

ANGEBOTE IM KIRCHENKREIS
STEINFURT-COESFELD-BORKEN

2019



SPIRITUALITÄT
MEDITATION
GESUNDHEIT

Inhalt

Zum Geleit	Seite 2
Anmeldungsverfahren	Seite 3
Säulen der spirituellen Arbeit im Kirchenkreis	Seite 4
Besondere Veranstaltungen Januar – Dezember.	Seite 7
Ausblick Symposium 2020	Seite 42
Offene, regelmäßige Meditations- u.ä. Gruppen nach Orten in alphabetischer Reihenfolge	Seite 43
Geistliche Begleitung	Seite 51
Hinweise auf andere Orte und Veranstalter	Seite 53

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,
Meditationslehrerin Via Cordis*

*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!

Was hat sich getan in der spirituellen Szene – innerhalb und außerhalb der Kirche?

Spiritualität und Alltagspraxis

Mag es an der Erstarkung von dunklen Emotionen liegen oder daran, dass die Zeit reif ist: Spiritualität kommt mehr in den Alltag und wird politischer. Immer mehr kleine und große Gruppen und Netzwerke entstehen, die Mitglieder unterstützen sich dabei, ihren Alltag von ihrer Spiritualität her neu, bewusst und nachhaltig zu gestalten. Das macht Mut und darf auch weiter erzählt werden.

In diesem Jahr würde die Mystikerin Dorothee Sölle 90 Jahre alt. Ihr vielgelesenes Buch „Mystik und Widerstand“ hat viele damals inspiriert, aus der Verbundenheit mit der Schöpfung Widerstand zu leisten und sich politisch einzubringen. Heute ist es unbedingt geboten, klar und deutlich Farbe zu bekennen! Im September werden wir in Ahaus in mehreren Veranstaltungen Dorothee Sölles Werk würdigen.

Zu einem konkreten Handlungskonzept wird Spiritualität im Modell der „Gewaltfreien Kommunikation“. Ein Angebot dazu findet sich auf S. 18.

Spiritualität und Wissenschaft

War Spiritualität lange im Wellnessbereich und alternativem Gesundheitsmarkt zu Hause, so nimmt sich mehr und mehr die Wissenschaft diesem Thema an. Ende 2018 veranstaltete die Uniklinik Münster ein Symposium, bei dem es um Selbstheilungskräfte und in dem Zusammenhang eben auch um Spiritualität ging. Medizinische Studien zum Thema schießen aus dem Boden. Sie zeigen ja seit längerem, dass Glaube und Heilung etwas miteinander zu tun haben. So verstärke ich auch meine Arbeit nochmal in diese Richtung mit der Co-Leitung in einer Weiterbildung für PsychotherapeutInnen und BeraterInnen (s. S. 23) und der Organisation von einem interdisziplinären Studientag zum Thema „Traumabewältigung und Spiritualität“ (s. S. 34).

Spiritualität und Selbstoptimierung

Wenn Meditation und Achtsamkeit erwiesenermaßen Gesundheit und Entwicklung fördern, sind sie dann einfach Mittel zur Selbstoptimierung? Und: wieviel Selbstoptimierung ist gut? Wieviel davon ist Überforderung oder auch Größenwahn? Wohin verwandelt uns der Geist Gottes? Das sind spannende Fragen spätestens auch auf dem Symposium 2020 mit dem Thema Zukunft: Glaube-Hoffnung- Visionen (s.S.42).

Die Weltmissionskonferenz von Arusha hat einen wunderbaren Begriff geprägt, der das Gesagte auf den Punkt bringt: „verwandelnde Nachfolge“: Spiritualität / Glauben so leben, dass sie/er mich und unsere Welt heilsam verwandelt.

Dass uns das gelingt, wünsche ich uns allen für 2019!

Danke, dass Sie mit mir gemeinsam auf diesem Weg sind!

Ihre

Dagmar Spelsberg-Sühling

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. 1

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!**

Gemeinsam auf dem spirituellen Weg:

- Team: Kontemplatives 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 Anne Höfler.

An bestimmten Terminen wird das Handauflegen öffentlich, und manchmal auch im Zusammenhang eines Gottesdienstes angeboten. Neue Interessierte sind herzlich willkommen.

Die monatlichen Treffen und Gottesdienste 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 15, 17 und 38. Kontakt: Dagmar 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, Mail: renate.siegert@web.de

- Lebenswortgruppen

Das Herz berühren lassen... von einem (biblischen) Wort oder einem Gedanken, es mitgehen lassen durch den Alltag und in der Gruppe miteinander teilen, immer wieder neu. So entsteht eine tiefe Verbundenheit in der Gruppe, die 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.

Kontakt: Esther Sühling, 02554-940977.

- Zwischenraum (geistliche Gruppe für Lesben und Schwule und Transgender im Münsterland)

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

Kontakt: Dagmar Spelsberg-Sühling, Tel: 02554-9195570.

- 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 43.

- Vertiefungstage Meditation

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 dazu einzelne Tagestreffen und Wochenenden im Jahr. Siehe Seite 11, 25 und 30.

Kontakt: D. Spelsberg-Sühling

- Oasentage

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.

- Kreiskirchlicher Ausschuss Gottesdienst u. Geistliches Leben

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

- Spirituelle Beratung

Bei Verunsicherung durch die Fülle spiritueller Angebote auf dem Markt entsteht manchmal Verunsicherung: Welches ist der richtige Weg? Welches ist mein Weg?

Oder es gibt gerade gar keinen Weg mehr. Dann können Sie das Beratungsangebot nutzen, das alle Geistlichen Begleiter anbieten. Siehe Seite 51 und 52.

- Geistliche Begleitung

Es ist etwas sehr Kostbares und Stärkendes, sich auf dem eigenen Glaubens-Weg kontinuierlich begleiten zu lassen, Hinderndes und Förderndes auszumachen, um immer mehr die oder der zu werden, als die/der Gott mich gedacht hat. Siehe Seite 51 und 52.

- 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

- 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, ehren-amtlich oder hauptamtlich tätig sind, ebenso wie SeelsorgerInnen aller Konfessionen. Siehe auch Seite 34.

Nächstes Treffen: Di, 12. Februar 2019, 19 – 21 Uhr

Ort: Gruppenraum, Am Rolevinckhof 17a, Laer

Infos u. Anmeldung: Dagmar Spelsberg-Sühling und Dr. med. Esther Sühling, info@praxis-suehling.de

BESONDERE VERANSTALTUNGEN IM JAHRESLAUF

Veranstaltungen im Januar

4.-6. Januar und weitere Termine... laufende feste Gruppe

Grundkurs Meditationsbegleitung

Weiterbildung über mehrere Tage/Wochenenden

Weitere Termine:

15.-17. März, 4. Mai, 29. Juni, 30. August – 1. September,
1.-3. November 2019

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

Dieser Kurs hat begonnen und ist ausgebucht.

Ein weiterer Kurs beginnt im November, siehe S. 41

11.-12. Januar, Fr 17 – 21 Uhr und Sa 10 – 17 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, 48366 Laer

**Einführungsseminar Kontemplatives Handauflegen
nach der Schule „Open-Hands“**

(auch als Aufbaukurs 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, Lehrerin der Open Hands Schule, Hannover

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

11. – 13. Januar, Fr 16.30 – So 14 Uhr
Franziskaner-Kloster Rheda-Wiedenbrück

**Kraftvoll und achtsam ins Neue –
Ein Seminar für Männer im Franziskaner-Kloster**

„Ein Mensch nimmt, guten Glaubens, an
Er hat 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.



Leitung: Dirk Heckmann, Pfarrer für Bildungs- und Jugendarbeit im Kirchenkreis St-Coe-Bor, Gestalttherapeut, Pilgerbegleiter, und: Matthias Kleiböhmer, creative Kirche Unna

Kosten: 125,- € (inkl. Programm, Unterkunft u. Verpfl.), Mitglieder der Ev. Kirche bekommen 10,- Rabatte.

Anmeldung: D. Heckmann, Telefon: 02573-797

E-Mail: dheckmann@kk-ekvw.de

Veranstaltungen im Januar

Montag, 14. Januar, 18.30 – 21 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr 9, Borghorst, Raum gelb

Übungskreis: christliches Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das kontemplative Handauflegen – eine lange vergessene christliche Übung. 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, 16. Januar, 20 – 21.30 Uhr

Borchorster Hof, Südring 2, Horstmar

Vortrag: Körper, Geist und Seele wieder in ein stimmiges Verhältnis bringen

Immer mehr Studien zur Resilienz lassen erkennen, wie wichtig das Zusammenklingen und -schwingen von Leib-Seele-Geist-Körper-Gemeinschaft ist. An diesem Abend soll es deshalb um die neuen Erkenntnisse aus der Mind-Body-Medizin, der Herzfrequenzvariabilitätsforschung, der Neurobiologie und dem Herzensgebet gehen. Der Mensch ist Schwingung, und wenn alles miteinander schwingt und nicht gegeneinander ist das eine gute Voraussetzung für Gesundheit, die ja bekanntlich auch alle Dimensionen des Menschen umfasst. Alle diese Disziplinen arbeiten mit den Schwingungen und Kohärenzen, und kommen zu ähnlichen Grundaussagen über den Menschen. – Übungen zum Erleben der eigenen Stimmigkeit runden den Vortrag ab.

Veranstalter: Sozialforum Horstmar

Referent: Wilhelm Spelsberg, Hausarzt, Internist, Homöopath, Begleiter geistl. Übungen, Dagmar Spelsberg-Sühling

Kosten: Spende

Anmeldung dazu erforderlich: Dagmar Spelsberg-Sühling

*Niemals in der Welt wird der Hass
durch den Hass vertrieben.
Niemals wird unter den Menschen
die Gewalt durch Gegengewalt beendet.
Niemals können wir Verletzungen
durch Rache und Vergeltungen
wiedergutmachen.*

*Es bleibt nur der Weg der Versöhnung,
der Weg des Loslassens und der Verzeihung.*

DHAMMAPADA

Loccumer Brevier II, Wirken aus Stille, S. 267

Freitag, 25. Januar, 19 – 21 Uhr
Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer

**Pantomime-Theater: „Das Leben“ –
eine lebendige Begegnung mit dem Tod
von und mit Christoph Gilsbach**

Ein Theaterabend der besonderen Art – mit dem Pantomimen und Clinic-Clown Christoph Gilsbach, ganz ohne Worte...

In unserer modernen, schnellen und jungen Zeit haben wir den Tod aus den Augen verloren.

Diese Darbietung lädt ein, den Tod wieder in unser Leben aufzunehmen und ihn als ein Teil von uns zu begreifen. Auf berührende wie auch heitere Weise zeigt diese Pantomime ein ganzes Leben mit all seinen Höhen und Tiefen, die jeder von uns schon mal erlebt hat. Fazit: Der Tod ist kein Ende!

Der Künstler **Christoph Gilsbach** erkundet seit langem in seinen Arbeiten und Seminaren den Grenzbereich von ernsten Themen, Spiritualität, und spielerischer, gleichwohl anspruchsvoll-tiefgründiger künstlerischer Umsetzung.

www.christphgilsbach.de

Veranstalter: Hospiz-

Initiative Steinfurt, Evang. Kirchengemeinde Borghorst-Horstmar-Laer und Kulturamt der Gemeinde Laer, Spirituelle Arbeit im Kirchenkreis

Eintritt: 12 € im Vorverkauf (Sparkasse und Dorfmarketing in Laer), 14 € an der Abendkasse



Foto: Sabine Willermann

*und
das Pantomime Theater aufgreifend
ein Gottesdienst zum Thema
Siehe nächste Seite*

Veranstaltungen im Januar

Sonntag, 27. Januar, 18 – 19 Uhr
Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer

Gottesdienst: „Lebendig leben – oder lebendig schon tot?“ Mit anschl. Angebot Handauflegen

Der Gottesdienst greift den Pantomime-Abend mit Christoph Gilsbach auf....

Welche Weisheit und – tatsächlich – Zuversicht gewinnen wir, wenn wir zu Anfang des neuen Jahres den „Tod“ als Ratgeber in unser Leben nehmen. Denn es ist gewiss, dass wir alle sterben müssen. Die biblischen Texte und Lieder laden ein zu einem Leben mit einem Fuß im Himmel und einem auf der Erde.

Herzliche Einladung!

Im Anschluss gibt es Sekt und Gespräch, und die Möglichkeit, sich die Hände auflegen zu lassen.

Samstag, 26. Januar, 9.30 – 17 Uhr

Gertrudenstift Rheine, 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

Veranstaltungen im Januar und Februar

Dienstag, 29. Januar, 20 – 21.45 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Königswall 9, Dülmen

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. Der Vortrag verbindet alltagsnah und mit Humor Spiritualität und Psychotherapie. Er ist auch hilfreich für alle, die haupt- oder ehrenamtlich mit Menschen arbeiten.

Fortbildung für Mitarbeitende im Diakonischen Werk und allgemein Interessierte Menschen

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

Veranstalter: Kirchengemeinde Dülmen

Kosten: 5 Euro (bei Besuch der ganzen Reihe 3,50 Euro)

Anmeldung: Gemeindebüro Dülmen, 02594-91350

Mittwoch, 30. Januar 2018, 19.30 – 21.30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 9, Raum lila

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, fundiert und praxisnah in 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. Fortbildung für Mitarbeitende im Diakonischen Werk und allgemein Interessierte

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

Kosten: 5 Euro, Ermäßigung möglich

Anmeldung: wünschenswert bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im Februar

1.-2. Februar, Freitag und Samstag

Franz-Hitze-Haus, Kardinal-von-Galen-Ring 50, Münster

5. Münsteraner Psychotherapietage Thema: „Narzissmus“ – Das Streben nach Anerkennung und die Leere in Selbst und Gesellschaft

darin:

Workshop: Fördert Religion den Narzissmus?

Menschen entwickeln sich und ihre Einstellungen und Werte auf der Matrize von Erziehung und auch Religion.

Jahrhundertlang war manchmal auch ein Bild von Gott in den Kirchen verbreitet, das narzisstische Züge trägt: Alles sollte sich um IHN drehen; neben ihm durfte man keine anderen Götter haben; wenn man IHM nicht gehorchte, würde man bestraft, spätestens beim jüngsten Gericht; die Menschen seien von seiner Gnade abhängig. Etc.

Die Vorstellung eines narzisstischen Gottes fördert eigenen Narzissmus oder die andere Seite des Narzissmus: Ich bin besonders, weil ich so demütig, so bescheiden, so gehorsam bin. (We become like the god we adore (Linn et.al.))

In Therapie und Beratung kann es hilfreich sein, dass Patienten Zugang zu ihren Gottesbildern haben, um dysfunktionale Gottesbilder thematisieren zu können und Alternativen erarbeiten zu können. In dem Workshop gibt es neben Informationen und Übungen einen Platz für Erfahrungsaustausch.

Workshop: Meditative Übungen als möglicher Weg, mit Narzissmus umzugehen.

Achtsamkeit, Kontemplation und meditative Übungen sind Selbstfürsorge für TherapeutInnen selber. Sie können auch als Anleitung in der therapeutischen Praxis angewandt werden und sind eine Möglichkeit, narzisstische Strukturen zu umgehen und aufzuweichen.

Neben einer Information über Meditation und deren Effekte folgen meditative Übungen, die jedeR sowohl für sich selbst als auch in der Therapie einsetzen kann. Ein Erfahrungsaustausch ist ebenfalls möglich.

Leitung beider Workshops: Dr. Esther Sühling, ärztliche Psychotherapeutin und Pfarrerin Dagmar Spelsberg-Sühling

Anmeldung, Kosten und ausführliches Programm:

www.ptn-muenster.de

E-Mail: buero@ptn-muenster.de oder Tel. 0251 – 9742770

Donnerstag, 14. Februar, 19 Uhr
Matthäuskirche, Am Bach 8 in Laer

**Gottesdienst zum Valentinstag: Update Liebe
Mit Parsegnung und Rockkonzert im Anschluss**

Dieser Gottesdienst zum Valentinstag wird getragen von Liebes – und Sehnsuchtslieder aus Rock und Pop. Es besteht die Möglichkeit für Paare und Frisch-Verliebte, die eigene Liebe nochmals oder erstmals segnen zu lassen.

Musik: Band Laerer Dorfmusikanten

15.-17. Februar Fr 17.00 – So 14.30 Uhr laufende Gruppe

Aufbaukurs Meditationsbegleitung
Schön sind deine Namen
Weiterbildung über mehrere Tage/Wochenenden

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Dieser Kurs läuft und ist ausgebucht.

Ein weiterer beginnt im Mai 2019., siehe Seite 25

2. – 3. März, Sa 10 Uhr – So ca. 16 Uhr
Gertrudenstift Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

**Wochenende zur Vertiefung: Kontemplatives
Handauflegen in der Schule „Open-Hands“**

„Ich öffne mich und lasse geschehen...“

Dies sind die zentralen Worte, die uns beim Auflegen der Hände begleiten. Wir öffnen uns bewusst für die heilende göttliche Kraft, die in uns und durch uns fließt. Sich zu öffnen bedeutet auch, uns auf Empfangen einzustellen.

Wir empfangen ständig: die Luft zum Atmen, Nahrung, menschliche Beziehungen, das Fließen der Heil- und Lebenskraft in uns und unendlich viel mehr. Nur sind wir uns dessen kaum noch bewusst. Unser Verstand sortiert immer: was ist mir angenehm, was möchte ich empfangen, was lehne ich ab und verschließe mich so.

Sind wir krank, geraten wir schnell in Panik, wollen den Zustand beseitigen und können oft keine klaren und für uns passende Entscheidungen treffen. So schneiden wir uns häufig selbst von der göttlichen Fürsorge ab. Beim Handauflegen üben wir das bedingungslose Empfangen, wir vertrauen uns der heilenden Quelle in uns und um uns an.

Veranstaltungen im März

So kann ein Raum von Frieden entstehen und wir werden Teil des Heilungsgeschehens. Dies ist eine Einladung an alle, die wieder lernen möchten vertrauensvoll wie ein Kind zu empfangen, mit jeder Pore, mit jedem Atemzug, in jedem Augenblick des Lebens. In der Stille, im Gebet, mit Körperübungen und beim Auflegen der Hände.

Voraussetzung zur Teilnahme: Einführungskurs der Open-Hands-Schule

Leitung: Sigrid Rebellius, Bissendorf bei Osnabrück

Kosten: 150 Euro incl. Unterkunft und Verpflegung, Ermäßigung möglich

Anmeldung: Dagmar Spelsberg-Sühling



Aschermittwoch, 6. März, 19 – 21 Uhr

Evangelisches Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Workshop Salben und Segnen

Auch für Teams aus den Gemeinden im Kirchenkreis

Jede, die oder der Interesse hat, ist eingeladen das Segnen und Salben zu lernen. Eingeladen sind natürlich auch Teams von Predigenden, PresbyterInnen und/oder Ehrenamtlichen aus den Gemeinden im Kirchenkreis.

Das Ritual der Salbung kommt zum Einsatz in Gottesdiensten 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

Samstag, 9. März, 9.30 – 16.30 Uhr

Evangelisches. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Studientag: Heilsam mit eigenen Grenzen 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: 45,00 Euro incl. Imbisskosten, Ermäßigung mögl.

Anmeldung: Dagmar Spelsberg-Sühling

Montag, 11. März, 19.30. -21.30 Uhr

Ev. Gemeindehaus, Biemenhorster Weg 15, Bocholt

Ein Abend mit dem Herzensgebet – christliche Meditation

Der "Weg des Herzens" ist ein christlicher Erfahrungsweg und reicht zurück in die Praxis der frühen Christen ("Betet ohne Unterlass" 1. Thess. 5.17) sowie zu den Wüstenvätern und -müttern des 2. und 3. Jhds. In dieser christlichen Form mantrischen Betens, das in den Kirchen des Ostens tief verankert ist, wird ein Wort oder Satz ständig wiederholt. Er wird mit dem Atem und dem Herzraum verbunden und immer wieder laut oder leise gesprochen. Allmählich verbinden sich so das alltägliche Tun, das eigene Leibempfinden und die Botschaft der Gnade in einem inneren Erfahrungsraum. Dieses Wort war früher häufig der Gebetsruf des blinden Bartimäus: „Herr Jesus Christus, erbarme Dich meiner“, heute sind viele Worte denkbar. Das Herzensgebet ist eine sehr einfache meditative Form auf dem Weg zur Ruhe und zur tiefen Einheit mit dem göttlichen Geheimnis.

Veranstaltungen im März

Es nimmt das Evangelium auf in den Raum des eigenen Herzens.

Literaturhinweis: "Die aufrichtigen Erzählungen eines russischen Pilgers". Herder Spektrum

Referentin: Dagmar Spelsberg Sühling, Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis

Kosten: keine

Anmeldung erforderlich: Ev Gemeindebüro Telefon 02871 13098, E-Mail: buero@apostelkirche.com

Dienstag, 19. März, 19 – 21 Uhr 1. Treffen. Fastentage: 23.-30. 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 Geheimnis“. Es kann wahre Wunder bewirken. So ist das Heil-Fasten nicht nur aus medizinischer Sicht hilfreich, da es entschlackt und entlastet, sondern auch aus spiritueller Sicht. Fasten gibt es deshalb – in unterschiedlichen Formen – in allen Religionen. Gemeinsam wollen wir in Leib, Seele und Geist entrümpeln um Platz zu haben für das, was sein soll.

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

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

Kosten: 25 Euro

Anmeldung: bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Sonntag, 24. März, 18 Uhr

Matthäuskirche, Am Bach 8 in Laer

Gottesdienst mit Angebot der Salbung: Mensch, Du hast 'ne Stärkung nötig!

Dieser Gottesdienst mit besonderer Musik erinnert an die Geschehnisse der Passionszeit. Wie sehr brauchen wir immer wieder Stärkung durch andere Menschen. Die können wir an unterschiedlichen Stationen hier im Gottesdienst erfahren.

Samstag, 23. März, 10 – 17 Uhr

Kirche Lünern, Lünener Kirchstraße 10, Unna-Lünern

**Vernetzungstreffen: „Unter der Zeit:
Der christliche Glaube – ein Erfahrungsweg,
damals, heute und in Zukunft“**

Einladung zur Vernetzung aller an Meditation und Mystik Interessierten in der Westfälischen Landeskirche.

Dieser Tag soll vielfache Begegnung schaffen und den Startschuss geben für das „Netzwerk Meditation in Westfalen“ sein. Dazu nimmt uns Prof. Dr. Andreas Müller in seinem Impulsvortrag zunächst mit auf eine spannende Reise durch die Geschichte der christlichen Mystik von der Alten Kirche über die Orthodoxie bis zur Mystik des Protestantismus.... und wir können staunen über die Tatsache, dass der christliche Glaube anfangs wohl nie etwas anderes sein wollte als ein Erfahrungsweg. Im Anschluss an den Mittagsimbiss tauschen wir uns im World-Café über Perspektiven und Ideen für Mystik und Meditation überhaupt und in der Westfälischen Landeskirche aus und überlegen weitere Veranstaltungsformate. www.meditation-westfalen.de

Referent: Prof. Dr. Andreas Müller, Universität Kiel

Stellvertr. Vorsitz der Gesellschaft der Freunde christl. Mystik

Kosten: 18,- € mit Mittagsimbiss

Infos und Anmeldung: E-Mail: dheckmann@kk-ekvw.de

Oder E-Mail: d.spelsberg@t-online.de

Samstag, 30. März, 10 – 17 Uhr

Gruppenraum, Am Rolevinckhof 17a, Laer

**Liebe deinen Nächsten wie dich selbst –
Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation**

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) kann als eine Grundlage für gelingende Kommunikation gesehen werden: sie zeigt einen Weg, wie man mit sich selbst und den Bedürfnissen der anderen besser in Verbindung kommt, und wie Kontakte und Konfliktlösung auf Augenhöhe funktionieren.

Viele Menschen, die ich getroffen habe, sagten, sie hätten die Gewaltfreie Kommunikation gerne schon eher kennengelernt. Sie bereichert unser Leben, indem sie Verbindung schafft. Eine Verbindung zu mir und anderen. Sie kann eine Basis für Verständigung und Klärung sein. Wertschätzung und Empathie unterstützen uns darin, (wieder) in den Dialog zu kommen und gemeinsam die Fülle des Lebens zu erleben. Mit Theorie- und Praxisanteilen möchte ich Sie in diesem Tagesseminar einladen, die Methode und Haltung der GFK

Veranstaltungen im März und April

kennenzulernen.

Leitung: Kristin Schönfelder, Sozialarbeiterin, Anleiterin in Gewaltfreier Kommunikation, Dagmar Spelsberg-Sühling

Kosten: 69,00 Euro

Information und Anmeldung: Dagmar Spelsberg-Sühling

Samstag, 30. März 2019, 19 Uhr

Auferstehungskirche, Fürstenstraße 7, Steinfurt-Borghorst

Freies Theater Hohenerxleben:

Claudia Procula – die Frau des Pilatus

Die einzige Seherin des Neuen Testaments... Was genau hat sie geträumt? Was wäre passiert, wenn sie Jesus' Verurteilung verhindert hätte? Wäre er nicht so früh gestorben? Hätte sich dann überhaupt eine Religion gegründet? Wollte er sterben? All diese und noch viel mehr Fragen knüpfen sich an diese Frau.... Die Schauspieler des Ensemble Theatrum nähern sich dem Gottesverhältnis, das Jesus von Nazareth den Menschen vor gut 2000 Jahren anbot, über eine Person, die in der Bibel nur kurz erwähnt wird: die Frau des Pilatus.

Ein Theaterstück von und mit Friederike von Krosigk, Hannah Vongries, Hubertus von Krosigk und Thomas Zieler.

Die zwanzig Jahre lange Erfahrung des Ensembles aus zahlreichen Aufführungen in jährlich rund 35 verschiedenen Kirchen in ganz Deutschland und der Schweiz prägt dabei die Inszenierung maßgeblich, vor allem im sensiblen Umgang mit Akustik, Bespielung des ganzen Kirchoraumes und einem



eigens für sakrale Räume geschaffenen Bühnenbild.

Veranstalter: Spirituelle Arbeit im Kirchenkreis, und Evangelische Kirchengemeinde Borghorst-Horstmar

Eintritt: 8 € im Vorverkauf im Ev. Gemeindebüro, Kroosgang 44, St-Borghorst; und 10 € an der Abendkasse. Erm. 8. Euro. Einlass ist ab 18.30 Uhr.

Freitag, 12. April, 19.30 – 22.30 Uhr

Martin-Luther-Kirche, Neubrückenstr. 98, Emsdetten

4. Nacht der Spirituellen Lieder im Kirchenkreis

Singen öffnet, Tanzen bewegt, Stille macht achtsam, Gemeinschaft verbindet. Wir singen miteinander Lieder des Herzens: Friedens-, Heilungs-, und Kraftlieder aus unterschiedlichen Religionen und Kulturkreisen.

In dieser Zeit vor Ostern werden wir Hoffnungs- und Erneuerungslieder in den Mittelpunkt stellen. Wir singen mit Barbara Besser, **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, www.nacht-der-spirituellen-lieder.de

Gründonnerstag, 18. April, 12 – 18.30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Oasentag zu Gründonnerstag Vom Dunkel ins Licht

Zum Leben gehört, dass nicht immer alles gelingt, dass wir Scheitern, dass es böse Überraschungen gibt, wie Krankheiten oder Schicksalsschläge, oder auch nur das normale belastende Alltagsleben. Doch mitten darin können wir das Leben feiern, weil Gott uns Atempausen schenkt.

Solch eine Atempause im Geist Gottes soll dieser Tag sein.

Wir lassen uns inspirieren von biblischen Worten, vom Sein in der Natur, von Imagination, Gespräch und kreativen tun.

Das Angebot ist offen für Interessierte ab 17 Jahren.

Kosten: 15 Euro pro Person incl. Verpflegung.

Leitung und Anmeldung: Dagmar Spelsberg-Sühling

Anschließend:

Gründonnerstag, 18. April, 19 – 20 Uhr

Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer

Besonderer Gottesdienst mit meditativen Liedern und Abendmahl und dem Gospelchor New Spirit

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

Veranstaltungen im April

23. – 27. April

Insel Wangerooge

Inselzeit für Frauen auf Wangerooge: Ausatmen, Aufatmen, lebendig sein

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

Veranstalter: Benediktshof Münster Handorf

Leitung: Elisabeth Rottmann, Heilpraktikerin, Entspannungs-
pädagogin, Achtsamkeitslehrerin, Ahaus, [www.heilpraxis-
aha.us.de](http://www.heilpraxis-
aha.us.de)

Kosten: Unterkunft, Verpflegung, Kurtaxe: 580 €

Anmeldung: Elisabeth Rottmann, Tel.: 02561-3239

Montag, 29. April, 18.30 – 21 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 9, Borghorst, Raum gelb

Übungskreis kontemplatives Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das Handauflegen nach
der Open-Hands-Schule das der Würzburger Schule der
Kontemplation nahesteht. An bestimmten Terminen bieten
wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an.
Interessierte sind herzlich willkommen.

Kosten: Wer Zeit hat, ist eingeladen etwas für den gemein-
samen Abendimbiss mitzubringen.

Anmeldung dazu erforderlich: Dagmar Spelsberg-Sühling

Dienstag, 30. April, 19.30- 21 Uhr

Ev. Gem.zentrum, Fürstenstr. 11, St-Borghorst Raum lila

Vortrag – Mit Kittel und Talar: Wie kommt Neues in die Welt?

In unsicheren Zeiten oder in eigenen Krisen halten wir Men-
schen gern an Gewohnheiten, Traditionen und Überzeugun-
gen fest; ob diese immer hilfreich waren, spielt dabei keine
Rolle. Wenigstens sind sie vertraut und geben dadurch
Sicherheit. In der Psychotherapie wie auch im Glauben geht
es jedoch darum, altes zu verlassen und aufzubrechen in die
Zukunft.

Im humorvollen und doch ernsthaften Gespräch zwischen
Psychotherapie und christlicher Lebensweisheit geht es da-
rum auszuloten, unter welchen Bedingungen und wie der

Sprung ins Vertrauen und ins Neue gelingen kann.

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

Kosten: 5 Euro

Anmeldung wünschenswert: bei D. Spelsberg-Sühling

Mittwoch, 15. Mai, 19.30 -21.15 Uhr

Haus der Diakonie, Königswall 7, Dülmen

**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 unser 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.

Fortbildung für Mitarbeitende im Diakonischen Werk und allgemein Interessierte Menschen

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

Veranstalter: Diakonisches Werk im Kirchenkreis St-Coe-Bor

Kosten: 5 Euro (bei Besuch der ganzen Reihe 3,50 Euro)

Anmeldung: Sekretariat der Diakonie: 02594-913560

*Wer immer weitermacht,
wer die Stille scheut
und das Gespräch mit Gott
vernachlässigt,
hat auf Dauer den Menschen,
die kommen und gehen,
nichts mehr zu bieten.
Nico ter Linden (1936-2018)
niederländischer reformierter Theologe und
Schriftsteller*

Veranstaltungen im Mai

**17. – 18. Mai, Fr, 17 – 21 Uhr und Sa 9.30 – 17.30 Uhr
und weitere Termine, insgesamt 11 Kurstage
Gruppenraum Am Rolevinckhof 17a, 48366 Laer**

Neu!!

Fortbildung

Spiritualität in Therapie, Beratung und Pflege:

Die eigene Haltung und die Brücke zum Anderen

Eine Fortbildung für PsychotherapeutInnen, BeraterInnen, HeilpraktikerInnen PT, ÄrztInnen und in der Pflege tätige Menschen.

Spiritualität gehört zum Leben, und in der Behandlung oder Begleitung nehmen wir uns des Lebens der PatientInnen bzw. KlientInnen an. Diese suchen nach Sinn, nach dem Warum und dem Wozu, gerade auch in Therapie und Beratung oder in Krisensituationen, in denen sie sich vorfinden.

In dieser Fortbildung geht es darum, die eigene Kompetenz bzgl. dieses oft tabuisierten oder übergriffig behandelten Themas im Umgang mit Patienten und Klienten zu erweitern. Sie lernen, das eigene Glaubenssystem und den eigenen spirituellen Weg wahrzunehmen. Sie lernen Brücken zum Anderen zu bauen, auf denen die PatientInnen/ KlientInnen ihren eigenen – vielleicht ganz anderen – Weg der Spiritualität gehen und damit eigene Ressourcen finden können.

Wir arbeiten mit Zugängen durch Stille, da Meditation ein religionsübergreifender und nicht engführender Zugang zur Spiritualität und zum „Göttlichen“ – ob personal oder apersonal verstanden – ist. Theoretische Inhalte werden verbunden mit Einheiten der Selbsterfahrung. Fallbeispiele aus der eigenen Praxis sollen gebührend Raum finden.

Weiterbildungspunkte werden beantragt, ein Zertifikat wird ausgestellt.

Die Module beinhalten folgende Themen:

- Selbsterfahrung und Selbstentwicklung durch das Angebot der Meditations- und Achtsamkeitspraxis, durch Phantasiereisen, Herzensgebet, und andere spirituelle Traditionen.
- Spirituelle Entwicklungsprozesse und -modelle kennenlernen, Phasen von Spirituellem Erleben
- spirituelle Anamnese und spirituelle Biografiearbeit
- Religion / Spiritualität als Ressource und/ oder als krankmachender Faktor („Unterscheidung der Geister“)
- therapeutische/ hilfreiche Impulse aus dem christlichen Erfahrungsschatz
- Spirituelle Krisen, mystische Erfahrungen
- Grenzverletzungen, spiritueller Missbrauch; professionelle Grenzen und Neutralität

Veranstaltungen im Mai

Veranstalter: Arbeitskreis Spiritualität in Beratung, Therapie und Pflege im Westmünsterland, Spirituelle Arbeit und Referat für Ev. Erwachsen- und Familienbildung im Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken

Leitung: Dr.med. Esther Sühling, Psychotherapeutin (Verhaltenstherapie, Traumatherapie, Psychodrama, System. Therapie), Prädikantin, Begleiterin Geistlicher Übungen

Zusätzliche Referentin: Dagmar Spelsberg – Sühling, Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis, Hypnotherapie

Kosten: 990 Euro incl. Getränke und Verpflegung, **ohne** Unterkunft, außer am letzten Wochenende in Haus Karneol, hier sind Einzelzimmer und Ayurveda-Verpflegung gebucht.

Orte: Am Rolevinckhof 17a, Laer, Tagungshaus Karneol, Steinfurt

Termine:

17. – 18. Mai, Fr 17 – 21 Uhr, Sa 9.30 – 17.30 Uhr, Laer

5. – 6. Juli, Fr 17 – 21 Uhr, Sa 9.30 – 17.30 Uhr, Laer

20. – 21. Sept, Fr 17 – 21 Uhr, Sa 9.30 – 17.30 Uhr, Laer

8. – 9. Nov, Fr 17 – 21 Uhr, Sa 9.30 – 17.30 Uhr, Laer

10. – 12. Januar 2020, Fr 17 bis So 13.30 Uhr **Steinfurt**

Anmeldung und weitere Infos: Dr. med. Esther Sühling, Tel. 02554-940977, email: info@praxis-suehling.de

Bitte frühzeitig anmelden, begrenzte Plätze



Montag, 20. Mai, 18.30 – 21 Uhr

Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer

Übungskreis kontemplatives Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das Handauflegen nach der Open-Hands-Schule, das der Würzburger Schule der Kontemplation nahesteht.

Ab und zu bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

Kosten: Wer Zeit hat ist eingeladen, etwas für den Abendimbiss mitzubringen

Anmeldung dazu erforderlich: Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im Mai

Mittwoch, 22. Mai, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Diakonie, Königswall 7, Dülmen

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. Für allgemein Interessierte, und als Fortbildung für Mitarbeitende im Diakonischen Werk.

Veranstalter: Diakonisches Werk im Kirchenkreis St-Coe-Bor

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

Kosten: 5 Euro (bei Besuch der ganzen Reihe 3,50 Euro)

Anmeldung: Sekretariat der Diakonie: 02594-913560



24. – 26. Mai, Fr 17 – So 14.30 Uhr
und 2 weitere Wochenenden

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Integrale christliche Spiritualität und Herzensgebet Aufbaukurs Meditationsbegleitung – Kurs an drei Wochenenden

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

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 Antwort-

Veranstaltungen im Mai

geben, wenn es um die Integration einer inneren Erfahrung oder die Verortung der individuellen oder kollektiven Entwicklung geht (Interpretation von Bewusstseinszuständen, Entwicklung von Bewusstseinsstufen).

Diesem Thema möchten wir an drei Wochenenden Raum geben im stillen Sitzen, im meditativen Gehen, durch inhaltliche Impulse, im Gestalten, im Singen spiritueller Lieder und Mantras und im Bewegen des Körpers.

Modul 1: Der Ansatz von Jean Gebser

Modul 2: Die Integrale Theorie und Praxis nach Ken Wilber. Integrales Christentum nach Marion Küstenmacher

Modul 3: Die Vision des Otto Scharmer

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die schon länger einen eigenen spirituellen Übungsweg gehen, oder einen Grundkurs Meditationsbegleitung besucht haben. Er umfasst 3 Wochenenden (Module) 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 Evangelische Erwachsenen- und Familienbildung im Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken



Leitung: Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer Via Cordis®, Autor, Seminar- u. Vortragstätigkeit zu Herzensgebet und Integraler Spiritualität u. Abhängigkeitserfahrungen,

www.stephanhachtmann.de

(Foto: Johanna Maria Schulz)



Dagmar Spelsberg – Sühling, Pfarrerin, Meditationslehrerin. Via Cordis®.

Kosten: 645 Euro incl. Unterkunft und Verpflegung.
Ggf. Ermäßigung möglich.

Termine:

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

13. – 15. September 2019, Fr 17 Uhr – So 14.30 Uhr

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

Anmeldung und weitere Infos: Dagmar Spelsberg-Sühling

Bitte frühzeitig anmelden, begrenzte Plätze

Veranstaltungen im Mai und Juni

Mittwoch, 29. Mai, 19.30 – 21.30 Uhr
Haus der Diakonie, Königswall 7, Dülmen

Vortrag „Mit Kittel und Talar: Krankheiten und Schicksalsschlägen begegnen

Die Erfahrung von körperlicher Erkrankung oder von großem Verlust ist schmerzhaft, Vielen wird zunächst der Boden unter den Füßen weggezogen. Wie ich aber die Erkrankung oder eine leidvolle Erfahrung deute, hat Einfluss darauf, wie ich damit umgehe und die Krankheit / das Geschehen verarbeiten kann. Ich kann seelisch daran krank werden, relativ unbeeinflusst bleiben oder daran reifen. So geht es in dem Vortrag darum, sowohl Fallstricke der Verarbeitung darzustellen, als auch Möglichkeiten aufzuzeigen, wie der eigene Blick sich weiten kann auf das, was heilsam ist. –

Fortbildung für Mitarbeitende im Diakonischen Werk und allgemein Interessierte Menschen

Veranstalter: Diakonisches Werk im Kirchenkreis St-Coe-Bor

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

Kosten: 5 Euro (bei Besuch der ganzen Reihe 3,50 Euro)

Anmeldung: Sekretariat der Diakonie: 02594-913560

Samstag, 1. Juni, 9.30 – 14.45 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer.

Die Iona-Community in Schottland und ihre liturgischen Schätze – für uns entdeckt



Foto: Thomas Damm

Die geistliche Gemeinschaft von Iona in Schottland ist bekannt für ihre wunderbaren schöpfungsverbundenen und lebensbejahenden Gottesdienste, Liturgien, und Lieder. Auf Kirchentagen, in Tagungshäusern oder besonderen Gottesdiensten sind sie uns vielleicht schon

begegnet. An diesem Samstag wollen wir sie genauer kennenlernen und für uns entdecken. Der Tag beginnt mit einem kurzen Überblick über die Geschichte, das Leben und die Praxis der geistlichen Gemeinschaft von Iona, und gibt eine Einführung in die dort entstandenen gottesdienstlichen Themen, die Liturgien und die Musik.

Anschließend werden zwei Workshops angeboten:

Veranstaltungen im Juni

Workshop 1: Gottesdienste – Liturgien – Lieder der Iona Community mit gemeinsamen Singen. **Workshop 2:** Geistliches Leben und die praktische Arbeit der Iona Community. Zum Abschluss feiern wir einen Iona-Gottesdienst.

Leitung: Pfr. Andreas Isenburg, Amt für missionarische Dienste und Pfr. Frank Schulte, Sprockhövel

Veranstalter: Spirituelle Arbeit im Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken **Kosten: frei**

Anmeldung: unbedingt mögl. Frühzeitig erforderlich mit Auswahl des Workshops bei D. Spelsberg-Sühling

Mittwoch, 5. Juni, 19.30 – 21.30 Uhr

Haus der Diakonie, Königswall 7, Dülmen

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

Aller Glaube wird von Menschen vermittelt, und schnell mischen sich Abhängigkeiten, Rechthaberei, manchmal sogar Machtmissbrauch hinein. Dann wird das, was heilsam gedacht ist, zu etwas Hinderndem oder gar Zerstörendem. Der interaktive humorvolle Vortrag 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. Fortbildung für Mitarbeitende im Diakonischen Werk und allgemein Interessierte Menschen

Veranstalter: Diakonisches Werk im Kirchenkreis St-Coe-Bor

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

Veranstalter: Diakonisches Werk im Kirchenkreis St-Coe-Bor

Kosten: 5 Euro (bei Besuch der ganzen Reihe 3,50 Euro)

Anmeldung: Sekretariat der Diakonie: 02594-913560

Mittwoch, 12. Juni, 19.30 – 21.30 Uhr

Haus der Diakonie, Königswall 7, Dülmen

Vortrag „Mit Kittel und Talar: Wie kommt Neues in die Welt?

In unsicheren Zeiten oder in eigenen Krisen halten wir Menschen gern an Gewohnheiten, Traditionen und Überzeugungen fest; ob diese immer hilfreich waren, spielt dabei keine Rolle. Wenigstens sind sie vertraut und geben dadurch Sicherheit. In der Psychotherapie wie auch im Glauben geht es jedoch darum, Altes zu verlassen und aufzubrechen in die

Veranstaltungen im Juni und Juli

Zukunft. Im humorvollen und doch ernsthaften Gespräch zwischen Psychotherapie und christlicher Lebensweisheit geht es darum auszuloten, unter welchen Bedingungen und wie der Sprung ins Vertrauen gelingen kann. Fortbildung für Mitarbeitende im Diakonischen Werk und allgemein Interessierte Menschen

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: 5 Euro (bei Besuch der ganzen Reihe 3,50 Euro)

Anmeldung: Sekretariat der Diakonie: 02594-913560

Montag, 17. Juni, 18.30 – 21 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.9, Borghorst, Raum gelb

Übungskreis kontemplatives Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das Handauflegen nach der Open-Hands-Schule.

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

Anmeldung erforderlich: Dagmar Spelsberg-Sühling

19.-23. Juni, Dortmund Mehrtägige Veranstaltung

„Was für ein Vertrauen!“

37. Evangelischer Kirchentag

Herzliche Einladung dies mitzuerleben!

*Die Spirituelle Arbeit im Kirchenkreis **beteiligt sich mit einem Stand am Abend der Begegnung, einem Salbungsgottesdienst und weiteren Angeboten.***

Es gibt Tages- und Mehrtageskarten. Siehe Internet

Montag, 15. Juli, 18.30 – 21 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, Borghorst, Raum lila

Übungskreis kontemplatives Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das Handauflegen nach der Open-Hands-Schule. An bestimmten Terminen bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

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

Anmeldung erforderlich: Dagmar Spelsberg-Sühling

22. – 26. Juli, Montag 15 Uhr bis Freitag 11.30 Uhr
Haus der Stille der Rheinischen Landeskirche, Melsbacher
Hohl 5, 56579 Rengsdorf

Einkehrtage zum Auftanken und Kraftschöpfen
„Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit –
Mein inneres Kind kennenlernen und integrieren“

Kinder gelten als Quelle der Lebensfreude und Lebendigkeit. In der Vorstellung ist die Kindheit die Lebenszeit, in der man noch „unbeschwert“ sein konnte. Wutausbrüche, Luftsprünge, alles war möglich. Jedoch war diese Zeit für viele gar nicht so wunderschön und romantisch, sondern eine Zeit von Schwierigkeiten, Belastungen und Grenzverletzungen. Dann versteckten wir die verletzten Anteile – aber auch die lebendigen, um vernünftig und erwachsen werden zu können.

Diese missachteten kindlichen Anteile übernehmen dann manchmal in Konfliktsituationen die Oberhand – auf einmal fühlt man sich wie „damals“ und benimmt sich auch so.

Es ist nie zu spät für eine glückliche Kindheit – dazu gehört unbedingt das Kennenlernen und die Annahme der unglücklichen Kindheitsanteile und die Ermutigung, die fröhlichen leben zu können: (Matthäus 18,3) “Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, werdet ihr nicht ins Himmelreich kommen.“ Elemente der Tage sind Imaginationen, Gebärden und Psychodrama, Tiefenentspannung, Meditation, meditatives Malen.

Veranstalter: Haus der Stille, Rengsdorf

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

Kosten: Richtpreis 370 Euro incl. Unterkunft u. Verpflegung (der Preis richtet sich nach dem Einkommen)

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

Liedstrophe aus dem Haus der Stille zu
„Du meine Seele singe“, EG 302
Von Julia Hagemann

Auf Deinen Klang zu lauschen,
Der in der Stille webt
Gleich einem Engelsrauschen,
Das über allem webt,
Und Dich so nah zu spüren
An meiner Seele Grund,
Das öffnet alle Türen
Und macht mein Herz gesund.

Veranstaltungen im Juli und August

Sonntag, 28. Juli, 18 Uhr

Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer

Gottesdienst mit besonderer Musik und dem Angebot des Handauflegens im Anschluss: „Sich öffnen und empfangen“

Sich öffnen und empfangen sind Grundhaltungen im Leben, ohne die wir nicht Mensch sein können. Erfahrene Verletzungen im Leben locken uns jedoch dazu, uns zu verschließen oder überkontrolliert zu werden. Das Evangelium ist auch die Einladung, sich diese Grundhaltungen wieder anzueignen und Vertrauen zu wagen.

Das Team Handauflegen lädt im Anschluss an den Gottesdienst ein, sich für eine Weile segnenden Händen anzuvertrauen und zu erleben, was dadurch heilsam geschieht.

26. – 28. Juli, Freitag 16 Uhr – Sonntag 13.30 Uhr

Kloster Kirchberg, bei Sulz/Neckar (Fahrgemeinsch. mögl.)

„Mit meinem Gott kann ich über Mauern springen“ Meditationstage für Kinder und Erwachsene

Spielräume erobern oder seine Fähigkeiten und Einsichten erweitern macht Spaß, ist auch manchmal dringend dran, aber nicht immer einfach. Das ist dann wie über eine Mauer springen, die manchmal ein Mäuerchen ist und manchmal eine beeindruckende Wand. Wenn jemand mir Mut macht, geht es leichter und der wunderbare Schub für die eigene Entwicklung ist da. – In Psalm 18 wird von Gott erzählt, der mit uns springt, auch über hohe Mauern. An diesem Wochenende nehmen wir uns Zeit, einengende Grenzen wahrzunehmen und Mut zu schöpfen für den Sprung in die Freiheit, ins Neuland. Dabei leitet uns eine Wundergeschichte von Jesus und einem Gelähmten. Wir empfinden nach, gestalten den Sprung, erfahren, wie Gott uns unterstützt. An diesem Wochenende wechseln Stille, Wahrnehmungsübungen, Spiel und kreatives Gestalten miteinander ab.

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 Begleiter Geistlicher Übungen.

Kosten: 120 Euro pro „Familie“ zuzügl. Unterkunft u. Verpfl.

Anmeldung, nähere Informationen und Sonderprospekt bei Gunda Hansen unter Tel. 0157-59162521

Veranstaltungen im August und September

4. – 11. August, So 17 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).

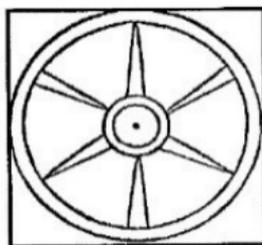
Fasten und Meditieren fördern den leib-seelischen Reinigungsprozess. Das Tempo des Alltags verlangsamt sich, ein Tor zur inneren Welt, zum eigenen Lebensweg kann sich öffnen. Dies unterstützt das Herzensgebet.

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: 180 Euro, **zuzüglich** Unterkunft u. Verpflegung. Infos dazu im Kloster Kirchberg: 07454-883-0

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



Montag, 19. August, 18.30 – 21 Uhr

Ev. Gem.zentrum, Fürstenstr. 11, St.-Borghorst, Raum lila

Übungskreis kontemplatives Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das Handauflegen nach der Open-Hands-Schule.

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

Anmeldung erforderlich: Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im September

13. – 15. September 2019, Fr 17.30 – So 17 Uhr

Beginn: Kloster Marienmünster, 37696 Marienmünster

„In der Stille spürst Du den Atem Gottes“ – Pilgerweg für Männer auf dem Weg der Stille

„In der vollkommenen Stille
hört man die ganze Welt.“

Kurt Tucholsky

Ruhe und Stille tut Not in unserem oftmals hektischen Alltag. Wir gönnen uns drei Tage auf dem Weg der Stille im Weserbergland. Wir gönnen uns die spirituelle Atmosphäre in Kloster Marienmünster und stärken uns beim hervorragenden Essen im Klosterkrug für den Weg. Wir gönnen uns die tiefe Gastfreundschaft im Kloster Brenkhausen bei den Geschwistern der Koptischen Kirche. Abschluss machen wir am Sonntag im Kloster Corvey. Auf dem Weg wechseln sich Impulse und Andachten mit Schweigephasen ab. Die Stille wird unser Thema sein.

Aber vor allem kommen wir in der Stille bei uns selbst an. Wir nehmen unseren Körper neu wahr, lernen uns besser kennen. Und wenn es gelingt spüren wir den Atem Gottes wie einen Hauch in unserer Seele.

Weg der Stille: Kloster Marienmünster über Kloster Brenkhausen bis Kloster Corvey

Leitung: Dirk Heckmann, Pfarrer für Jugend und Bildungsarbeit im Kirchenkreis St-Coe-Bor, Pilgerbegleiter, und Dirk Kolse, Pilgerbegleiter

Kosten: 125,- € (inkl. Programm, Unterkunft u. Verpfl.), Mitglieder der Ev. Kirche bekommen 10,- Rabatt.

Anmeldung: Dirk Heckmann, Telefon: 02573-797

E-Mail: dheckmann@kk-ekvw.de

Montag, 16. September, 18.30 – 21 Uhr

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

Übungskreis kontemplatives Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das Handauflegen nach der Open-Hands-Schule.

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

Anmeldung erforderlich: Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im September und Oktober

Am 30. September ist der Geburtstag der Theologin und Mystikerin Dorothee Sölle.

Aus diesem Anlass finden in den Tagen davor **in Ahaus (vorwiegend im Dorothee-Sölle-Haus)** verschiedene Veranstaltungen mit bekannten Persönlichkeiten statt, um ihrer zu gedenken:

Filme, Vorträge, Werkstätten.

Genauer entnehmen Sie der Tageszeitung, dem Internet: www.christuskirche-ahaus.de

oder fragen nach bei: Heike Bergmann: 0162-8067042

oder Dagmar Spelsberg-Sühling: 0160-95832791

Freitag, 27. September, 16 – 21 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 9, Borghorst

**Interdisziplinärer Tag für Interessierte und Fachleute:
Traumabewältigung und Spiritualität –
Von der Wunde zum Wunder**

Vortrag, Workshops und Aussprache

Viele Menschen erleben sich in ihren Alltagswirklichkeiten und Mustern gefangen. Sie erfahren die unheilvollen und zerstörerischen Aspekte ihrer kleinen und großen Abhängigkeiten. Zugleich spüren sie eine große Sehnsucht nach innerem Frieden und Gelassenheit. Wie kann ich frei werden?

Stephan Hachtmann arbeitet mit Menschen mit Abhängigkeitserfahrungen in Hamburg unter Einbeziehung des Herzensgebets (Meditation mit einem Mantra). In seinem Einstiegsvortrag nimmt er die Zuhörer mit in seine gut evaluierte Arbeitsweise. Dieser Zugang macht es den Meditierenden möglich, Beobachtungen über das Wesen des eigenen Bewusstseins zu machen und nach und nach zu erleben, dass ein Weg wächst – von der Wunde zum Wunder.

Nach dem Abendimbiss werden **4 Workshops angeboten.**

Fortbildungspunkte für Ärzte und Therapeuten werden beantragt. Siehe Sonderflyer ab Februar.

Veranstalter: Arbeitskreis Spiritualität in Beratung, Therapie und Pflege

Referenten: Stephan Hachtmann, Arbeit i.d. Suchtberatung, Lehrer Herzensgebet Via Cordis, Hamburg, und Mitglieder des AK Spiritualität in Beratung, Therapie und Pflege

Kosten: vermutl. 40 Euro incl. Abendimbiss

Info und Anmeldung (mögl. Frühzeitig): bei Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im Oktober

Samstag, 19. Oktober, 10 – 16.30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Hagenstiege 1, Horstmar

Die Quelle in uns wieder freilegen Einkehrtag für Predigende

Manchmal wird unsere innere Quelle zugeschüttet von allerhand Betriebsamkeit und Getriebenheit. Dann geht uns die Lebensfreude und die Lust verloren. Wir funktionieren nur noch. Unsere Verkündigung und wir selbst verlieren an Tiefe. Mit kreativen Methoden wollen wir uns der inneren Quelle wieder annähern und Gemeinschaft dabei erfahren, die trägt. Gilt als Fortbildungsveranstaltung.

Kosten: 15 Euro incl. Mittagessen.

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling

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

Montag, 21. Oktober, 18.30 – 21 Uhr

Ev. Gem.zentrum, Fürstenstr. 11, St.-Borghorst, Raum lila

Übungskreis kontemplatives Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das Handauflegen nach der Open-Hands-Schule. An bestimmten Terminen bieten wir das Handauflegen in gottesdienstlichem Rahmen an. Interessierte sind herzlich willkommen.

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

Anmeldung erforderlich: Dagmar Spelsberg-Sühling

25. – 27. Oktober, Fr 17 Uhr – So 14.30 Uhr

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

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

Ziel an diesem Wochenende ist es, auch ohne Vorkenntnisse einfache Übungen des Qigong in ihrer tiefen Wirkung zu erfahren. Das Gefühl für diese Körper- und Energiearbeit soll geweckt werden. Energieübungen und meditative Übungen des Stillen Qigong leiten über zur stillen Meditation.

Die Achtsamkeits- bzw. Einsichtsmeditation eröffnet uns ein großes Erfahrungsspektrum – von Wellnesseffekten über

Veranstaltungen im November

psychotherapeutische Wirkungen bis hin zur spirituellen Erfahrung. Auch die Meditation der Güte und Zazen, das stille sitzen des Zen, werden vorgestellt und praktiziert.

Impulse mit Texten von Eckhart Tolle, Mystikern und Zen-Meistern umreißen Quelle und Ziel der Meditationspraxis, die Grundzüge der „sophia perennis“. Die „sophia perennis“ – ewige Weisheit – wie sie der Benediktinermönch und Zen-Meister Willigis Jäger definiert, ist die Erfahrung der umfassenden Wirklichkeit, aus der alle Religionen kommen, des Urgrundes des Seins – und die Praxis, die dahin führt.

Veranstalter: Spirituelle Arbeit im Kirchenkreis St-Coe-Bor

Leitung: Ruprecht Türk, Qigong-, Meditations- und Zen-Lehrer, Rechtsanwalt www.daigu.eu/Angebote

Kosten: 180 € incl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung: Anmeldung frühzeitig erforderlich unter Tel.-Nr. 02551-7049257 oder info@ruprecht-tuerk.de

Freitag, 1. November, Allerheiligen, 9.30 – 16.30 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

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

Ein Tag für Menschen, die sich eine Auszeit gönnen und ihre schöpferische Kraft beleben wollen.

Das Schreiben ist eine wunderbare Methode, um langsamer, zentrierter und wesentlicher zu werden. Im Schreiben und Gestalten von Worten begegnen wir uns selbst und anderen. Dabei werden Vielfalt, Fülle und Verbundenheit erlebbar. Die Anregungen sind so ausgewählt, dass es mühelos gelingen wird, den ganz persönlichen und lebendigen Ausdruck zu finden. Für alle Interessierten ab 17 Jahre. Bitte Schreibblock und Stift mitbringen.

Leitung: Elisabeth Klempnauer, Havixbeck, Leiterin von Schreibwerkstätten, Lehrerin für meditatives Naturerleben und Green Meditation.

Kosten: 46,00 Euro incl. Verpflegung, Ermäßigung möglich

Anmeldung erforderlich: bei E. Klempnauer 02507-982005
Dagmar Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im November

Samstag 9. November, 10 – 17 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Vertiefungstag Kontemplatives Handauflegen in der Tradition Open Hands

Thema: Die größte Kraft aber ist die Liebe

Die beste Medizin für den Menschen ist der

Mensch, die höchste Arznei ist die Liebe (Paracelsus)

Liebe ist das Fundament und die Voraussetzung für alles Leben auf Erden. Auch beim Handauflegen ist sie die tragende Kraft. Wir öffnen uns im Gebet für die göttliche heilende Liebe und legen in dieser Haltung vertrauensvoll die Hände auf. Es ist die bedingungslose Liebe, die für alle Wesen gleich gilt, ohne Ausnahme. Es ist die Liebe, die nicht urteilt und die nicht verurteilt, die nicht wertet und die keine Absichten verfolgt. So kann sich ein heilender Raum öffnen. Auf dieser Ebene herrscht Frieden. Und wir werden beim Auflegen der Hände selbst Teil dieses Friedens und Teil des Heilungsgeschehens.

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

Kosten: 45 Euro incl. Imbiss, Ermäßigung möglich

Anmeldung frühzeitig erforderlich: D. Spelsberg-Sühling

16. – 20. November, Samstag bis Mittwoch

Hohenfelde, Ostsee

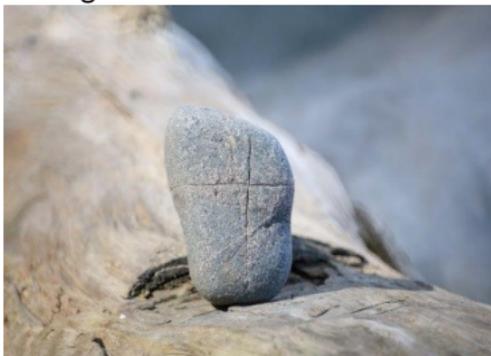
Seminar für Menschen im Dienst an anderen Menschen – Tage an der Ostsee Meer erleben und mehr leben

Zu diesen Tagen möchten wir Menschen einladen, die beruflich (im Diakonischen Werk oder bei anderen Trägern) mit anderen Menschen arbeiten.

An uns selbst wollen wir erfahren und entdecken, wie wir immer – ob bewusst oder unbewusst – aus unseren Lebenserfahrungen und Interpretationen unseres Lebensweges leben, und welche Rolle unsere Spiritualität darin spielt. Dabei mischen sich stärkende und schwächende Aspekte. Unser Leben können wir nicht "machen". Doch wir können uns bewusstmachen, welche Ereignisse und Kräfte uns geformt haben und wie wir uns mit dieser einmaligen "Geschichte" im privaten und beruflichen Leben einbringen können und damit für uns selber und für andere stark sind. Dabei begleiten uns die Steine, die wir am Meer finden.

Veranstaltungen im November

Die Entstehung und der Wandel der Gesteine laden uns ein, einen ehrfurchtsvollen Blick auf die Energie und Dramatik in der Natur und unserem eigenen Schicksal zu werfen und uns neu zu verstehen und zu deuten: wie wir geworden sind, was sich in unserem Leben angesammelt hat und welche Verformungen wir erlebt haben. Wir werden an der Ostsee Zeit haben, im Suchen und Finden von Steinen der eiszeitlichen Geschiebe aus dem skandinavischen Norden mehr über uns selber zu entdecken



und verstehen. Jeden Tag werden auf einem meditativen Strandweg besondere Steine gesucht und für den gemeinsamen Austausch gefunden. Zum Abschluss finden alle Teilnehmenden ihr persönliches Kyrie-Set aus 3 Steinen. Dieses Kyrie kann sie im privaten und beruflichen Leben begleiten, erinnern und stärken. Die anderen gefundenen Steine werden bewusst zurückgelassen oder als Geschenke an andere weitergegeben. Darüber hinaus arbeiten wir mit Imaginationen, Gebärden, meditativen Elementen.

Voraussetzungen:

Offenheit für eigene Lebensfragen und Spiritualität im privaten und beruflichen Alltag. Bereitschaft zu einem persönlichen und vertraulichen Austausch. Interesse an Natur, Strand und Gesteinen sowie für die Arbeit mit sich selbst. Wetterfeste Einstellung und Kleidung.



Organisation: Dauer: 5 Tage (incl. Anreise und Abreise)

Unterkunft in Ferienwohnungen in 4er-Gruppen, 150 Meter vom Strand), eigene Anreise, gerne in Fahrgemeinschaften.

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling

Mitwirkende: Matthias Hövelmann (Pfarrer, systemischer Berater), Gisela Braun-Gonsior (Kirchenmusikerin Hohwacht, Ostsee) Dr. med Esther Sühling, Psychotherapeutin, Prädikantin, Leiterin Geistl. Übungen, Laer

Kosten: 320,- Euro (incl. Verpflegung)

Anmeldung: möglichst frühzeitig, bei D. Spelsberg-Sühling

Veranstaltungen im November

**Dienstag 19. November, 3., 11., und 18. Dezember
viermal dienstags abends 19 – 21 Uhr**

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, Borghorst

Alltagsexerzitien im Advent:

Nur wer absteigt, kommt auch an

Dem allgegenwärtigen Optimierungswahn wollen wir etwas entgegensetzen, denn auch unproduktive Zeiten, Wartezeiten und Scheitern gehören zum Leben.

Wir wollen an den Abenden gemeinsam singen, kurzen Impulsen folgen, einer Musik lauschen, innere Bilder wahrnehmen, gemeinsam in der Stille sein. Mit Impulsen für zuhause für jeden Tag. Deshalb: Sich jeden Tag ein wenig Zeit zu nehmen, wird vorausgesetzt.

Bitte eine Wolldecke und ein kl. Kissen mitbringen.

Kosten: 10 Euro incl. Material

Leitung: Dagmar Spelsberg-Sühling

Anmeldung erforderlich: Dagmar Spelsberg-Sühling

Mittwoch, 20. November, 19 Uhr

Gottesdienst zum Buß- und Betttag mit meditativer Musik und dem Angebot der Salbung

Umkehren zum leben, zurückfinden auf den Weg, der zu mir und Gott führt. Wir tönen, singen mantrische Lieder und feiern Gottesdienst für alle Sinne.

Das Salbungs- Team aus dem Kirchenkreis lädt ein, sich persönlich Kraft zusprechen zu lassen.

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

21. – 24. November, Donnerstag 17 – Sonntag 13 Uhr
Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, Borghorst

Aufbaukurs Clown

Die Psychologie des Clowns

Für Menschen, die an einem Einführungskurs v. Karl Metzler teilgenommen haben.

In diesem Aufbau-Kurs entdecken wir die Psychologie des Clowns in unserer heutigen Zeit. Wir werden einen tiefen Blick in die Rolle des Clowns und seiner Beziehung zur Welt und zu uns selbst werfen. Der Clown agiert als ein klarer Spiegel für unbekannte Anteile und Tiefen in uns.

Während wir diese Ideen erforschen, üben wir mit Bewegungs- und Pantomimetechniken, mit Rhythmusspielen und Stimmübungen, die für das Clownspiel relevant sind.

Wir werden mit dem Spiel der 6 Urgebärden Spielräume eröffnen, um versteckte kreative Kräfte zu lösen. Wir alle



besitzen eine immense Kreativität, aber wir müssen erkennen, wie wir diese versteckten Schätze respektvoll berühren können.

Der Clown ist nicht einfach zu spielen!

Wir müssen bereit sein, uns mit unseren Schwächen und Stärken zu konfrontieren, um inniges, ehrliches Lachen zu bewirken. Wir sind alle in ein Leben gedrängt, das einerseits blendend in seiner Schönheit, andererseits erschreckend in seiner Brutalität und Gewalt ist. Kaum ein anderer Charakter versteht dieses Dilemma besser als der Clown. Er bringt uns zum Lachen, zum Weinen. Er erinnert uns an unsere Menschlichkeit und an unsere Würde. Er schmeichelt uns mit Zärtlichkeiten und malt unser Lächeln in Anmut.

Veranstalter: Spirituelle Arbeit, Evangelische Erwachsenen- und Familienbildung im Kirchenkreis

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

Kursgebühr: 320 Euro incl. Mittag- u. Abendessen, ohne Übernachtung (Ermäßigung möglich).

Günstige Zimmer können vermittelt werden.

Anmeldung: möglichst frühzeitig, bei D. Spelsberg-Sühling

**Freitag, 29. November 2019, 17 – 21 Uhr Vortreffen
und weitere Termine von 2020 – 2021**

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Vortreffen/Beginn

Grundkurs Meditationsbegleitung

Weiterbildung über mehrere Tage/Wochenenden

Dieser Kurs umfasst 18 Kurstage verteilt auf zwei Jahre und bietet sowohl eine intensive Begleitung für den eigenen spirituellen Weg, als auch eine Befähigung dazu, einfache meditative Übungen anzuleiten und Menschen in die Stille zu begleiten.

Inhalte des Kurses werden sein: Übungen zur Körperarbeit, Dynamiken der Stille, Persönlichkeitstypen, Hilfen zum Finden eines eigenen Stillerrituals, Kenntnisse über unterschiedliche christliche Übungswege, Herzensbebet, Schriftmeditation, imaginative Verfahren, Biografiearbeit, Selbstreflektion 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, Gertrudenstift Rheine

Leitung: Dagmar Spelsberg – Sühling, Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis und Dr. Esther Sühling, Psycho-

therapeutin, Prädikantin, Begleiterin Geistlicher Übungen

Kosten: 1250 Euro incl. Unterkunft und Verpflegung.

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

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

Termine:

Vortreffen: Freitag, 29. November 2019, 17 –21 Uhr

21 – 23. Februar 2020, Fr 17 Uhr – So 14.30 Uhr

9. – 10. Mai 2020, Sa 9 Uhr – So 17 Uhr

13. – 14. Juni 2020, Sa 9 Uhr – So 17 Uhr

22. – 23. August 2020, Sa 9 Uhr – So 17 Uhr

2. – 4. Oktober 2020, Fr 17 Uhr – So 14.30 Uhr

13. – 15. November 2020, Fr 17 Uhr – So 14.30 Uhr

15. – 17. Januar 2021, Fr 17 Uhr – So 14.30 Uhr

Anmeldung und weitere Infos: Dagmar Spelsberg-Sühling

Bitte frühzeitig anmelden, begrenzte Plätze

Veranstaltungen im Dezember 2019 und Ausblick 2020

Montag, 9. Dezember, 18.30 – 21 Uhr

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 9, Borghorst, Raum gelb

Übungskreis kontemplatives Handauflegen

Wir vertiefen und üben miteinander das Handauflegen nach der Open-Hands-Schule, 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

Ausblick 2020

27. – 29. März 2020

vermutl. in Steinfurt

6. Interdisziplinäres Symposium 2020

„Zukunft – Glaube, Hoffnung, Visionen“

wieder mit **spannenden interdisziplinären Vorträgen und Impulsen, Workshops, Podiumsdiskussionen, Meditation, Gesang, Konzert, Büchertisch**

unter anderem mit:

Thomas Steininger, Philosoph, Publizist,
Herausgeber des Evolve-Magazins,

Stephan Hachtmann, Kontemplationslehrer,
Visionär

Giannina Wedde, Geisteswissenschaftlerin,
Künstlerin, Autorin

Prof. Dr. Markolf H. Niemz, Physiker und
Medizintechniker, Autor, *angefragt*

Maria Schüller, Regisseurin, Autorin beim WDR,
lehrt am Focusing-Institut Köln, *angefr*

Weitere bekannte ReferentInnen

Infos ab April 2019 unter www.gottimalltag.de

Programmhefte: ab Sommer 2019

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 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

**Regelmäßige Kurse: mittwochs 9.30 Uhr – 11 Uhr
Loslassen und Neuwerden mit Eutonie**

Seminarhaus Rottmann, Boschstr. 10, Ahaus

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

Veranstalter: Kath. Bildungswerk Borken

Leitung: Elisabeth Rottmann

Anmeldung: bei Elisabeth Rottmann, Telefon: 02561 3239

Borghorst

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

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, 1. Etage

Stille ist Über-Lebens-Mitte(l). 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 **8. Januar – 26. März**

vom **7. Mai – 9. Juli,**

vom **10. September. – 12. 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

Dülmen

Offenes Angebot: montags von 18.30 – 19.15 Uhr
Abendmeditation

Christuskirche, Königswall

Die Abendmeditation findet auf Stühlen im Altarraum der Christus Kirche statt. Nach dem Ankommen und einer kurzen Runde des Austausches, einer Einführung und einem inhaltlichen Impuls werden wir ca. 20 Minuten in der Stille sitzen. Anschließend besteht noch die Möglichkeit zum Austausch. Die Abendmeditation dauert insgesamt ca.45 Min.

Ob Sie sich eine „Auszeit“ vom Alltag nehmen wollen, ob Sie Stille erfahren möchten, ob Sie einen Weg suchen, Gott mit allen Sinnen zu begegnen: Sie sind herzlich eingeladen.

Kosten: keine **Leitung/ Info:** Sabine Zarmann 02594-913523

Emsdetten

Offenes Angebot: dienstags 19.15 – 21.30 Uhr
Meditation und Körperwahrnehmung

Altenheim Kastanienhof, Pankratiusgasse 6

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

Taizé-Gebet, gelegentlich freitags 19 – 19.45 Uhr
Gustav Adolf-Kirche, Kirchstr. 39

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

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

**Offene Gruppe: 1. o 2. Sa im Monat,
15 – 17 Uhr Meditatives Tanzen**

Evangelischer Gemeindesaal, Neubrückenstr. 98
Tanzen ist Hingabe an das Leben, an den Rhythmus des Lebens, der in uns pulsiert. Tanzen verbindet Körper, Seele und Geist und führt uns zu uns selbst. Tanzen ist Unterwegs-Sein, ist Erfahrung des Woher und Wohin.

Herzlich willkommen im Kreis zu überlieferten und neu choreographierten Kreistänzen. Es gibt keine Fehler, nur Variationen!

Wegen der konkreten Termine wird um Anmeldung gebeten.

Kosten: Schnuppern 10 €, regulär 16 €, Ermäßigung möglich

Spezielles Thema im Dezember: Tanzmeditation zum Weihnachtsoratorium von JS Bach, langer Nachmittag.

Leitung: Charlotte Schmengler, Tanzleiterin Sacred Dance/Meditativer Tanz

Fragen/ Anmeldung: Tel. 02572-89322

ChSchmengler@web.de

**Offenes Angebot: montags 14-tägig, 19 – 21.30
Uhr Meditation und meditatives Malen**

Altenheim Kastanienhof, Pankratiusgasse 6

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, Friedrichstraße 2

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

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

Anmeldung: K. Schmidt-Ostlender, 02571-995929

Greven

Offenes Angebot: jeden zweiten und vierten

Donnerstag, 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

Taizé-Gottesdienst, zweimal im Jahr sonntags

Der "normale" Sonntagsgottesdienst wird variiert, indem als Gemeindelieder Taizé-Lieder gesungen werden.

Kontakt: Prädikant Dieter Schwarze, Telefon 02562-4931,
Email: drdieter.schwarze@web.de

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 unser 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

Mindfulness based stress reduction

Immer wieder Kurse, Am Rolevinckhof 17a

Leitung: Beatrice Kahnt, MBSR-Trainerin, Borken

Infos: Beatrice Kahnt: 02867-908771

Offenes Angebot: montags von 18.45 – 20 Uhr Meditation und Qigong

Gruppenraum, Am Rolevinckhof 17a, Laer

Beginnend mit den erdenden, energetisierenden und harmonisierenden Bewegungen und Haltungen des Qigong bereiten wir die Grundlage für die wache Stille der Meditation im Sitzen und Gehen. Die Achtsamkeitsmeditation lässt uns aus unserem Gedankenkarussell aussteigen, die Meditation der Güte hilft uns, unsere Allverbundenheit wieder zu spüren. Im Zen schließlich begegnen sich praktisch die christliche mystische Tradition und die buddhistische und daoistische Spiritualität. Praktiziert wird die einfache Form nach dem Benediktiner-Mönch und Zen-Meister Willigis Jäger, die gleichermaßen für Christen und Nichtchristen geeignet ist.

Kosten: 3 Euro

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

Anmeldung: für neu dazu Kommende nötig

Legden

Vierteljährlich: Taizégebet

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.

Der erste Termin ist der 12. 2. 2019

Kontakt: Simone Erdweg (s.erdweg@t-online.de) oder:

Ulrike Barden, Gemeindebüro, 02561/ 962017

Metelen

In Abständen samstags von 10-16 Uhr: Yoga mit Körpergebet in Form des Sonnengrußes

Kulturetage Metelen Wettringener Straße 2

Der erste Termin ist der 2. März.

Veranstalter:

Kulturetage Metelen

Leitung: Elisabeth Möllers,

Meditationslehrerin (WSdK)

Info

und Anmeldung: Tel. 02553-724698

Nordwalde

Offenes Angebot: mittwochs, 20 – 21.30 Uhr Sitzen in der Stille

Marienkapelle der St.-Dionysius- Pfarrkirche

„Geh den inneren Weg, versenke dich ins Gebet der Ruhe!“

(T. v. Avila). Der christliche Versenkungsweg ist die Kontem-

plation. Im stillen Sitzen wird dieser Weg in Gemeinschaft

ingeübt. „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 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): Maria Schmidt-Nicklaus,
Telefon: 02573-921547

Ochtrup

Offenes Angebot: montags (jede grade Woche), 8.30 – 9.30 Uhr Offene Meditationsstunde

Ev. Gemeindehaus, Professor-Gärtner-Straße 44

Dieses Angebot richtet sich an alle interessierten Menschen, egal, ob sie sich einer Religionsgemeinschaft verbunden fühlen oder nicht. Die Stunde fängt an mit Achtsamkeitsübungen und Bewegung. Es gibt eine geleitete Meditation von 20 Minuten mit verschiedenen Themen aus verschiedenen spirituellen Traditionen. Zum Schluss führt eine zweite Meditation von 5 Minuten in die Stille. Zwischendurch gibt es Raum für einen Austausch und Fragen.

Kosten: kostenloses Angebot

Infos und Anmeldung: Lucia Bruning (0151-15278557)

Velen-Ramsdorf

Offenes Angebot: donnerstags, 19.30 – 21 Uhr Neue Impulse durch Meditation

Familienzentrum St. Walburga, Bogterplatz 4

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

Kosten: pro Abend 2,50 Euro

Leitung: Gerda Ostermann, Lehrerin der Kontemplation WSdK

Veranstalter: Kath. Bildungswerk Borken

Infos und Anmeldung: 02863-953158

III. GEISTLICHE BEGLEITUNG/ BERATUNG



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

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

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 Geführtes Zeichnen). Nach Vereinbarung. Telefon: 02505-947493
Mail: mille@milleschlangen.de

Gott segne dich,
er gebe Flügel deinen Gedanken,
Hände deinen Worten,
Füße deinen Träumen,
Liebe deinem Tun,
Maß deinen Zielen!

Helge Burggrave

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

- www.meditation-in-kirche.de/
Arbeitskreis Meditation in der Rheinischen Landeskirche
- www.benediktshof.de
Meditationszentrum/Initiativische Therapie Münster-Handorf
- *Verein „Spirituelle Wege: Zen und Kontemplation“* in Münster-Nienberge, Kontakt: M. Schulmann 0251-5209206
- www.abtei-gerleve.de
Benediktinerabtei, zwischen Coesfeld und Billerbeck
- www.kloster-vinnenberg.de
kath. Spirituelles Tagungszentrum Warendorf-Milte
- www.bistummuenster.de/gertrudenstift
Exerzitienhaus Rheine-Bentlage
- www.haus-der-stille-bethel.de
Einkehrhaus der ev. Kirche in Westfalen
- www.haus-der-stille-rengsdorf.de
Einkehr-Haus der ev. Kirche im Rheinland
- www.stpetrido.de
St. Petri Dortmund, Stadtkirchenarbeit
- kloster-bursfelde.de
evangelische geistliche Gemeinschaft Ri. Hannover
- www.kloster-wennigsen.de
evangelische geistliche Gemeinschaft Ri. Hannover
- www.loccumer-arbeitskreis-meditation.de
Angebote im Großraum Hannover
- www.via-cordis-nord.de
Veranstaltungen zum Herzensgebet in Niedersachsen

- www.kloster-amelungsborn.de
evangelische geistliche Gemeinschaft in der Nähe von Holzminden
- www.kirche-der-stille-hannover.de
ev. Stadtkloster – Kirche der Stille, Hannover
- www.schwanberg.de
ev. geistliches Zentrum in Süddeutschland
- www.klosterkirchberg.de
Sitz von drei evangelischen geistlichen Gemeinschaften, südlich von Stuttgart, bei Horb
- www.meditative-wuestenreisen.de

Angebote finden sich auch in den Familienbildungsstätten, Kreisbildungswerken, Volkshochschulen etc.

Wenn Sie weitere Angebote finden/kennen, die hier platziert werden sollten, lassen Sie es mich wissen.



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
oder Telefon: 02554-9195570

Auflage: 5.000