

Wege der Stille



- Meditation
- Körperarbeit
- Fasten

- Einführung
- Vertiefung
- Fortbildung

2025

Jahresprogramm WdS

Stille ist der Anfang eines Weges

Liebe Interessierte, liebe Leserinnen und Leser!

In unserer Zeit ist die Stille gefährdet, besonders die Stille, die Raum schafft für Offenheit, Toleranz, Zuhören, Vertrauen. Unsere Angebote sind ein kleiner Beitrag, um zur Stille und Ruhe zu finden und von da aus sinnerfüllt zu leben und die Gemeinschaft bzw. das Miteinander zu fördern. In diesen Jahr haben wir viele kleine und „normale“ Angebote. Schauen Sie, was Sie anspricht und fördert.

Liebe Grüße und eine gelassene Zeit wünschen Ihnen und Euch

Gerda und Rüdiger Maschwitz mit der ganzen Gestaltungsgruppe

Bitte beachten:

Für Kurse und Tagesseminare ist eine Anmeldung notwendig. Bitte benutzen Sie zur Anmeldung **nicht** den Anrufbeantworter, gerne per Mail. **Es erfolgt immer eine Bestätigung. Erhalten Sie zeitnah keine Bestätigung sind Sie nicht angemeldet. Bei ausgebuchten Kursen erfolgt eine Absage.** Bitte lesen Sie dazu auch die Hinweise am Ende des Heftes, da bei einer Absage ihrerseits u.U. eine **Ausfallgebühr** auf Sie zukommen kann.

An den Meditationsabenden am Mittwoch geschieht eine Teilnahme vor Ort – mit entsprechender Vorkenntnis – ohne Anmeldung. Für die Teilnahme an den Online-Angeboten schicken Sie uns bitte einmal eine E-Mail, damit wir Ihnen den Link immer wieder zusenden können.

Bitte bei allen Kursen/ Abenden mit Eutonie und Körperarbeit ein eigenes Tuch als Unterlage mitbringen!

Impressum und Adresse

Wege der Stille, Gerda Maschwitz, Hetzenholz 11 und 13, 53804 Much, Tel. (02245) 81 77 - Fax (03222) 7672094 info@wege-der-stille.de und www.wege-der-stille.de
Der Verein ist Mitglied im Diakonischen Werk und mit der Erwachsenenbildung des Kirchenkreises an Sieg und Rhein verbunden.

Die besonderen Veranstaltungen

Sa., 10. Mai und 24. Mai, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminare
Aktive Imagination - an zwei Samstagen, die zusammengehören

Fr., 4.– Fr., 11. April

Morgenstille - Abendfrieden (4.4. abends bis 11.4. morgens)

Meditation im Alltag - 30 Minuten je um 7.00 Uhr und um 19.30 Uhr
Dieses Angebot wird kurzfristig mehrmals im Jahr aufgenommen, schauen Sie dazu bitte auch immer wieder auf unserer Internetseite nach.

Neu in diesem Jahr:

„Der Große Segen“ jeweils von 10.00 -14.45 Uhr

Siehe z.B. Karnevalssamstag, Pfingstsamstag und im Oktober

Wir wollen Meditation, segensreiche geistliche Inhalte, Körperarbeit, gemeinsames Mittagessen (jedeR bringt etwas mit) und 30 Minuten Haus-und Gartenarbeit verbinden. Kein Kostenbeitrag

Traumarbeit findet an 4 Terminen in einer kleinen Gruppe nur noch Online statt.

Do., 30. Januar Mi., 30. April, Di. 26. August, Mi., 29. Oktober
Leitung: Rüdiger Maschwitz

Do., 20. – So., 23. November 18.00 – 12.30 Uhr

Fortbildung: Aktive Imagination - die Sprache der Seele verstehen, erfassen, erspüren, erkennen...

Leitung: Rüdiger Maschwitz

Wichtige Hinweise auf neue Kurse

Ein neuer **Eutonie Grundkurs** beginnt mit **zwei Kursen im Jahr 2026**.

Näheres teilen wir auf Anfrage gerne mit, Grundsätzliches dazu finden Sie auch auf unserer Internetseite unter dem Stichwort „Eutonie Zentrum“.

www.einfachkontemplativleben.de

In den letzten Jahren habe ich mich damit beschäftigt, was es (für mich) bedeutet, kontemplativ zu leben. Dies geht weit über eine Kontemplations- und Meditationspraxis hinaus. Auf dieser Internetseite (kein Blog), veröffentliche ich dazu immer wieder neue Ideen, Texte, Impulse. Ebenso eine kleine Anleitung zur Kontemplation.

Rüdiger Maschwitz

Unsere Angebote

- **Meditation und Kontemplation**

Angebote zum Kennenlernen und zur ersten Einführung gibt es von uns auf Anfrage vor dem Meditationstreff. Dazu unbedingt vorher Kontakt aufnehmen!

- **Eutonie – heilsame Körperarbeit**

Weitere Informationen zu Kursen und zu Fortbildungen in Eutonie finden Sie auf unserer Homepage.

- **Meditatives Tanzen**

- **Bogenschießen**

- **Fastenkurse „Mit Leib und Seele fasten“**

- **Enneagramm**

- **Aktive Imagination und Traumarbeit**

Literaturhinweise

R. Maschwitz, **Das Herzensgebet – die Fülle des Lebens entdecken**
Kösel Verlag 2015 (nur noch beim Autor)

R. Maschwitz, **Herzessache – Weil es mir gut tut** – Ein Meditationskurs zur Inneren Balance, Kösel Verlag 2019

R. Maschwitz, **Das Herzensgebet – ein Meditationsweg**, Kösel Verlag 1999 und 2005 (überarbeitet)



Veranstaltungen im „Haus der Stille“

Haus der Stille
Melsbacher Hohl 5
56579 Rengsdorf
Tel: 02634/920510
E-Mail: anmeldung.hds@ekir.de

10. – 14. Februar, Mo., 15.00 Uhr – Fr., 11.30 Uhr, Wochenkurs

Sms – Spiritualität macht Sinn

Eine anerkannte Fortbildung für Multiplikatoren, die Sinnsuche und Spiritualität verbindet

Dieser Multiplikatorenkurs wendet sich an alle, die selbst auf der Suche sind und sich im Dialog weiterentwickeln wollen und bereit sind diesen Kurs auch in Kirche und Gesellschaft zu tragen.

Leitung und Ausarbeitung: Frank Ertel, Rüdiger Maschwitz

Seminare geleitet von Gerda und Rüdiger Maschwitz

22. - 27. April, Di., 18.00 Uhr – So., 11.30 Uhr, Wochenkurs

There is a crack in everything (Leonard Cohen)

Da ist ein Riss in Allem – durch den das Licht fällt...

Intensiver Meditationskurs im Schweigen

Meditation, eutonische Körperarbeit, Yoga, Einzelgespräche. Natur, thematische Impulse

18. - 22. August, Mo., 18.00 Uhr – Fr., 11.30 Uhr, Wochenkurs

Wenn der Dornbusch in mir brennt – wie kann ich für etwas brennen ohne zu verbrennen?

Ein Meditationskurs mit Aktiver Imagination und eutonischer Körperarbeit im Schweigen

5. – 7. Dezember, Fr., 18.00 Uhr – So., 14.00 Uhr, Wochenendkurs

Alles will klein beginnen – eine Auszeit zum Innehalten

Eine thematische adventliche Einführung in die Meditation und kleine Vertiefung

Weitere Veranstaltungsorte

So., 10. - Do., 14. August, Wochenkurs

Für Via Cordis Europa

„Mit einem Fuß im Paradies“ - Impulse aus der christlich keltischen Tradition von Iona

Vertiefungstage zur Lehrendentagung für Lehrende und andere Interessierte

Intensive Kontemplation auf dem Weg des Herzensgebetes mit begleitender Eutonie und Yoga - ganz im Schweigen

Veranstaltungsort: Kloster Bethanien, Bethanienstrasse 3, 6066 Kerns, Schweiz

Adresse für Informationen und Anmeldungen:

Kernserstrasse 29, 6060 Sarnen, Schweiz;

info@viacordis.net, Telefon: +41 41 660 50 45

Fr., 28. 3. Siegburg KSI und Mo., 24. 11. Köln Kalk, Tagesveranstaltung
„Weil es mir gut tut...“

Eine Hinführung zur Meditation mit Körperarbeit für ErzieherInnen u.a. in Kindergärten, Kindertageseinrichtungen...

Eine Fortbildung des Diözesan-Caritasverband für das Erzbistum Köln e.V., Anmeldung:

Abteilung Fort- und Weiterbildung, Georgstr. 7, 50676 Köln

Tel.: (0221) 20 10 113, mobil: 0170/91 64 705

Meditation / Eutonie am Mittwoch

1. Mittwoch im Monat

Meditation mit Eutonie, online

2 x Sitzen im Schweigen, dazu eutonische Körperarbeit (ca. 30 Minuten).

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz u.a.

2. Mittwoch im Monat

Meditation intensiv mit größerem Impuls, vor Ort

2 x Sitzen je 25 Minuten, dazwischen Gebärde. Dazu ein größerer Impuls am Anfang.

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz u.a.

3. Mittwoch im Monat

Meditation 2x intensiv, online

2 x Sitzen je 25 Minuten, dazwischen Gebärde.

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz

4. Mittwoch im Monat

Meditation Eutonie und Herzensgebet, vor Ort

2 x Sitzen im Schweigen, dazu eutonische Körperarbeit (ca. 30 Minuten).

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz u.a.

Angebote

Bitte bei allen Kursen/ Abenden mit Eutonie und anderer Körperarbeit ein eigenes Tuch/Handtuch zum Abdecken der Matten mitbringen!

ganzjährig

Unregelmäßige Termine, jeweils von 19.30 Uhr bis ca. 20.45 Uhr
Traumarbeit - nur Online per Zoom

Die Termine zur Traumarbeit haben wir in diesem Jahr gesondert nur hier im Veranstaltungskalender aufgeführt. Wir haben mit der Online Gruppe gute Erfahrungen gemacht.

Es trifft sich dort immer eine kleine Gruppe, die für neue Menschen offen ist. Voraussetzung der Teilnahme ist das Einbringen eigener Träume.

Donnerstag, 30. Januar

Mittwoch, 30. April

Dienstag, 26. August

Mittwoch, 29. Oktober

Januar 2025

Meditation am Mittwoch (keine Kostenbeitrag)

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Die Abende finden im Schweigen statt

Mi., 8. Januar, Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Mi., 15. Januar, Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 22. Januar, Meditation und Eutonie, **vor Ort**

Ab 16. Januar bis zu den Osterferien, 12 x donnerstags, ab 10.00 Uhr
Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN

Der Kurs ist für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.

Die Kurse finden im Wechsel online und vor Ort statt. Der Link wird zugeschickt. Weiberfastnacht findet kein Kurs statt!

Kostenbeitrag 70,- vor Ort und Online, jeweils 35,- € für vor Ort oder Online, bitte anmelden.

Leitung: Gerda Maschwitz und u.a.

Do., 9. – 16. Januar, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

Fastenkurs zum Beginn des Jahres

Thema: Die Kraft der Selbstwirksamkeit - Fasten als ganzheitliche Gesundheitsübung

Wir orientieren uns am Fasten nach Buchinger – Saft/Teefasten und geben den individuellen Möglichkeiten und Bedürfnissen Raum.

Zeit zur Information, Austausch, mit eutonischer Körperarbeit, 9 – 10 Teilnehmende

Kostenbeitrag: 45,- €, Leitung: Gerda Maschwitz

Sa., 18. Januar, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonie und Imagination zu einem Märchen: Der treue Johannes

Das Märchen wird mit drei bis vier eutonischen Übungen bzw. mit einer kleinen Imagination erschlossen. Zeiten des Gespräches und eventuell des gestaltenden Ausdruckes gehören dazu.

Kostenbeitrag: 30,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

4 Abende von 19.30 Uhr – ca. 20.45 Uhr, dienstags

„Weil es mir gut tut ...“

Eine Hinführung zur Meditation und Kontemplation

Termine: 21. Januar, 28. Januar, 4. Februar, 18. Februar

Wir bieten zum wiederholten Male diesen Einführungskurs, verbunden mit Körperarbeit an, auch 2025 nur vor Ort.

Sie brauchen dazu nur sich selbst und eine Meditationsgelegenheit zu Hause. Eine Anmeldung und kontinuierliche Teilnahme ist nötig. Begrenzte Teilnehmendenzahl.

Kein Kostenbeitrag, kleine Spende möglich.

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz



Februar 2025

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 5. Februar, Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 12. Februar, Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Mi., 19. Februar, Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 26. Februar, Meditation und Eutonie, **vor Ort**

Sa., 15. Februar, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Einführung in das Enneagramm Teil I

„Keiner kann aus seiner Haut raus! Oder doch?“

Sie haben sich bestimmt gewundert, warum Sie, Ihr Partner, Kollegen, Freunde vor allem in schwierigen Situationen immer wieder gleich reagieren. Kann man gerade da nicht anders? Was ist veränderbar? Um diese Fragen zu beantworten gibt es eine Methode: Das Enneagramm.

Es ist eine traditionelle mitfühlende Methode, sich selbst mit seinen Möglichkeiten besser kennenzulernen und andere Menschen besser zu verstehen. Dass wir alle verschieden sind, erleben wir ständig im Umgang mit anderen. Das ist nichts Neues. Aber die Frage ist, wie unterscheiden wir uns. Diesem Bedürfnis nach Selbsterkenntnis und dem Wunsch, die Menschen in unserer Umgebung besser zu verstehen, will das Enneagramm nachgehen.

An diesem Einführungstag erfahren Sie, wie das Enneagramm neun Muster im Denken, Fühlen und Handeln unterscheidet und gleichzeitig einen Variantenreichtum in der Persönlichkeitsentwicklung anbietet.

Kostenbeitrag: 30,- €, bis zu 8 Teilnehmende

Leitung: Ilse Seebens

März 2025

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Es werden die Impulse zum Thema des Fasten-Projektes an den Meditationsabenden aufgenommen.

Mi., 5. März, Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 12. März, Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Mi., 19. März, Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 26. März, Meditation und Eutonie, **vor Ort**

Sa., 1. März 2025, 9.30 Uhr – ca. 14.45 Uhr, Tagesseminar

Der große Segen - einfach Innehalten - zu Beginn der Fastenzeit

Wir wollen Meditation, segensreiche geistliche Inhalte, Körperarbeit, gemeinsames Mittagessen (jedeR bringt was mit) und 30 Minuten Haus- und Gartenarbeit verbinden.

Kein Kostenbeitrag

Leitung Gerda und Rüdiger Maschwitz

Ab Aschermittwoch, 5. März

Das 9. Projekt in der Passionszeit 2025

bei „Wege der Stille“ und anderswo, mit 8 Impulsbriefen.

Eingeladen sind alle, die möchten: Neugierige, Suchende, Anfänger, Geübte in Meditation, ... Die Intensität bestimmen Sie durch Auswahl der angebotenen Impulse selbst.

Am Dienstag, 25. Februar erhalten Sie die Grundinformationen (Extra-Brief) und zu Aschermittwoch hin den ersten Brief, aber nur per Mail. Der letzte Brief wird Anfang April versandt.

Dazu bitte ab Januar unter www.projektfastenzeit.org anmelden, wer angemeldet ist erhält den Brief automatisch.

Bei uns in Much werden die Impulse zum Thema an den Meditationsabenden aufgenommen.

Sa., 8. März, 9.30 – 16.30 Uhr, Tagesseminar

MuM – Mucher Arbeitskreis Meditation

Stille, Schweigen, Kontemplation, Austausch und Fragen zur Kontemplation und Körperarbeit. Thema wird intern festgelegt.

Sa., 29. März, 9.30 – 13.00 Uhr, Tagesseminar

„MeditativerTanzTag“

„Du stellst meine Füße auf weitem Raum“

Beim Tanzen erfahren wir den weiten Raum – jeder und jede für sich und doch gemeinsam. Bewegung und Tanz laden uns ein, zu spüren, was uns erfreut und lebendig macht. Geübte und nicht geübte Tänzer und Tänzerinnen sind herzlich willkommen.

Kostenbeitrag: 20,- €,

Leitung: Hanne Moll

So., 30. März, 8.00 – 12.00 Uhr, am Vormittag

Morgenlicht leuchtet – intensive Meditation (4–5 mal)

Dazu kommt Körperarbeit und ein gemeinsames Frühstück.

Es ist wunderbar, so in die Stille des Sonntages hinein zu gehen.

Mit der Einladung zu einer Mahlfeier.

Kein Kostenbeitrag

Leitung: Gudrun Kämmer-Pakendorf, Gudrun Obermann, Barbara Falk

April 2025

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 2. April, Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 9. April, Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Do., 3. – 10. April, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

Fastenkurs in der Passionszeit

Thema: Zweifel und oder Vertrauen

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 45,- €

Leitung: Gerda Maschwitz

Fr., 4. April abends bis So., 11. April morgens

Meditation im Alltag - je 30 Minuten um 7.00 und um 19.30 Uhr Morgenstille - Abendfrieden

Nach intensiven und hilfreichen Erfahrungen ab 2022 setzen wir das Angebot fort, morgens und abends jeweils eine halbe Stunde gemeinsam zu meditieren. Alle, die allgemein zur Meditation online in unserem Verteiler sind, erhalten kurz vorher einen Link und können dazu kommen, wann immer es passt. **Wer neu dazukommen will, schicke uns bitte eine gesonderte Mail.**

Weitere Termine gibt es im Jahr 2025 bestimmt.

Kein Kostenbeitrag

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz



Sa., 5. April, 10.00 –17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonietag – Liegen-Stehen-Gehen

Der Boden lädt uns ein, uns zu spüren - im Liegen, im Stehen und im Gehen. Er ist die Grundlage unseres Lebens auf der Erde, die Grund-Erfahrung für das Vertrauen.

In der Eutonie machen wir uns auf die Spur, uns dieser Grundlegenden Erfahrung bewusst zu werden. So kann dies auch im Alltag abgerufen werden und uns Halt und Sicherheit geben.

Kostenbeitrag: 30,- €,

Leitung: Gudrun Kämmer-Pakendorf, Barbara Falk

Mai 2025

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 7. Mai, Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 14. Mai, Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Mi., 21. Mai, Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 28. Mai, Meditation und Eutonie, **vor Ort**

Ab dem 8. Mai, 8 x donnerstags (ohne Feiertage), ab 10.00 Uhr

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN

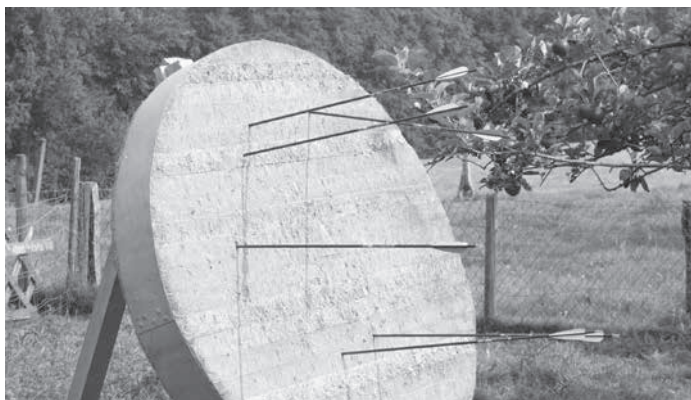
Ab Mai bis zu den Sommerferien

Die Kurse finden im Wechsel online und vor Ort statt. Der Link wird zugeschickt. Der Kurs ist für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.

Kostenbeitrag 50,- € für die komplette Teilnahme, jeweils 25,- € für eine Teilnahme nur vor Ort oder nur online.

Bitte anmelden.

Leitung: Gerda Maschwitz u.a.



Kalender

Sa., 10. Mai **und** 24. Mai, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar

An zwei Samstagen, die zusammengehören

Aktive Imagination - Lebensfreude – was fördert mich

In der aktiven Imagination wenden wir uns unseren eigenen inneren Bildern zum Thema zu und nehmen die Ressourcen und Entwicklungen auf, die in diesen Bildern liegen. Das Thema wird imaginiert und kann sich dann als persönliches inneres Bild entwickeln. In Kontakt mit diesen Bildern kann der/die Teilnehmende erleben, wie es für ihn/sie Bedeutung und vielleicht Wegweisung gewinnt. Kreative Gestaltung, Austausch und Betrachtung des eigenen Erlebens vertiefen und erweitern die Erfahrung. Schreibzeug/Heft und eventuell eigene Malutensilien bitte mitbringen.

Für das Thema gibt es zwei Termine, die nur zusammen belegt werden können. So ist ein eigener Entwicklungsprozess mit einer vertrauten Gruppe möglich. Der Kursbeitrag für die beiden Kursteile ist nach unserer Bestätigung zu überweisen (und kann bei Absage zwei Wochen vor dem 1. Kursteil nicht mehr erstattet werden, wenn niemand nachrücken kann).

Kostenbeitrag: 30,- € pro Kursteil: insgesamt 60,- €,

ca. 8 Teilnehmende

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz

Juni 2025

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 4. Juni, Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 11. Juni, Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Mi., 18. Juni, Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 25. Juni, Meditation und Eutonie, **vor Ort**

Sa., 7. Juni, 9.30 – ca. 14.45 Uhr, Tagesseminar vor Pfingsten

Der große Segen – aus der Kraft des Geistes – des Ruachs

Wir wollen Meditation, segensreiche geistliche Inhalte, Körperarbeit, gemeinsames Mittagessen (jedeR bringt was mit) und 30 Minuten Haus- und Gartenarbeit verbinden.

Kein Kostenbeitrag

Leitung Gerda und Rüdiger Maschwitz

Juli 2025

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 2. Juli, Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 9. Juli, Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Sa., 5. Juli, 10.00 – ca. 17.30 Uhr, Tagesseminar

Zur Mitte finden – Meditation, Bogenschießen und Körperarbeit

In diesem Tagesseminar wollen wir eine Hinführung und Einübung zum meditativen Bogenschießen ermöglichen.

Das Bogenschießen stellt in der Verbindung mit Meditation eine Möglichkeit dar, gleichzeitig Wachheit, intensive Körpererfahrung und Konzentration auf das Wesentliche zu erreichen. Körperübungen und Meditation (Sitzen in der Stille) unterstützen diese Achtsamkeitsübungen. Vorerfahrungen in Meditation sind wünschenswert.

Bitte wetterfeste Kleidung und feste Schuhe mitbringen.

Kostenbeitrag: 30,- €, 6-8 Teilnehmende

Leitung: Gerda Maschwitz, Gudrun Kämmer-Pakendorf

So., 6. Juli, ab 10.30 Uhr

Sitzung des Vereins der Freunde und Förderer Wege der Stille e.V. mit Mitgliederversammlung

Anschließend Zeit zur Begegnung, zum Essen und für Impulse.

Der Vorstand lädt dazu gesondert ein.

August 2025

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 27. August, Meditation und Eutonie, **vor Ort**

Fr., 22. – Fr., 29. August, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

Entspannter Fastenkurs am Ende des Sommers

Thema: Fasten und Poesie

Täglich: Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 45,- €

Leitung: Gerda Maschwitz

Kalender

Sa., 23. August, 9.30 – ca. 16.00 Uhr

Haus- und Gartentag

Wir laden alle Interessierten und Motivierten ein, an diesem Tag Haus und Garten rund um Wege der Stille zu gestalten, aufzuräumen, anzustreichen...

Eine kleine Meditationszeit ist eingeplant, für Essen ist gesorgt. Eine Anmeldung und die Mitarbeit sind sehr hilfreich.

Ab dem 28. August, 7 x donnerstags, ab 10.00 Uhr

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN

Ab den Sommerferien bis zu den Herbstferien

Die Kurse finden im Wechsel online und vor Ort statt. Der Link wird zugeschickt. Der Kurs ist für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.

Kostenbeitrag 40,- € für die komplette Teilnahme,

25,- € für eine Teilnahme nur vor Ort, 18,- € nur online.

Bitte anmelden.

Leitung: Gerda Maschwitz u.a.

September 2025

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 3. Sept., Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 10. Sept., Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Mi., 17. Sept., Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 24. Sept., Meditation und Eutonie, **vor Ort**

Sa., 20. September, 9.30 – 13.00 Uhr, Tagesseminar

„MeditativerTanzTag“

Thema: Der Sonnengesang (Franz von Assisi)

Die Vielfalt der Vertonungen des Sonnengesanges geben uns zahlreiche Möglichkeiten für Tänze. Diese meditativen Tänze lassen uns zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen. Geübte und nicht geübte Tänzer und Tänzerinnen sind herzlich willkommen.

Kostenbeitrag: 20,- €,

Leitung: Hanne Moll

So., 21. September, 8.00 – 12.00 Uhr, am Vormittag

Morgenlicht leuchtet – intensive Meditation (4–5 mal)

Dazu kommt Körperarbeit und ein gemeinsames Frühstück.

Es ist wunderbar, so in die Stille des Sonntages hinein zu gehen.

Mit der Einladung zu einer Mahlfeier.

Kein Kostenbeitrag

Leitung: Gudrun Kämmer-Pakendorf, Gudrun Obermann, Barbara Falk

Oktober 2025

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 1. Okt., Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 8. Okt., Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Sa., 11. Oktober, 9.30 – ca. 14.45 Uhr, Tagesseminar

Der große Segen – Ernten

Wir wollen Meditation, segensreiche geistliche Inhalte, Körperarbeit, gemeinsames Mittagessen (jedeR bringt was mit) und 30 Minuten Haus- und Gartenarbeit verbinden.

Kein Kostenbeitrag

Leitung Gerda und Rüdiger Maschwitz

Ab dem 30. Oktober, 7 – 8 x donnerstags, ab 10.00 Uhr

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN

Ab den Herbstferien bis Weihnachten

Die Kurse finden im Wechsel online und vor Ort statt. Der Link wird zugeschickt. Der Kurs ist für Geübte und Ungeübte gleichermaßen geeignet.

Kostenbeitrag: 50,- € für die komplette Teilnahme, 25,- € für eine Teilnahme nur vor Ort oder nur online. Bitte anmelden.

Leitung: Gerda Maschwitz u.a.

November 2025

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 5. Nov., Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 12. Nov., Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Mi., 19. Nov., Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 26. Nov., Meditation und Eutonie, **vor Ort**

Sa., 8. November, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonetag: Faszinierende Faszien – Gelöster Leben

Unser Körper verändert sich stetig, er passt sich den Situationen des Alltags an. Manchmal nimmt er dadurch falsche Haltungen ein, um seine Aufgaben einigermaßen erfüllen zu können. Seine Veränderungsmöglichkeit bis ins hohe Alter ist aber auch eine Chance. Durch die Eutonie können wir erleben und lernen, dass Veränderungen durch unser eigenes Zutun, durch die eigene Wahrnehmung der Möglichkeiten und Grenzen, machbar sind und gezielt angegangen werden können. So wirkt sich die Eutonie heilsam für den Alltag aus.

Kostenbeitrag: 30,- €,

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Kalender

Do., 20. – So., 23. November, 18.00 – 12.30 Uhr, Wochenseminar

Fortbildung: Aktive Imagination - die Sprache der Seele verstehen, erfassen, erspüren, erkennen...

Diese Fortbildung an **vier verlängerten Wochenenden** will die Aktive Imagination vertiefen, Grundlagen vermitteln und zu einem verantwortlichen Umgang mit der aktiven Imagination in der eigenen Arbeit anleiten. Jedes Wochenende beginnt am Donnerstag Abend und endet Sonntag zum Mittag (ohne Mittagessen). Die Aktive Imagination - also der Umgang mit inneren Bildern, dazu gehören auch Träume - wird einerseits persönlich erfahren, verarbeitet und reflektiert und andererseits in ihren Grundlagen verständlich vermittelt.

Die Kosten pro Kursteil (der Kurs kann aber nur als Einheit ganz belegt werden) betragen: 150 Euro Kursgebühr, 35 Euro für die Selbstverpflegung (es wird gemeinsam gekocht und für alle eingekauft) und für die Übernachtung 60 bzw. 75 Euro für das Wochenende. Das Wochenende kostet also je nach Zimmer 245 bzw. 260 Euro.

Kursteile 2 und 3 finden in 2026 statt, 4. Kursteil in 2027.

Zahl der Teilnehmenden: Mindestens 6, höchstens acht Personen.

Leitung: Rüdiger Maschwitz

Sa., 29. November, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar

Meditationstag auf dem Weg des Herzensgebetes zum 1. Advent „Herzenstür – Herzensohr - Herzensruhe“

Dieser Tag lädt ein, in der Stille und im Schweigen anzukommen und der Herzensruhe nachzugehen – mit Eutonie.

Kostenbeitrag: 30,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Dezember 2025

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 3. Dez., Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 10. Dez., Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Mi., 17. Dez., Meditation 2x intensiv, **online**



Wichtige Hinweise

Wichtige Hinweise – Storno - bitte unbedingt vor der Anmeldung und vor der Teilnahme lesen

Bitte melden Sie sich verbindlich zu den Kurstagen an, (außer Meditation am Mittwoch), Adresse s. Impressum S. 2. Sie erhalten **eine Anmeldebestätigung**.

Sollten Sie keine Absage erhalten, findet der Kurs statt.

Ausfallgebühr: Bei allen Kursen und Seminartagen erwarten wir bei Absagen 14 Tage vor Beginn 50% der Kursgebühr. Entsprechendes gilt für mehrtägige Übernachtungen. Ab 7 Tagen vor Beginn wird der ganze Kursbeitrag fällig. Bitte haben Sie dafür Verständnis, da nur mittelfristig noch Menschen nachrücken können.

Konto für Ausfallgebühren: G. Maschwitz

IBAN: DE79 3706 9520 6007 0220 16, BIC: GENODED1RST

Was Sie **mitbringen** müssen

Weite, bequeme und je nach Jahreszeit warme Kleidung und dicke rutschfeste Socken und ein Laken / großes (Hand)tuch für auf die Etoniematte. Meditationsbänkchen, Decken und Kissen haben wir.

Zum Mittagessen – nur bei Tagesseminaren

Das Mittagessen nehmen wir gemeinsam ein. Jeder bringt etwas zu Essen mit, das mit anderen geteilt werden kann. Für Getränke ist gesorgt.

Die **Gästezimmer** für kürzere und längere Aufenthalte

Unsere Gästezimmer können gerne für kürzere, aber auch für längere Zeit belegt werden. Die Zimmer haben jeweils WC und Dusche. Es sind Einzelzimmer (pro Nacht 25.- €). Ein Raum kann auch zu zweit belegt werden (pro Nacht pro Person 20.- €). Für Fastenurse gelten obige Zimmerpreise.

Hinweise zu den Seminaren – **Haftungsausschluss**

Wir gestalten unsere Seminare verantwortlich und sorgfältig. Gerade deswegen erfolgt ein Haftungsausschluss. Für Schäden an Eigentum und Gesundheit wird nicht gehaftet. Jede und jeder ist für sich selbst verantwortlich.

Überblick über die Kursleiterinnen, -leiter und Mitarbeitende

Überblick über die Kursleiterinnen, Kursleiter und die Mitarbeitenden: Barbara Falk, Martina Gierling, Gudrun Kämmer-Pakendorf, Jürgen Knappe, Gerda (verantwortlich) und Rüdiger Maschwitz, Hanne Moll, Gudrun Obermann, Werner Schenning, Ilse Seebens.

Meditationsgruppen, die mit uns in Verbindung stehen

Blankenheim, Meditation und Eutonie, mittwochs, 19.30 Uhr
Evangelischen Kirche, Lühbergstr. 10.
Kontakt: Barbara Falk, Tel. 02697/9078002.

Haan, Meditation am Abend, 2. und 4. Dienstag im Monat,
20.30 - 22.00 Uhr im Haus am Park, Pfarrerin. Gabriele Gummel,
02129/7178

Langenfeld, Meditation und Körperarbeit, Donnerstag,
20.00 - 22.00 Uhr, Ev. Gemeindehaus Immigrath, Hardt 23,
Hanne Moll, 02173/77 016

Remscheid-Lüttringhausen, Meditation, Liesel Wirths-Ueberholz,
02191/69 19 29, Barbara Lennartz 02191/54 702

Bonn-Beuel, Meditation und Körperarbeit, 1. Und 3. Mittwoch
im Monat, 19.30 Uhr, Haus der Gemeinde, Bonn-Beuel, Werner Salz,
0228/472153

Moers, Kontemplation/Herzensgebet, 1. und 3. Dienstag im
Monat, 18.30 - 20.00 Uhr, Ev. Stadtkirche Moers, Andrea Kröger,
02841/100139, Jürgen Rams 0176/23648013

Neukirchen (-Vluyn), Kontemplation/Herzensgebet und Körperar-
beit, dienstags 14-tägig, Ev. Gemeindehaus Neukirchen, Annedore
Kremers, 02841 395547



„Freunde und Förderer Wege der Stille e.V.“

Zweck des Vereins ist die Förderung der Spiritualität im Alltag und der Arbeit „Wege der Stille“. Wir freuen uns über Menschen, die Mitglied werden wollen und damit diese Arbeit begleiten. Nähere Informationen erhalten Sie bei der Vorsitzenden Gudrun Kämmer-Pakendorf, Mail: gudrun.pakendorf@googlemail.com
Nächster Vereinstag: 6. Juli 2025

Konto nur für Mitgliedsbeiträge und Spenden: KD Bank

BIC: GENODED1DKD

IBAN: DE51 3506 0190 1013 1470 15

Anfahrt

Much–Hetzenholz liegt im Bergischen Land 35 km vor Köln, ca. 30 km entfernt von Bonn und 19 km von Siegburg.

Mit der Bahn

Über **Köln/Hbf**, von dort mit der Regionalbahn 25 nach Overath, weiter mit dem Schnellbus SB 54 nach Much, von dort mit dem Bus SB 56 Richtung Siegburg bis zur Haltestelle Markelsbach. Oder von Overath direkt bzw. von Much mit dem Taxi.

Aus **Richtung Frankfurt (DB, auch ICE)** / Bonn (S-Bahn) bis Siegburg Hbf, weiter mit dem Schnellbus SB56 Richtung Much bis Haltestelle Markelsbach. Fußweg ab Haltestelle: ca. 1 km.

Mit dem PKW

Von Westen/Norden: Über die A3 bis zum Autobahnkreuz Köln–Ost, dann weiter auf der A4 (Richtung Olpe) bis zur Ausfahrt Overath, dort links. An der zweiten Ampel wieder links Richtung Much. Nach ca. 5 km rechts nach Niederheiden und weiter nach Hetzenholz fahren. In Hetzenholz rechts neben der Kirche auf dem Parkplatz parken. Dann 80 m der Straße zurück in den Ort folgen, vor dem Holzhaus Nr. 13 biegt ein Privatweg rechts ab zum Seminarhaus.

Von Süden: A3, Ausfahrt Lohmar/Troisdorf abfahren, Richtung Siegburg, nach ca. 800 m geht es links auf die B56 nach Much. Auf der B56 bleiben, bis ca. 3 km hinter Seelscheid in Markelsbach links der Abzweig Niederheimbach/Hetzenholz beschildert ist. In Hetzenholz vor der Kirche links auf dem Parkplatz parken (s.o.).

Von Osten: Über die A4 bis zur Ausfahrt Bielstein/Much, über die B56. Über Drabenderhöhe nach Much. Fast am Ende von Much der B56 links Richtung Siegburg folgen, bis nach ca. 3 km in Markelsbach rechts der Abzweig Niederheimbach/Hetzenholz beschildert ist.

PARKEN: Zur Zeit können Sie auf dem Parkplatz an der Kirche abends nach 18.00 Uhr und am Wochenende parken. Sonst nutzen Sie bitte die **freigegebenen** Parkplätze vor Hetzenholz 13 und parken sie bitte nicht vor den Nachbarn.