# Wege der Stille



- Meditation
- Eutonie-Zentrum
- Fasten

- Einführung
- Vertiefung
- Fortbildung

2027

Jahresprogramm WdS

## Vorwort

# „Jeder Abschied ist immer ein neuer Anfang“

Liebe Interessierte, liebe Leserinnen und Leser!

Wir verändern uns, unser Programm verändert sich. Hanne Moll (meditativer Tanz) und Ilse Seebens (Enneagramm) haben mit ihren Angeboten aus Altersgründen aufgehört. Wir danken Ihnen sehr herzlich. Gleichzeitig sind wir eine von zurzeit zwei anerkannten „Ausbildungsstätten für Eutonie Gerda Alexander“ geworden. Wir konzentrieren uns so noch mehr auf unsere Schwerpunkte Meditation und Körperarbeit, ergänzt um andere spirituelle Angebote. Manche davon wollen eine Tür für praktische Spiritualität sein. Schauen Sie, was Sie anspricht.

Wir wünschen Ihnen und uns ein fried- und respektvolles neues Jahr 2027.

*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

### Mehr dazu im Kalender am jeweiligen Termin

Mo., 18. Januar, 19.30 Uhr – 20.30 Uhr

**Statt Blue Monday – wir singen gemeinsam dagegen an.**

Der Tag beschreibt einen Mythos, an dem etwas dran ist. Angeblich soll es der traurigste Tag im Jahr sein.

Ab Mittwoch, 10. Februar, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr

**Einführung in die Meditation in drei Teilen**

Wir bieten auch dieses Jahr eine Einführung in die christlich geprägte Meditation an.

Sa., 27. Februar, 10.00 – 17.00 Uhr

**„Mit dem Herzen hören" – eine spirituelle Entdeckungsreise**
Spiritualität macht Sinn – ein etwas anderer Weg Spiritualität zu entdecken.

Di. 20. April, morgens – Di. 27. April morgens

**Morgenstille - Abendfrieden**

Meditation im Alltag – je 30 Minuten um 7.00 und um 19.30 Uhr

**NUR ONLINE**

**NEU:**

Sa., 24. April, 10 .00 – 17.00 Uhr

**Tag der Spiritualität – Studientag und Fortbildung**

Spiritualität und Körperarbeit – eine Einheit und untrennbar?!

Sa., 2. Okt. 2027 10.00 – 17.00 Uhr

**Bibliodrama: „Das weiße Feuer entdecken"**

Der Kurs wird möglich, wenn sich genug Menschen anmelden.

**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*

# Angebote

## 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
- **Bogenschießen**
- **Spirituelles Wandern**
- **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.
Termine 1. Halbjahr:
Donnerstag, 14. Februar
Donnerstag, 6. Mai

## 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.

# Kalender

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

## Januar 2027

**Meditation am Mittwoch (kein Kostenbeitrag)**
Beginn jeweils 19.30 Uhr
Die Abende finden im Schweigen statt

**Achtung: veränderte Reihenfolge**

Mi., 13. Januar, Meditation 2x intensiv, ***online***
Mi., 20. Januar, Meditation und Eutonie, ***vor Ort***
Mi., 27. Januar, Meditation und Eutonie ***online***

So., 10. – So., 14. Januar, täglich 18.30 – 20.00 Uhr
**Fastenkurs zum Beginn des Jahres**
**Thema: Fasten – AUF …. die Spur kommen**

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

Ab 14. 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.

Sa., 16. Januar, 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar
**Eutonie und kleine Überraschung zu dem Märchen: Hänsel und Gretel**

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

Mo. 18. Januar, 19.30 – 20.30 Uhr
**Statt Blue Monday – wir singen gemeinsam.**

Dieser Tag – der 3. Montag im Januar- beschreibt einen Mythos. Angeblich soll dies der traurigste Tag im Jahr sein. Winter- und Neujahrs-BLUES kommen zusammen. Sicherlich ist da etwas dran, es ist früh dunkel, trüb, die Lichterzeit vorbei.
Ein Franziskaner erzählte, dass es gut tut, an so einem Tag 60 Minuten gemeinsam zu singen, mit Tee und Punsch. Dann geht der Blues …
Wir singen Lieder aus Taizé, den Hagios Heften, u.a. Einfache Lieder für jeden.
Kein Kostenbeitrag
Impulsgeber Rüdiger Maschwitz

## Februar 2027

**Meditation am Mittwoch**
Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 3. Februar, Meditation mit Eutonie, ***online***
Mi., 10. Februar, Meditation, ***vor Ort ,***
***1. Teil der Einführung in die Meditation***
Mi., 17. Februar, Meditation 2x intensiv, ***online***
MI., 24. Februar, Meditation, ***vor Ort,***
***2. Teil der Einführung in die Meditation***

Sa., 6. Februar, 9.30 Uhr – ca. 14.30 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 Mi., 10. Februar, jeweils 19.30 – 21.00 Uhr
**Einführung in die Meditation an drei Abenden**

Wir bieten kontinuierlich – auch dieses Jahr - eine Einführung in die christlich geprägte Meditation an. Dies begleitet uns seit über dreißig Jahren in Much. Wir nutzen dazu dieses Mal drei Termine in der Passionszeit, an unseren traditionellen Meditationsabenden am Mittwoch im Februar und März.
**10. Februar:** Die äußere und innere Haltung – Sitzmöglichkeiten, Rituale, Abläufe
**24. Februar:** Die Bedeutung des Atems
**10. März:** Der Atem und das Wort – die Grund-Übung.
Weitere inhaltliche Informationen zur Meditation unter *www.einfachkontemplativleben.de*
Keine Kosten, wie immer an diesen Abenden.
Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz.

Ab Aschermittwoch, 10. Februar
**Das 12. Projekt in der Passionszeit 2027**
**Thema: Verbundenheit - verbunden sein**

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.

Laufende Gruppen, keine Anmeldung mehr möglich:
**11.-14. Februar, Eutonie Ausbildung 11. Grundkurs, Teil 2**

**18.-21. Februar, Eutonie Ausbildung 6. Aufbaukurs zum Eutoniepädagogen GA, Teil 2**

**S**a., 27. Feb., 10.00 – 17.00 Uhr, Tagesseminar
**Spiritualität macht Sinn – ein etwas anderer Weg Spiritualität zu entdecken.**

„Mit dem Herzen hören" – eine spirituelle Entdeckungsreise
In einer Zeit des Umbruchs, des Wandels laden wir ein zu einem Dialog- und Erfahrungsraum, indem wir uns miteinander auf den Weg machen, um das Leben tiefer zu ergründen und im Austausch die eigene Perspektive zu erweitern. Der Tag hat zwei Schwerpunkte, vormittags lautet das Stichwort „hören", nachmittags „wahrnehmen". Der Kurs ist ein Teil des Projektes „SmS – Spiritualität macht Sinn".
Kostenbeitrag: 30 €,
Leitung: Gudrun Kämmer-Pakendorf, Barbara Falk

## März 2027

**Meditation am Mittwoch**
Beginn jeweils 19.30 Uhr
An den ONLINE Meditationsabenden werden die Impulse zum Thema des Fasten -Projekts aufgenommen.

Mi., 3. März, Meditation mit Eutonie, ***online***
Mi., 10. März, Meditation, ***vor Ort,***
***3. Teil der Einführung in die Meditation***
Mi., 17. März, Meditation 2x intensiv, ***online***

Fr. 5. – So. 7. März, (18.00 Anfang – 12.30 Ende)
**Eutonie – Anerkennungswochenende als Eutonie-PädagogInnen GA**
Nur für ausgebildete Eutzonie-Pädagoginnen und -Pädagogen bei Wege der Stille.

Kostenbeitrag: 90€, plus Übernachtungen (je 20-25€), Selbstverpflegung: 20€
Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz mit **Birgit Martens, Vorstand DEBEGA**

*Die Schwerkraft des Geistes*
*lässt uns nach oben fallen.*

Simone Weil

Sa.,13. März, 9.30 – ca. 16.30 Uhr, Tagesseminar
**MuM – Mucher Arbeitskreis Meditation**
**Stille, Schweigen, Kontemplation, Austausch und Fragen zur Kontemplation und Körperarbeit.** Thema: Müdigkeit

So., 14. März, 8.00 – 12.00 Uhr, am Vormittag
**Morgenlicht leuchtet – Meditation und eutonische Körperarbeit**
Dazu genießen wir (im Schweigen) ein gemeinsames Frühstück. Es ist wunderbar, so in die Stille des Sonntages hineinzugehen.
Mit der Einladung zu einer Mahlfeier.
Kein Kostenbeitrag
Leitung: Gudrun Kämmer-Pakendorf, Gudrun Obermann, Barbara Falk

Ostersonntag, 28. März, 6.00 Uhr – ca. 9.00 Uhr
(Zeitumstellung beachten!)
**Von der Dunkelheit ins Licht**
Kleines Osterfeuer, Meditation, gemeinsames einfaches Frühstück
Kein Kostenbeitrag
Anmeldung erbeten

## April 2027

**Meditation am Mittwoch**
Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 7. April, Meditation mit Eutonie, ***online***
Mi., 14. April, Meditation 2x intensiv, ***vor Ort***
Mi., 21. April, Meditation 2x intensiv, ***online***
Mi., 28. April, Meditation mit Eutonie, ***vor Ort***

Ab dem 8. April, 10x donnerstags (ohne Feiertage), ab 10.00 Uhr
**Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN**

Ab April 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 60,- € für die komplette Teilnahme, jeweils 30,- € für eine Teilnahme nur vor Ort oder nur online.
Bitte anmelden.
Leitung: Gerda Maschwitz u.a.

Di. 20. April, morgens – Di. 27. 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 2027 bestimmt.
Kein Kostenbeitrag
Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz

Sa., 24. April, 10.00 – 17.00 Uhr
**Tag der Spiritualität – Studientag und Fortbildung Spiritualität und Körperarbeit – eine Einheit und untrennbar ?!.**

Wer bei uns Meditationskurse belegt, erlebt die Einheit von Körper, Seele und Geist – immer schon! Dies ist für viele Menschen keine Selbstverständlichkeit. Weshalb ist die Wechselwirkung von z.B. Meditation und Körperarbeit wichtig? Was schenkt dies spirituell? Ist spirituelle Praxis ohne Körperarbeit sinnvoll?
Wir wollen dieser Einheit sowohl praktisch wie theoretisch (Impuls-Informationen) nachgehen. Eutonie, Gebärde und Yoga werden beispielhaft für die Körperarbeit stehen. Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf die Theorie des Embodiment.
Kostenbeitrag: 30,- €,
Leitung: Gerda und Rüdiger Maschwitz




Die neuen Eutonie-Pädagoginnen, Gerda und Rüdiger Maschwitz und Birgit Martens (DEBEGA)

## Mai 2027

**Meditation am Mittwoch**
Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 5. Mai, Meditation mit Eutonie, ***online***
Mi., 12. Mai, Meditation 2x intensiv, ***vor Ort***
Mi., 19. Mai, Meditation 2x intensiv, ***online***
Mi., 26. Mai, Meditation und Eutonie, ***vor Ort***

Sa., 15. Mai, 9.30 – ca. 14.45 Uhr, Tagesseminar vor Pfingsten
**Der große Segen – Aufbrechen**

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 2027

**Meditation am Mittwoch**
Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 2. Juni, Meditation mit Eutonie, ***online***
Mi., 9. Juni, Meditation 2x intensiv, ***vor Ort***
Mi., 16. Juni, Meditation 2x intensiv, ***online***
Mi., 23. Juni, Meditation und Eutonie, ***vor Ort***

Sa., 12. Juni, 10.00 –17.00 Uhr, Tagesseminar
**Eutonietag –„Zur Mitte finden" Wie geht es?**

Wir stehen und bewegen uns auf zwei Beinen und orientieren uns oft zweigeteilt: rechts und links, vorne und hinten, oben und unten. Im Innehalten und Hinspüren zur eigenen Leibmitte, zu unserem Körperschwerpunkt gelangen wir von der Außenorientierung zur Selbstwahrnehmung. An diesem Eutonie-Tag möchten wir uns schwerpunktmäßig dem Beckenbereich zuwenden. Hier findet sich beides, die beiden Seiten und ihre Verbindung in der Mitte: das Kreuzbein. Im Holländischen trägt es den Namen „Heiligbeen". Wir erkunden an diesem Tag das Becken in seinem Aufbau, seine Beweglichkeit und seine Funktion für das Ganze.

Bitte ein Laken oder Handtuch mitbringen als Unterlage.
Kostenbeitrag: 30,- €,
Leitung: Gudrun Kämmer-Pakendorf, Barbara Falk

17. – 20. Juni
**Eutonie Ausbildung Grundkurs Eutonie, 3. Teil**

## Juli 2027

**Meditation am Mittwoch**
Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 7. Juli, Meditation mit Eutonie, ***online***
Mi., 14. Juli, Meditation 2x intensiv, ***vor Ort***

So., 4. 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, für Impulse und mit Nachmittagsprogramm. Ende gegen 15.30 Uhr. Der Vorstand lädt dazu gesondert ein.

**Offenes Angebot ab 14 Uhr,** mit Harfenspielerin Lorena Wolfewicz und Gesängen aus Taize und Hagios

# Kalender



Do., 1. Juli – Fr., 9. Juli, täglich 18.30 – 20.00 Uhr
**Fasten: – vor statt nach den Ferien**
**Thema: Poesie und Fasten – entspannt in den Sommer-(Urlaub) – auch mit Texten von Anne Carson**

Täglich: Information, Austausch, eutonische Körperarbeit
Kostenbeitrag: 45,- €
Leitung: Gerda Maschwitz

18 . – 11. Juli
**Eutonie Ausbildung Aufbaukurs zum Eutoniepädagogen GA, 3. Teil**

## August 2027

Sa., 28. 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.

## September 2027

**Meditation am Mittwoch**
Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 1. Sept., Meditation mit Eutonie, ***online***
Mi., 8. Sept., Meditation 2x intensiv, ***vor Ort***
Mi., 15. Sept., Meditation 2x intensiv, ***online***
Mi., 22. Sept., Meditation und Eutonie, ***vor Ort***

# Kalender

Ab dem 2. September, 8 x donnerstags , 10.00 –11.00 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 50,- € für die komplette Teilnahme, jeweils 25,- € für eine Teilnahme nur vor Ort oder nur online, bitte anmelden.
Leitung: Gerda Maschwitz u.a.

Sa., 4. September, 10.00 – ca. 17.30 Uhr, Tagesseminar
**Zur Mitte finden – Bogenschießen und Eutonie, mit kurzen Meditationszeiten**

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., 5. September, 10.30 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar
**Spirituelles Wandern am Sonntag in Much – „Verbunden sein“**
Ca 7-9 Km. Im gemeinsamen Gehen – Innehalten und verweilen – im Schauen und Spüren können wir entdecken: Wir sind verbunden mit allem – und können daraus Freude und Kraft schöpfen.
Kostenbeitrag: 30,- €,
Leitung: Gudrun Obermann, Gerda Maschwitz

Fr., 10. September, 16.00 Uhr – Sa., 11. September 16.00 Uhr
**Team der Gestaltungsgruppe**
Auswerten, planen – einfach Zeit haben.

So.,12. September, 8.00 – 12.00 Uhr, am Vormittag
**Morgenlicht leuchtet – intensive Meditation (4 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

In Planung - evtl. Do.,16. -So., 19. September (18.00 Uhr - 14.00 Uhr)
**Evtl. neuer Grundkurs Eutonie Ausbildung in acht Teilen – erster Termin**
Voraussetzungen keine – außer Interesse für die eigene Körperlichkeit
Mehr dazu auf unserer Internetseite oder per Rückfrage.

# Kalender

## Oktober 2027

**Meditation am Mittwoch**
Beginn jeweils 19.30 Uhr

Mi., 6. Okt., Meditation mit Eutonie, ***online***
Mi., 13. Okt., Meditation 2x intensiv, ***vor Ort***
Mi., 20. Okt., Meditation 2x intensiv, ***online***

Sa., 2. Okt., 10 – 17 Uhr, Tagesseminar
**Workshop Bibliodrama: "Das weiße Feuer entdecken"**
Im Bibliodrama geht es ums lebendig werden und lebendig werden lassen; darum, das Feuer, das in einer alten Erzählung steckt, zu erwecken. Die jüdische Tradition kennt und unterscheidet das schwarze Feuer: die Buchstaben auf dem Papier, das Geschriebene und das weiße Feuer: das, was zwischen den Zeilen steht. Es symbolisiert das Ungeschriebene, die eigenen Assoziationen, das, was im Hintergrund mitschwingt. Dieses weiße Feuer kann immer wieder neu entzündet werden und aufleuchten. Jetztzeit und jetzige Erfahrung kommen in Schwingung mit dem Früheren.
An diesem Bibliodramatag befassen wir uns mit Texten, die diesen lebendig machenden Gottesgeist zum Thema haben.
Kostenbeitrag: 30,- €,
Leitung: Barbara Falk

Sa., 16. Oktober, 10.00 –17.00 Uhr, Tagesseminar
**Eutonietag: Den Rücken stärken - Muskeln, Faszien, Wirbelsäule**
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

## November 2027

**Meditation am Mittwoch**
Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 10. Nov., Meditation 2x intensiv, ***vor Ort***
Mi., 17. Nov., Meditation 2x intensiv, ***online***
Mi., 24. Nov., Meditation und Eutonie, ***vor Ort***

Ab dem 11. November, 6 x donnerstags , 10.00 –11.00 Uhr
**Eutonische Körperarbeit – Eutoniekurs am MORGEN**
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,- € nur vor Ort oder nur Online, bitte anmelden.
Leitung: Gerda Maschwitz u.a.

Sa., 13. November, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar
**Aktive Imagination – „Geborgenheit" - Seminartag zur persönlichen und spirituellen Bildung**
In der aktiven Imagination wenden wir uns unseren eigenen inneren Bildern zum Thema zu und nehmen die Ressourcen und Entwicklungen auf, die in den eigenen Bildern liegen. Das Thema wird imaginiert und kann sich dann als eigenes 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/bzw. Rüdiger Maschwitz

18 . – 21. November
**Eutonie Ausbildung Aufbaukurs zum Eutoniepädagogen GA, 4.Teil**

Sa., 27. November, 10.00 – ca. 17.00 Uhr, Tagesseminar
**Meditationstag auf dem Weg des Herzensgebetes**
**Stille werden und lebendig sein.**
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 2027

**Meditation am Mittwoch**
Ohne Pause, Ankommen ab 19.10 Uhr, Beginn 19.30 Uhr

Mi., 1. Dez., Meditation mit Eutonie, ***online***
Mi., 8. Dez., Meditation 2x intensiv, ***vor Ort***
Mi., 15. Dez., Meditation 2x intensiv, ***online***

# Hinweise

## 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 Fastenkurse 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 Körperarbeit, 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



# Hinweise

## „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: 4.Juli 2027

**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 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:** Nutzen Sie bitte die **freigegebenen** Parkplätze vor Hetzenholz 13 oder den Parkplatz an der Kirche. Parken Sie bitte **nicht bei den Nachbarn,** denn dort sind private Parkplätze.