldes,  
still reift das Korn auf dem Felde.  
Stil! folgt der Tag auf die Nacht,  
der Frühling auf den Winter.“  
Ernst Schmitt*

## Laer

### **Offenes Angebot: mittwochs von 8.30 – 9.15 Uhr Morgenmeditation**

Meditationsraum, Am Rolevinckhof 17a,

Stille ist Über-Lebens-Mitte(l). Wir wollen dem Lauten in unserer Gesellschaft und Umwelt das Lauschen auf die innere und äußere Stille entgegensetzen. So ahnen und erleben wir, wie in der Tiefe das Gehaltensein von einer göttlichen Wirklichkeit aufleuchtet.

Die Stille wird gerahmt von einem christlichen Impuls und Segen, im Anschluss gibt es meistens Tee und Gespräch.

**Anmeldung** nur für neu Kommende erforderlich!

**Kosten:** keine

**Leitung:** Dagmar Spelsberg-Sühling, Dr. Esther Sühling  
Info: 02554-9195570.

**Offenes Angebot: jeden 2. Donnerstag im Monat  
von 20.00 – 21.15 Uhr**

**„Meditativer Tagesausklang“**

Gruppenraum, Am Rolevinckhof 17a, Laer

Wir laden ein zu meditativem Singen, inneren Bildern (Phantasie Reisen) und Segen zur Nacht. Ein Tagesausklang, der auch in andere Tage hineinklingt... ein Feierabend, an dem man die Ruhe mit nach Hause nehmen kann.

**(Achtung:** 7. Juni statt 14. Juni)

**Kosten:** keine

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

**Anmeldung** erforderlich: 02554-9195570.

**Nordwalde**

**Offenes Angebot: mittwochs, 20.00 – 21.30 Uhr  
Sitzen in der Stille**

Marienkappelle der St.-Dionysius-Pfarrkirche

„Geh den inneren Weg, versenke dich ins Gebet der Ruhe!“ (T. v. Avila). Der christliche Versenkungsweg ist die Kontemplation. Im stillen Sitzen wird dieser Weg in Gemeinschaft eingeübt. „Innere Einkehr“ (Tauler) dreimal je ca. 25 min in stillem Sitzen mit anschließendem Gehen in Achtsamkeit durch die Kirche. **Kosten:** keine. **Leitung:** Josef Wältring  
**Anmeldung:** bitte vorher anrufen unter Tel. 02573-610.

**Regelmäßige Kurse montags u. dienstags abends  
jeweils 19.30-21.00 Uhr**

**Qigong**

Kindertageseinrichtung Wemhoff, Emsdettener Str 19  
Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Es stabilisiert die Abwehrkräfte, hilft Stresssymptome zu vermindern und fördert die Beweglichkeit und das Lernen zur Ruhe zu kommen. Qigong ist Meditation in Bewegung.

**Kosten:** Kurse über 8 Abende 64,- €

**Leitung:** Maria Schmidt-Nicklaus, Qigonglehrerin für Qigong  
Yangsheng, Shiatsu praktikerin, Energietrainerin

**Veranstalter:** KBW Steinfurt in Zusammenarbeit mit der Kath. Pfarrgemeinde u. dem Familienzentrum St. Dionysius

**Info und Anmeldung:** (erforderlich) bei Maria Schmidt-Nicklaus, Telefon: 02573-921547.

## Ochtrup

### **Offene Treffen:**

**sonntags von 6.30 – 8.00 Uhr**

**dienstags 12.45 – 13.45 Uhr**

**mittwochs 18.00 – 19.30 Uhr**

### **Kontemplatives Sitzen – „Jesus-Gebet“**

Ort bitte erfragen

Im stillen Sitzen, im achtsamen Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks, im Schweigen und Hören sich übend, versuchen wir den heiligen Raum in uns zu erfahren. Voraussetzung ist die Bereitschaft zur Neugierde und Offenheit: sich auf den Weg zu machen, dem eigenen Herzen und der Sehnsucht zu folgen. **Kosten:** 5,00 Euro je Einheit

**Leitung:** Elisabeth Möllers, Kontemplationslehrerin

**Anmeldung:** Tel. 02553/724698.

## Velen-Ramsdorf

**Offenes Angebot: donnerstags, 19.30 – 21.00 Uhr**

### **Neue Impulse durch Meditation**

Familienzentrum St. Walburga, Bogterplatz 4

Dieses Angebot richtet sich an alle interessierten Menschen, egal, ob sie sich einer Religionsgemeinschaft verbunden fühlen oder nicht. Die Meditation ist ein ganz persönlicher Weg für jeden, der bereit ist, sich auf einen Entwicklungsprozess einzulassen. Sie unterstützt unsere Wahrnehmungsfähigkeit für das, was wirklich gelebt werden will. Dieser Weg führt zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit und zu einer erweiterten Sicht auf das Leben. Achtsamkeitsübungen bereiten uns auf das Sitzen in der Stille vor. **Kosten:** pro Abend 2,50 Euro

**Leitung:** Gerda Ostermann, Lehrerin der Kontemplation (nach Willigis Jäger, Benediktiner und Zenmeister)

**Veranstalter:** Kath. Bildungswerk Borken

**Infos und Anmeldung:** Tel. 02863-953158.



### III. GEISTLICHE BEGLEITUNG/ BERATUNG



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

#### **Dagmar Spelsberg-Sühling**

**Pfarrerin**, Meditationslehrerin Via Cordis, Beauftragte für Spiritualität im Kirchenkreis, Kosten entstehen daher nur bei einem längeren Beratungsprozess, dann wird um eine Spende gebeten. Laer. **Geistliche Begleitung und Spirituelle Beratung für Einzelne und Gruppen.**

Nach Vereinbarung. Telefon: 02554-9195570.

#### **Jürgen Saget**

Exerzitienleiter, Supervisor, Ehrenamtlicher Prediger, Diakon. Nottuln. Kostenpflichtig. **Geistliche Begleitung und Supervision für Einzelne und Gruppen.**

Nach Vereinbarung. Telefon: 02502-225677.

#### **Regine Ellmer**

Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Qi-Gong-Lehrerin. Billerbeck. Kostenpflichtig.

**Geistliche Begleitung und Kurse.**

Nach Vereinbarung. Telefon: 02543-238392.

**Geistliche Begleitung / Beratung**

## **Gunda Hansen**

Pfarrerin, Begleiterin Geistlicher Übungen, Schöppingen  
**Geistliche Begleitung.** Nach Vereinbarung.  
Telefon: 02555-997636.

## **Friedrich Wilhelm Spelsberg**

Arzt für Innere Medizin und Allgemeinmedizin, Homöopath,  
Begleiter Geistlicher Übungen. Burgsteinfurt. Kostenpflichtig.  
**Geistl. Begleitung.** Nach Vereinbarung. Telefon: 02551-3771.

## **Dr. med. Esther Sühling**

Ärztliche Psychotherapeutin, Begleiterin Geistlicher  
Übungen, Prädikantin, Laer. **Geistliche Begleitung,  
Begleitung in Lebenskrisen und spirituellen Krisen.** Laer.  
Kostenpflichtig. Nach Vereinbarung. Tel: 02554-940977.

## **Mille Schlangen**

Spirituelle Wegbegleiterin für Einzelne und Gruppen  
Altenberge. Kostenpflichtig. **Wegbegleitung mit den Medien  
der Initiatischen Therapie** (Personale Leibarbeit und Geführ-  
tes Zeichnen). Nach Vereinbarung. Telefon: 02505-947493,  
Mail: mille@milleschlangen.de

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

- [arbeitskreis-meditation.ekir.de/](http://arbeitskreis-meditation.ekir.de/)  
Arbeitskreis Meditation in der Rheinischen  
Landeskirche
- [www.benediktshof.de](http://www.benediktshof.de)  
Meditationszentrum/Initiatische Therapie Münster-  
Handorf

**8. – 10 Juni, Freitag – Sonntag**

**Benediktshof in Münster-Handorf**

**Zen-Sesshin mit Doris Zölls, spirituelle Leiterin des**

**Benediktushofes in Holzkirchen bei Würzburg**

**Anmeldung:** Michael Schulmann Tel. 0251/5209206.

E-Mail: [m.schulmann@t-online.de](mailto:m.schulmann@t-online.de)

- **Verein „Spirituelle Wege: Zen und Kontemplation“** in  
Münster-Nienberge, Kontakt: M. Schulmann, Tel.  
0251-5209206.
- [www.abtei-gerleve.de](http://www.abtei-gerleve.de)  
Benediktinerabtei, zwischen Coesfeld und Billerbeck

- [www.kloster-vinnenberg.de](http://www.kloster-vinnenberg.de)  
kath. Spirituelles Tagungszentrum Warendorf-Milte
- [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 der ev. Kirche in Westfalen
- [www.haus-der-stille-rengsdorf.de](http://www.haus-der-stille-rengsdorf.de)  
Einkehr-Haus der ev. Kirche im Rheinland
- [www.stpetrido.de](http://www.stpetrido.de)  
St.Petri Dortmund, Stadtkirchenarbeit
- [www.evangelische-spiritualitaet.de](http://www.evangelische-spiritualitaet.de)  
Seite der Hannoverschen Landeskirche
- [kloster-bursfelde.de](http://kloster-bursfelde.de)  
evangelische geistliche Gemeinschaft Ri. Hannover
- [www.kloster-wennigsen.de](http://www.kloster-wennigsen.de)  
evangelische geistliche Gemeinschaft Ri. Hannover
- [www.loccumer-arbeitskreis-meditation.de](http://www.loccumer-arbeitskreis-meditation.de)  
Angebote im Großraum Hannover
- [www.via-cordis-nord.de](http://www.via-cordis-nord.de)  
*Veranstaltungen zum Herzensgebet in Niedersachsen*
- [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)  
ev. Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover
- [www.schwanberg.de](http://www.schwanberg.de)  
ev .geistliches Zentrum in Süddeutschland
- [www.klosterkirchberg.de](http://www.klosterkirchberg.de)  
Sitz von drei evangelischen geistlichen Gemeinschaften, südlich von Stuttgart, bei Horb
- [www.meditative-wuestenreisen.de](http://www.meditative-wuestenreisen.de)



Evangelischer  
Kirchenkreis  
Steinfurt  
Coesfeld  
Borken

Dieses Programm verantwortet:  
Dagmar Spelsberg-Sühling  
Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis  
Am Rolevinckhof 17, 48366 Laer  
Beauftragte für Spiritualität und Geistliches  
Leben im Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken

Anmeldungen und Anfragen  
per Mail: [d.spelsberg@t-online.de](mailto:d.spelsberg@t-online.de)  
oder Telefon: 02554-9195570

Auflage: 5.000