

Wege der Stille



- Meditation
- Körperarbeit
- Fasten
- Einführung
- Vertiefung
- Fortbildung

2026

Jahresprogramm WdS

Vorwort

„Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn macht, egal wie es ausgeht.“ (Vaclav Havel)

Liebe Interessierte, liebe Leserinnen und Leser!

Mit diesem Wort haben wir sie in der Pandemie schon einmal begrüßt und heute erscheint uns dieser Satz noch wichtiger zu sein. Dieses Wort gilt einmal für unser gesellschaftliches Miteinander und gleichzeitig für jeden und jede persönlich, besonders im Älterwerden. Dieses Älterwerden erfasst auch unsere Gestaltungsgruppe, so dass unsere Angebote sich beschränken. Besonders beleuchtet dieses Wort auch unsere jahrzehntelangen Fortbildungen. Zurzeit befinden wir uns auf dem Weg, eine Anerkennung unserer Fortbildungen durch die Eutonie Gerda Alexander zu erhalten und uns in einem größeren Kreis von Lehrenden zu vernetzen. Möge Sie die Hoffnung, dass ihr Tun und Lassen Sinn stiftet, ermutigen und tragen.

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

Morgenstille - Abendfrieden

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.
(Termin im Heft: 13. April abends bis 20. April morgens)

Bibliodrama im Februar – Eine kleine Neuheit

Der Kurs wird möglich, wenn sich bei Barbara Falk genug Menschen anmelden. Es stehen zwei Termine als Auswahl zur Verfügung.
(siehe Februar)

Wichtige Hinweise auf neue Kurse

Neue Fortbildungen in Eutonie - jetzt mit Diplom Eutonie Gerda Alexander möglich (Eutonie-Pädagoge). Näheres dazu auf unserer Internetseite unter dem Stichwort „Eutonie Zentrum.“

Do., 29. Oktober – So., 1. November

Neuer Aufbaukurs Eutonie in 8. Teilen – erster Termin

Voraussetzungen: Ein absolvierter Grundkurs oder vergleichbares.
Mehr dazu unter November und auf unserer Internetseite.

Do., 12. - So., 15. November

Neuer Fortbildungskurs: Eutonie Grundkurs

Wahrscheinlich unser letzter Grundkurs, wir werden nicht jünger. Mehr dazu finden Sie im Monatskalender und auf unserer Internetseite.

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 und gesprochene Eutonie-Übungen zum Herunterladen

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“**

- **Aktive Imagination und Traumarbeit**

Literaturhinweise

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

R. Maschwitz, Herzenssache – 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), antiquarisch



Angebote

Veranstaltungen außerhalb

Seminare außerhalb von Hetzenholz finden Sie z.B. im "Haus der Stille" der Evangelischen Kirche im Rheinland Rengsdorf: www.haus-der-stille.ekir.de und unter www.spirituell-verbunden.de

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

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 oder Gehen.

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.

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

Januar 2026

Meditation am Mittwoch (keine Kostenbeitrag)

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Die Abende finden im Schweigen statt

Achtung: veränderte Reihenfolge

Mi., 14. Januar, Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 21. Januar, Meditation und Eutonie, **vor Ort**

Mi., 28. Januar, Meditation und Eutonie **online**

Do., 8. – Do., 15. Januar, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

Fastenkurs zum Beginn des Jahres

Thema: Fasten - immer ein neuer Anfang

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., 10. Januar, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonie und Imagination zu einem Märchen:

Die Stiefel von Büffelleder

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

Kostenbeitrag: 30,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Ab 15. Januar bis zu den Osterferien, 10x 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 60,- vor Ort und Online, jeweils 30,- € für vor Ort oder Online, bitte anmelden.

Leitung: Gerda Maschwitz und u.a.

Februar 2025

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

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

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

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

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

Ein besonderes Angebot:

Mögliche Termine sind der 14. oder der 28. Februar.

Workshop Bibliodrama – Wassergeschichten

Nachdem ich von verschiedenen Seiten angesprochen wurde, möchte ich wieder einen Tag mit Bibliodrama anbieten, zum Thema „Wassergeschichten“.

Der genaue Termin und um welche Geschichte(n) es speziell gehen soll, wird mit der Gruppe abgesprochen. Im gemeinsamen Spiel und Austausch miteinander können wir in die Erfahrungstiefe biblischer Erzählungen eintauchen.

Keine Kosten

Leitung: Barabara Falk

Anmeldung direkt per Mail an falkbalu@gmx.de oder telefonisch an 02697- 9078002.

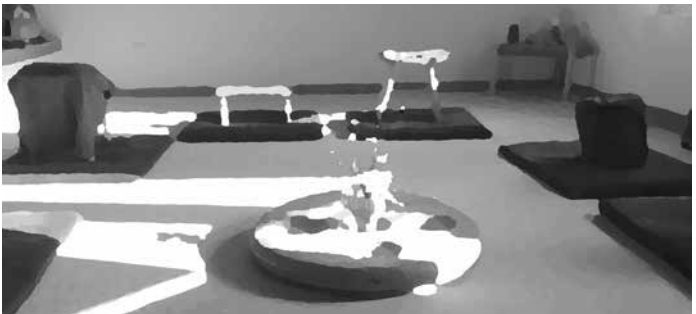
So., 15. Februar, 9.30 Uhr – ca. 13.30 Uhr

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, 18. Februar

Das 10. Projekt in der Passionszeit 2026

Thema: (un-) -vollkommen - liebevoll

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.

Anfang 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 nur unter **www.projektfastenzeit.org**

anmelden, wer angemeldet ist erhält den Brief automatisch. **Der**

Mailversand ist manchmal durch die hohe Zahl der Teilnehmenden (über 1500) schwierig. Bitte laden Sie sich notfalls den Brief auf der Internetseite (s.o.) selbst herunter.

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

Sa., 21. Februar, 9.30 – ca. 16.30 Uhr, Tagesseminar

MuM – Mucher Arbeitskreis Meditation

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

März 2026

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

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

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

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

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

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

Do., 19. – Do., 26. März, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

Intervall-Fastenkurs in der Passionszeit

Intervall-Fasten - ein etwas anderer Weg.

Thema: Müdigkeit als spirituelle Ressource

Alternativ ist natürlich klassisches Fasten möglich.

Information, Austausch, eutonische Körperarbeit,

Kostenbeitrag: 45,- €,

Leitung: Gerda Maschwitz

Sa., 21. März, 9.30 – 13.00 Uhr, Tagesseminar

„MeditativerTanzTag“

„... und meine Seele spannte weit ihre Flügel aus. (J.Eichendorff)

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., 22. 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

Sa., 28. März, 10.00 -15.30 Uhr

„Weil es mir gut tut ...“ Eine Einführung in die Meditation Meditation - mehr als Achtsamkeit

Wir bieten zum wiederholten Male diesen Einführungskurs an, verbunden mit Körperarbeit, diesmal kompakt an einem Samstag. Themen: Meditation und Atem, die Bedeutung des Wortes, mögliche Sitzhaltungen, Wahrnehmung und Achtsamkeit, Alltagstauglichkeit. Begrenzte Teilnehmendenzahl.

Kein Kostenbeitrag

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz

*Meditation ist mehr als Achtsamkeit.
Sie ist letztlich die Erfahrung
einer tiefen Geborgenheit
in der ewigen Gegenwart.*

April 2026

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 15. April, Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 22. April, Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Mo., 13. April abends – Mo., 20. 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 2026 bestimmt.

Kein Kostenbeitrag

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Sa., 18. April, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar

Aktive Imagination - mein inneres Haus

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.

Kostenbeitrag: 30,- €

Leitung: Gerda und/oder Rüdiger Maschwitz

Fr., 24.– So., 26. April (18.00 Anfang – 12.30 Ende)

Eutonie – Supervision für Eutonie-Pädagogen

Endlich wieder Supervision mit zwei Schwerpunkten:

- Wie wirkt sich die Anerkennung als Eutonie-Pädagogen durch den Berufsverband „Eutonie Gerda Alexander“ konkret aus? Was ist noch zu tun?

- Übungsfeld: Faszien. Grundsätzliches mit neuen und vertrauten Übungen

Kostenbeitrag: 75€, plus Übernachtungen (je 20-25€),

Selbstverpflegung: 20€

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Mai 2026

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 6. Mai, Meditation mit Eutonie, **online**

Mi., 13. Mai, Meditation 2x intensiv, **vor Ort**

Mi., 20. Mai, Meditation 2x intensiv, **online**

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

Ab dem 7. Mai, 8 x donnerstags (ohne Feiertage), ab 10.00 Uhr

Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN

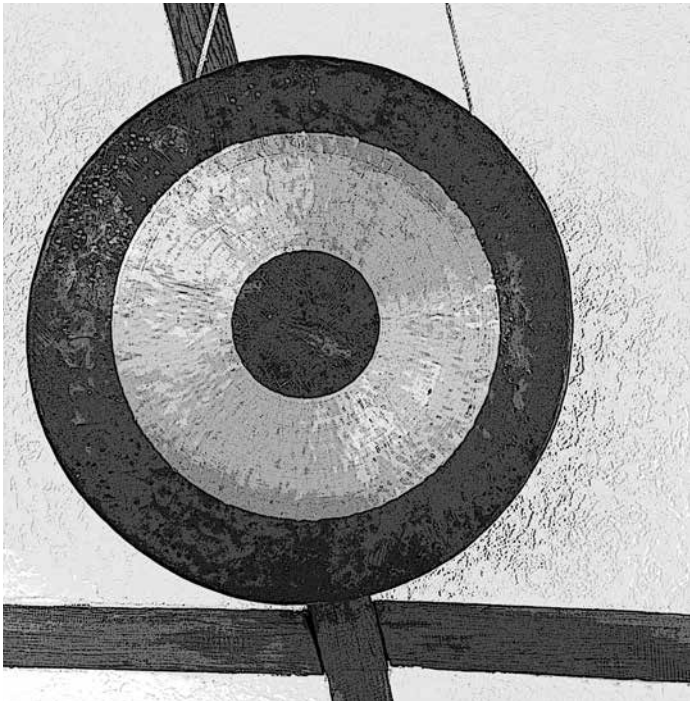
Ab Mai bis zu den Sommerferien

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.



Sa., 9. Mai 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonietag - Wie geht es unseren Schultern?

Die Schultern spielen eine tragende Rolle in unserem Leben. Mancher bezeichnet sie als „Mülleimer der Seele“. An diesem Eutonietag wollen wir uns auf die Spur unserer Schultern begeben, sie einladen sich zu lassen, sich zu lösen, sich frei zu fühlen. Bitte ein Laken oder Handtuch mitbringen als Unterlage.

Kostenbeitrag: 30,- €,

Leitung: Gudrun Kämmer-Pakendorf, Barbara Falk

Sa., 23. Mai, 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



Kalender

Juni 2026

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

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

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

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

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

Juli 2026

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

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

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

Mi., 14. Juli, Meditation 2x intensiv, **online**

Fr., 3. Juli– Fr., 10. Juli, täglich 18.30 – 20.00 Uhr

Fasten: Neuer Termin – vor statt nach den Ferien

Thema: Einfach Fasten – entspannt in den Sommer-(Urlaub)

Täglich: Information, Austausch, eutonische Körperarbeit

Kostenbeitrag: 45,- €

Leitung: Gerda Maschwitz

August 2026

Sa., 29. 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.

*Der Kopf will das Neue,
aber das Herz will immer dasselbe,
sagen die Mystiker.*

Aus: Heinz Nußbaumer, Der Mönch in dir



September 2026

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

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

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

Mi., 16. Sept., Meditation 2x intensiv, **online**

Mi., 23. Sept., Meditation und Eutonie, **vor Ort**

Ab dem 3. September, 6 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 35,- € für die komplette Teilnahme,

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

Bitte anmelden.

Leitung: Gerda Maschwitz u.a.

Sa., 5. September, 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. September, ab 10.30 Uhr

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

Anschließend Zeit zur Begegnung, zum Essen, für Impulse und mit Nachmittagsprogramm. Ende gegen 15.30 Uhr.

Der Vorstand lädt dazu gesondert ein.

Sa., 26. 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., 27. 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 2026

Meditation am Mittwoch

Beginn jeweils 19.30 Uhr

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

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

Sa., 4. 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

29. Okt. – 1. November, (18.00 Anfang – 14.00 Ende)

Neuer Aufbaukurs Eutonie in 8. Teilen – erster Termin

Der Aufbaukurs erstreckt sich mit 8 Kurseinheiten über ca. 2 Jahre und schließt mit der Zertifizierung zur Eutonie-Pädagogin /Pädagoge ab. Voraussetzung ist unser zweijähriger Grundkurs Eutonie oder eine inhaltlich und zeitlich gleichwertige Vorerfahrung.

Mehr dazu auf Rückfrage und auf unserer Internetseite.

November 2026

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

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

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

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

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

Sa., 7. November, 10.00 –17.00 Uhr, Tagesseminar

Eutonetag: Faszien – Wärme und Druck

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.

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Do., 12. So., 15. November

Neuer Fortbildungskurs in 8 Teilen: Eutonie Grundkurs erster Teil

Der Grundkurs Eutonie lädt ein, sich intensiver auf die Erfahrung mit Eutonie einzulassen und die Grundlagen der Eutonie zu erlernen. Dauer: 8 Wochenenden, von Do. – So., verteilt auf ca 2 Jahre. Die Ausschreibung finden Sie auf unserer Internetseite, Näheres gerne auf Anfrage.

Sa., 28. November, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar

Meditationstag auf dem Weg des Herzensgebetes zum 1. Advent Der Herzraum – meine Herzenstür für das Wort

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

Kostenbeitrag: 30,- €

Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

*Der Mönch in uns,
das wäre der Versuch,
sich öfter auf den ruhenden Punkt in uns
zurückzuziehen.
Auf die Höhle des eigenen Herzens.*

Aus: Heinz Nußbaumer, Der Mönch in dir

Dezember 2026

Meditation am Mittwoch

Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

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

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

Mi., 16. 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 siehe Impressum S. 2. Sie erhalten **eine Anmeldebestätigung.**

Ausfallgebühr: Bei allen Kursen und Seminartagen erwarten wir bei Absagen 14 Tage vor Beginn 50% der Kursgebühr, ab 7 Tagen vorher 100%. Für mehrtägige Kurse mit Übernachtungen gilt dies 21 Tage vor Kursbeginn. Ab 10 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 Eutoniematte. 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 oder auch nicht – je nach Bedürfnis! 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

Meditationsgruppen, die mit uns in Verbindung stehen
finden Sie jetzt auch unter

www.spirituell-verbunden.de

Eine Initiative getragen vom Freundeskreis
des Hauses der Stille der EKiR, Rengdorf

„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. September 2026

Konto **nur** für Mitgliedsbeiträge und Spenden: KD Bank

BIC: GENODE1DKD

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 Bus nach Much oder direkt mit dem Taxi.

Oder über **Bonn/Hbf**, von dort mit der S–Bahn nach **Siegburg**, weiter mit dem Bus Linie SB 56 (Haltestelle Markelsbach) und 15 Minuten Fußweg. Siegburg ist auch ICE–Bahnhof.

Vor dem Holzhaus Nr.13 biegt ein Privatweg rechts ab zum Seminarhaus.

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: Sie können auf dem Parkplatz an der Kirche nur abends nach 18.00 Uhr und am Wochenende parken. Sonst nutzen Sie bitte die **freigegebenen** Parkplätze vor Hetzenholz 13 und parken Sie bitte nicht bei den Nachbarn, denn dort sind private Parkplätze.