



»Alles bei euch geschehe in Liebe!«

1 Kor 16, 14 (Elberfelder Bibel)

Jahresprogramm 2024

Haus der Stille

Bethel 

Inhalt	Seite
--------	-------

Willkommen	2
Unser Haus	5
Geistliches Leben im Haus	8
Seminarangebote – Thematisch	12
Seminarangebote – Chronologisch	16
Kursbegleiterinnen und Kursbegleiter	54
Einzelgäste und Gruppen	58
Wichtiges für Ihren Aufenthalt	59
Spenden und Fördern – Mitgestalten	64
Impressum	65

Wir danken dem Verein Haus der Stille e. V. für einen Druckkostenzuschuss zu unserem Jahresprogramm 2024 und für eine finanzielle Unterstützung unserer Seminarangebote.

»Alles bei euch geschehe in Liebe!« 1 Kor 16,14

Leichtfüßig kommt sie daher – diese Jahreslosung 2024. Alles, was geschieht unter uns, alles, was wir tun, geschehe in Liebe. Die Liebe leite uns in unserem Alltag. Sie leite uns in Begegnungen mit unseren Mitmenschen, unserer Welt und mit Gott. Ja, wahrlich leichtfüßig klingt das – denn das warme, rosarote Gefühl von Liebe tut gut angesichts der Schreckensszenarien in unserer Welt und in unserem Leben. Aber ist es wirklich so einfach, alles in Liebe geschehen zu lassen? Kann man Liebe anordnen, befehlen, auftragen? Oder geht es um mehr bzw. anderes als dieses warme, rosarote zwischenmenschliche Gefühl? Im griechischen Urtext steht für Liebe das Wort Agape und in dieser verbinden sich göttliche und zwischenmenschliche Liebe auf besondere Art und Weise. Für Paulus ist klar – Gott ist Quelle aller Liebe in dieser Welt.

Alles bei euch geschehe in Liebe! Diese Aufforderung, die mehr ist als ein Gefühl, die eher eine Lebenshaltung von uns Christinnen und Christen sein sollte, begleitet uns durch das Jahr in unseren Angeboten der Einkehrarbeit.

Wir laden Sie herzlich ein, sich mitnehmen zu lassen: Schreibend nachzudenken, schweigend innezuhalten, das Stauen (neu) zu üben. Zu ankern, sich zu bewegen, zu tanzen, Raum zu schaffen für sich und für Gott und damit für die Liebe. Die Liebe Gottes, die wir üben, weiterzugeben und in der und aus der wir üben, unser Leben in dieser Welt zu leben.

Willkommen

Seit 51 Jahren stehen die Türen des Hauses der Stille in Bethel oben auf dem Zionsberg offen: Offen für Menschen, die Stille und Einkehr suchen, die auftanken wollen, die Raum für Begegnung mit Gott erhoffen. Menschen, die sich fort- und weiterbilden lassen. Menschen, die gemeinsam diakonisch auf dem Weg sind.

Am 20. Januar 1973 konnte Präses D. Thimme das Haus seiner Bestimmung als Einkehrhaus übergeben. Es war und ist ein besonderes Haus: So war es von Beginn an zunächst auch das Feierabendhaus der Diakonissen der Sarepta Schwesternschaft, die den Geist des Hauses nachhaltig prägten. Heute wohnen nur noch wenige Schwestern dort und die Haus- und Wohngemeinschaft ist vielfältiger geworden. Gleichwohl ist es immer noch auch der Ort des ›Mutterhauses‹ der Sareptaschwesternschaft. Neben dem Wohnbereich gibt es ein Gästehaus und Tagungsräume. Mitte unseres Hauses ist die Kapelle, in der regelmäßig Andachten und Gottesdienste gefeiert werden und die offen ist für alle Gäste in unserem Haus, aber auch für Menschen auf dem Weg durch Bethel. Hier finden Sie einen Ort, um sich zurückzuziehen, zu beten, für sich zu sein. Unser Garten mit seinem Labyrinth und verschiedenen Sitzgelegenheiten lädt ein, zu verweilen und einmal mitten im Alltag durchzuatmen. Wir freuen uns auch über Schulklassen oder Gruppen, die das Labyrinth thematisch nutzen wollen – wenn Sie Hilfe dabei benötigen, sprechen Sie uns gerne an!

Stille ist nicht machbar. Sie geschieht. Sie ist Geschenk. Sie ereignet sich dann, wenn wir zulassen ruhig zu werden. Wenn wir uns unterbrechen lassen. Wenn es uns gelingt, die Hände in den Schoß zu legen. Auszuatmen, einzuatmen, aufzuatmen. Das allein Sein zu spüren oder die Gemeinschaft mit anderen zu erfahren. Unser Haus öffnet Ihnen den Raum dafür: Bei uns können Sie sich zurückziehen, allein oder auch mit einer Gruppe. Sie können innehalten und sich auf den Weg machen, sich selbst und Gott immer wieder (neu) zu begegnen. Dabei begleiten Sie Menschen aus unterschiedlichen beruflichen und geistlichen Zusammenhängen und Gemeinschaften.

Neben dem Angebot Stille und Einkehr kennenzulernen, bieten wir mit unserem Seminarangebot die Möglichkeit sich fort- und weiterzubilden: u. a. Schreibwerkstätten, Exerziten, Christliches Yoga, Meditativer Tanz – die Impulse und Methoden sind kreativ und vielfältig und sollen Lust machen, unser Haus und die Menschen, die dort arbeiten, kennenzulernen.

Herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team der Einkehrarbeit im Haus der Stille Bethel
Pastorin Dr. Annina Ligniez & Sr. Susanne Lamour-Exner
sowie all die Menschen, die Sie in unseren Angeboten begleiten.



Unser Haus

Sie finden das Haus der Stille zwischen der Zionskirche und dem alten Diakonissenmutterhaus Sarepta oben auf dem Zionsberg mitten in der Ortschaft Bethel.

Im letzten Jahr wurde im Haus renoviert und umgestaltet: Das Foyer leuchtet nun in hellen Farben und lädt ein auch während des Aufenthaltes dort zu verweilen. In unserer dritten Etage finden Sie nun einen großen, freien Raum mit Blick zum Himmel und über Bethel hinweg, der viele Möglichkeiten bietet, gerade Seminare mit besonderer Atmosphäre zu gestalten.

Unser Haus ist unterteilt in ein Gästehaus, einen Wohnbereich für dauerhafte Mieterinnen und Mieter und den Tagungsbereich. Drei unterschiedlich große Tagungsräume sowie der neu gestaltete Raum mit Blick zum Himmel in der dritten Etage unseres Hauses stehen der Einkehrarbeit sowie auch externen Gruppen zur Verfügung. Daneben gibt es ein Esszimmer, in dem die Gruppen ihre Mahlzeiten einnehmen können.

Die Kapelle ist über einen überdachten »Kreuzgang« von allen Bereichen aus gut zu erreichen und ermöglicht, sich auch bei Regen draußen aufzuhalten. Ein großer Garten mit einem Labyrinth und verschiedenen Sitzcken lädt ein inmitten des Alltags innezuhalten und steht auch Menschen offen, die mal eben am Haus vorbeigehen und eine Pause suchen.



Unsere Kapelle

Unsere Kapelle lädt ein auch außerhalb unserer Gebetszeiten darin zu verweilen, ein Licht zu entzünden, zu beten oder kurz Ruhe zu finden. Sie steht den Gästen unseres Hauses, aber auch Menschen auf dem Weg offen.

Zehn Minuten vor unseren Gottesdiensten und Abendgebeten läuten wir die Glocke und laden ein, sich bis zum Beginn des Abendgebetes/Gottesdienstes vor Gott und in der Gemeinschaft innerlich zu sammeln.



Unsere Lichtertreppe



Blick vom Altar zum Eingang

Geistliches Leben im Haus

Das Haus der Stille lädt ein, sich im Alltag des Lebens unterbrechen zu lassen. Die Menschen, die hier arbeiten, schaffen den Rahmen dafür und begleiten Sie bei Ihrem Weg. Das geistliche Leben im Haus fußt auf dem Engagement vieler Menschen: Ehrenamtliche, allem voran Schwestern der Sareptaschwesternschaft, und Hauptamtliche feiern hier Andachten und Gottesdienste.

Regelmäßige Angebote in unserer Kapelle

- Abendgebet von Montag bis Freitag um 18.00 Uhr
- Segensgottesdienst jeden ersten Sonntagabend im Monat um 18.00 Uhr

Regelmäßig außer in den Schulferien NRWs

- Herzensgebet »Schweige und höre« mit Sr. Susanne Lamour-Exner jeden dritten Dienstag im Monat von 19.00–20.15 Uhr
- »Atempause« mit Sr. Susanne Lamour-Exner jeden ersten Donnerstag im Monat von 19.00–20.15 Uhr

In der Zeit von Oktober bis Mai:

- »Bewegte Andacht« mit Sr. Maria Beineke-Koch jeden zweiten Samstag im Monat von 18.00–19.30 Uhr

Sollte der Haupteingang geschlossen sein, erreichen Sie die Kapelle über den Garten hinter dem Labyrinth rechts die Treppe hinunter. Wir freuen uns mit Ihnen Gottesdienste und Andachten zu feiern!

Wenn Sie Lust haben und Ihr Weg nicht zu weit zu uns ist, freuen wir uns auch über Zuwachs und Unterstützung unseres »Geistlichen Teams«. Freude am gemeinsamen Beten und Singen und ein weites Herz genügen.

Abendgebete

Mit unseren Abendgebeten laden wir dazu ein, am Ende eines Tages noch einmal innezuhalten und sich vor Gott aus- und einzurichten. Wir erinnern in unseren Andachten an die verstorbenen Schwestern der Sareptaschwesternschaft und fühlen uns so mit allen, die uns zu Gott bereits vorausgegangen sind, verbunden. Da unser Leben Geburt und Tod umfasst, entzünden wir auch für die Geburtstagskinder dieses Tages ein Licht. Die Andachten sind frei von der jeweiligen Liturgie gestaltet und dauern ungefähr 20 Minuten. Sie sind herzlich willkommen – gleich welcher Religion und Konfession!

Du bist gesegnet, ein Segen bist du!

Herzliche Einladung zu unseren Segensgottesdiensten jeden ersten Sonntag im Monat um 18.00 Uhr in der Kapelle des Hauses der Stille. In diesem Jahr lassen wir uns von der Jahreslosung 2024 begleiten: *Alles bei euch geschehe in Liebe!* Der Gottesdienst dauert ungefähr 40-45 Minuten. Im Anschluss trifft sich häufig eine kleine Gruppe von Sareptaschwestern auf eine Tasse Tee und lädt zum gemeinsamen Austausch ein. Sie sind herzlich willkommen, bitte bringen Sie dazu einen eigenen Becher mit.

»Alles bei euch geschehe in Liebe!«

1 Kor 16,14 (Elberfelder Bibel)

Wir feiern gemeinsam Gottesdienst am

07.01.2024 um 18.00 Uhr

04.02.2024 um 18.00 Uhr

03.03.2024 um 18.00 Uhr

07.04.2024 um 18.00 Uhr

05.05.2024 um 18.00 Uhr

02.06.2024 um 18.00 Uhr

07.07.2024 um 18.00 Uhr

04.08.2024 um 18.00 Uhr

01.09.2024 um 18.00 Uhr

06.10.2024 um 18.00 Uhr

03.11.2024 um 18.00 Uhr

01.12.2024 um 18.00 Uhr

in der Kapelle im Haus der Stille.

Willkommen – wir freuen uns auf Sie!

Herzensgebet »Schweige und höre«

Sr. Susanne Lamour-Exner lädt jeden dritten Dienstag im Monat von 19.00–20.15 Uhr zu einem Gebet in der Stille ein. Hier lernen und üben Sie eine alte Form der christlichen Meditation. Nach einer Hinführung und einem geistlichen Impuls wechselt sich das Sitzen in der Stille (etwa 20–25

Minuten) und ein meditatives Gehen ab. Vorkenntnisse braucht es keine. Sie sind herzlich willkommen diese besondere Form des Gebets kennenzulernen – Sr. Susanne begleitet Sie dabei achtsam und zugewandt und hilft, wenn das Schweigen und Sitzen am Anfang (zu) mühsam wird. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

»Atempause«

Die »Atempause« schafft Raum zum Kraftschöpfen. Durch sanfte körperliche Bewegung, Ruhen in der Stille und die Begleitung durch geistliche Impulse schenkt Ihnen Sr. Susanne Lamour-Exner jeden ersten Donnerstag im Monat von 19.00–20.15 Uhr Zeit für sich und Zeit für Ruhe. Vorkenntnisse braucht es keine. Kommen Sie aber bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

»Bewegte Andacht«

Sr. Maria Beineke-Koch lädt dazu ein jeden zweiten Samstag im Monat von 18.00–19.30 Uhr mit Elementen von Körpergebet und Tanz den eigenen Glauben mit Leib und Seele zu erfahren und auszudrücken. Meditativer bzw. sakraler Tanz gehört zum ältesten Kulturgut der Menschheit und bereits der Kirchenvater Ambrosius (4. Jh. v.u.Z.) konnte sagen: »Der Tanz ist Gefährte und Gespieler der Gnade«. Den körperlichen Tanz sah er als lobenswert an, »denn (auch) David tanzte vor der Lade des Herrn«. Sie benötigen keinerlei besondere Vorkenntnisse und Voraussetzungen – nur Freude an der Bewegung und Lust sich Gott einmal anders anzunähern.



Seminarangebote – Thematisch

Bereits die spanische Mystikerin Theresa von Avila aus dem 16. Jahrhundert wusste um die enge Verbindung von Leib und Seele. »Tu Deinem Leib Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen«. Sie verstand den Leib als Tempel der Seele, geformt aus dem gleichen Werkstoff wie die Erde. Ein lebendiger Leib, weil Gottes Geist in uns atmet und durch unseren Körper hindurchfließt. Mit unseren Seminarangeboten laden wir dazu ein, Leib/Körper, Seele und Geist etwas Gutes zu tun. Die Themen, Methoden und Zugänge sind vielfältig. Wir freuen uns Ihnen durch unsere verschiedenen Kursbegleiter:innen ein ausgewähltes und bereicherndes Angebot zu machen.

Zur besseren Orientierung finden Sie zunächst eine thematische Übersicht, die Ihnen ermöglicht, je nach Lust und

Interesse ein passendes Seminarangebot für sich zu finden. Die Grenzen sind selbstverständlich fließend. Im Anschluss folgt eine chronologische Übersicht im Lauf des Jahres 2024.

Leib/Körper

- Atempause mit Susanne Lamour-Exner (siehe S. 11)
- Bewegte Andacht mit Maria Beineke-Koch (siehe S. 11)
- Flora et Labora mit dem Team der Einkehrarbeit (siehe S. 23)
- Unterwegs zwischen Quelle und Licht – meditativer Spaziergang in Bethel mit Frauke Frentzen und Hans-Cristof Tiessen (siehe S. 31)
- Yoga Himmelswärts mit Katharina Mutzbauer (siehe S. 32)
- Sommerfrische – ein Tanzurlaub mit Maria Beineke-Koch (siehe S. 37)
- Die Geburt des Lichts mit Maria Beineke-Koch (siehe S. 53)

Seele

- Herzensgebet mit Susanne Lamour-Exner (siehe S. 10)
- Ankertage mit Annina Ligniez (siehe S. 16, 27, 41, 50)
- Straßensexerziten mit Regina Beissel und Maria Beineke-Koch (siehe S. 25)
- Stille Tage zu Ostern mit dem Team der Einkehrarbeit (siehe S. 26)
- Wie der Glaube zum Körper findet – Focusing und Spiritualität mit Hartmut Ahrends und Christiane Henkel (siehe S. 30)
- Berührt von seiner Liebe. Ignatianische Kurzexerziten mit Heike Meyer (siehe S. 46)
- Stiller Tag mit Katharina Riewe und Kathrin Mailänder-Riewe (siehe S. 39)



- Entspannung und Erholung in der Natur mit Frauke Frentzen und Hans-Cristof Tiessen (siehe S. 39)
- Seminar: Herzensgebet mit Susanne Lamour-Exner und Matthias Hoyer (siehe S. 40)
- Halt an, wo läufst du hin? Gartenexerziten im Haus der Stille mit Manuela Köhler und Susanne Lamour-Exner (siehe S. 45)

»Alle eure Dinge lasst in der Liebe geschehen!«

Luther 2017

Geist

- Aktiv sein – und es in Liebe geschehen lassen. Eine meditative Schreibwerkstatt zur Jahreslosung mit Christiane Henkel (siehe S. 18)
- Haltestellen für Menschen im Beruf und im Ehrenamt mit Petra Moser und Sigrid Pfäfflin (siehe S. 20, 22, 34, 43, 50)
- Wunder gibt es immer wieder mit Marie Boden und Doris Feldt (siehe S. 20)
- Glückskind 2.0 mit Marie Boden und Doris Feldt (siehe S. 29)
- Lauter Segen – eine Schreibwerkstatt mit Tina Willms (siehe S. 35)
- Staunen üben. Ein Schreib- und Spielseminar mit Birgit Mattausch und Annina Ligniez (siehe S. 38)
- November. Ein Plädoyer für einen ungeliebten Monat mit Andrea Schwarz (siehe S. 44)
- Wenn die Seele in Not ist mit Marie Boden und Doris Feldt (siehe S. 47)

Seminarangebote – Chronologisch

Januar

■ Samstag 13.01.2024 von 10.00–15.30 Uhr

Ankertag

Innehalten, nachspüren, was war und was ist. Inmitten des Alltags. Inmitten im Lauf der Welt. Inmitten eines fortlaufenden Jahres. Die »Ankertage« sind eine Einladung viermal im Jahr zu ankern und sich Zeit und Raum für sich und die eigenen Gefühle und Gedanken zu schenken: Wo stehe ich gerade? Was war (bisher) gut? Was sollte ich loslassen? Wo will ich hin? Dabei orientieren wir uns am Wechsel der Jahreszeiten und richten uns bewusst darauf aus, was uns trägt und nährt. Mit kreativen Methoden und meditativen Elementen schaffen wir uns einen Tag lang Raum, um zu ankern und (wieder) eine stabile Verbindung zu uns selbst und zu Gott, dem Urgrund unseres Seins, zu schaffen.

Die Tage können auch einzeln besucht werden.

13. Januar: An(ge)kommen im neuen Jahr

6. April: Lebensfreude atmen

7. September: Ernten

30. November: Jahresneige

Kursbegleiterin: Annina Ligniez

Kosten: 50,00 € inkl. Kaffeepause und Mittagsimbiss

■ Samstag 13.01.2024 von 18.00–19.30 Uhr

Bewegte Andacht

Sr. Maria Beineke-Koch lädt dazu ein mit Elementen von Körpergebet und Tanz den eigenen Glauben mit Leib und Seele zu erfahren und auszudrücken. Meditativer bzw. sakraler Tanz gehört zum ältesten Kulturgut der Menschheit und bereits der Kirchenvater Ambrosius (4. Jh. v.u.Z.) konnte sagen: »Der Tanz ist Gefährte und Gespiele der Gnade«. Den körperlichen Tanz sah er als lobenswert an, »denn (auch) David tanzte vor der Lade des Herrn«.

Sie benötigen keinerlei besondere Vorkenntnisse und Voraussetzungen – nur Freude an der Bewegung und Lust sich Gott einmal anders anzunähern.

Kursbegleiterin: Maria Beineke-Koch

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ Dienstag 16.01.2024 von 19.00–20.15 Uhr

Herzensegnet »Schweige und höre«

Sr. Susanne Lamour-Exner lädt zu einem Gebet in der Stille ein. Hier lernen und üben Sie eine alte Form der christlichen Meditation. Nach einer Hinführung und einem geistlichen Impuls wechselt sich das Sitzen in der Stille (etwa 20–25 Minuten) und ein meditatives Gehen ab.

Vorkenntnisse braucht es keine. Sie sind herzlich willkommen diese besondere Form des Gebets kennenzulernen – Sr. Susanne begleitet Sie dabei achtsam und zugewandt und hilft, wenn das Schweigen und Sitzen am Anfang (zu)

mühsam wird. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Samstag 27.01.2024 von 10.00–16.00 Uhr**
Aktiv sein – und es in Liebe geschehen lassen.

Eine meditative Schreibwerkstatt zur Jahreslosung

Unser Alltag ist häufig von unseren Aktivitäten bestimmt. Die wiederkehrenden Anforderungen halten uns im Mühlrad und das Innehalten kommt oft zu kurz. In der spirituellen Tradition sind Aktion und Kontemplation Ausdruck einer Balance zwischen diesen Polen des Lebens: Dem tätigen Leben und der vertiefenden Betrachtung (Gottes).

Diese meditative Schreibwerkstatt greift die Jahreslosung 2024 aus 1. Kor. 16,14 auf: »Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.«

Die Teilnehmenden spüren auf der körperlichen Ebene nach, was es heißt, aktiv zu sein und es in Liebe geschehen zu lassen. Sie treten in einen inneren Dialog mit dem Körper

*»Lasst euch in allem, was ihr tut,
von der Liebe bestimmen.«*

Neue Genfer Übersetzung

und schaffen so eine Verbindung von Kopf, Körper und Empfindungen. Aus diesem inneren Erleben heraus beginnen die Teilnehmenden Worte zu finden, die durch Impulse aus dem kreativen und biografischen Schreiben unterstützt werden. Die so entstandenen Texte teilen wir wertschätzend und freiwillig miteinander. Sie können uns im Jahresverlauf begleiten und ein Wegweiser für die Balance von Aktion und Kontemplation werden.

Kursbegleiterin: Christiane Henkel

Kosten: 75,00 € inkl. Kaffeepause und Mittagsimbiss

Februar

■ **Donnerstag 01.02.2024 von 19.00–20.15 Uhr**
Atempause

Ich gönne mir eine Atempause. Zeit für mich – Zeit für Ruhe – Zeit zum Kraftschöpfen. Durch sanfte körperliche Bewegung, Ruhen in der Stille und die Begleitung durch geistliche Impulse schenkt Ihnen Sr. Susanne Lamour-Exner eine Atempause.

Vorkenntnisse braucht es keine. Kommen Sie aber bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Donnerstag 15.02.2024 von 10.00–16.00 Uhr**
Haltestellen für Menschen im Beruf und im Ehrenamt
»Bis hier hin und nicht weiter!«

Die Arbeit in sozialen Berufen lässt spezifische Grenzen erfahren: der Machbarkeit und der Belastbarkeit, Grenzen der eigenen Kraft und Geduld. Gleichzeitig erfordert die Arbeit auch eine gesunde Abgrenzung, um mit den Belastungen auf Dauer umgehen zu können. Das Gefühl für die eigenen Grenzen und die Kompetenz im Umgang mit ihnen sollen gestärkt werden. Will ich eine Grenze sprengen, akzeptieren oder weiten?

Kursbegleiterinnen: Petra Moser und Sigrid Pfäfflin
Kosten: 67,00 € inkl. Kaffeepausen und Mittagsimbiss

■ **Samstag 17.02.2024 von 10.00–16.30 Uhr**
Wunder gibt es immer wieder...

Wer kennt nicht den Schlager von Katja Epstein aus den Siebzigern?! ... weiter geht's »... wenn sie dir begegnen, musst du sie auch sehn...«. Wunder definieren sich als Phänomene, als Geschenk, als Segen, als etwas besonders Schönes.... und manches lässt sich nicht erklären. Wir stauen über Naturerleben, werden unerwartet überrascht, erleben wundervolle Dinge, halten Wunderkerzen in der Hand, wundern uns, wie sich manches im Leben zum Guten fügt... Wunder geschehen auch mitten im Alltag, vielleicht müssen wir sie neu sehen oder entdecken.

In unserem Workshop laden wir Sie ein, kleine und auch größere Wunder aufzuspüren. Vielleicht haben Sie Lust auf wundersame und wundervolle Einblicke. Achtsamkeit hilft dabei die kleinen und größeren Wunder unseres Alltags wahrzunehmen – sie zu erkennen und zu erleben. Unsere Haltung, man könnte auch sagen unsere Offenheit trägt sicherlich dazu bei, ob und wie wir »Wunder« erleben. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise, denn: bewusstes Beachten, Entdecken, Erfassen von wundervollen Erlebnissen verstärkt eine dankbare Haltung dem Leben gegenüber. Wir laden Sie herzlich in unsere kleine Wunderwelt ein!

Kursbegleiterinnen: Marie Boden und Doris Feldt
Kosten: 72,00 € inkl. Kaffeepausen. Bitte versorgen Sie sich für eine Mittagspause selbst!

»Alles, was ihr tut geschehe in Liebe.«

Einheitsübersetzung

■ **Dienstag 20.02.2024 von 19.00–20.15 Uhr**
Herzensgebet »Schweige und höre«

Sr. Susanne Lamour-Exner lädt zu einem Gebet in der Stille ein. Hier lernen und üben Sie eine alte Form der christlichen Meditation. Nach einer Hinführung und einem geistlichen Impuls wechselt sich das Sitzen in der Stille (etwa 20–25 Minuten) und ein meditatives Gehen ab.

Vorkenntnisse braucht es keine. Sie sind herzlich willkommen diese besondere Form des Gebets kennenzulernen – Sr. Susanne begleitet sie dabei achtsam und zugewandt und hilft, wenn das Schweigen und Sitzen am Anfang (zu) mühsam wird. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

März

■ **Donnerstag 07.03.2024 von 10.00–16.00 Uhr**
Haltestellen für Menschen im Beruf und im Ehrenamt –
»Ruhe bewahren« Widerständen und Krisen begegnen können

Krisen, belastende Lebensumstände und widrige Arbeitsbedingungen können uns aus dem Gleichgewicht bringen. Oftmals werden dabei Kräfte gebunden, die wir an anderer Stelle vermissen.

In diesem Seminar soll die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krisen gestärkt werden. Was stärkt mein Selbstbewusstsein? Was trägt mich? Wie gewinne ich eine lösungsorientierte Grundhaltung?

Kursbegleiterinnen: Petra Moser und Sigrid Pfäfflin

Kosten: 67,00 € inkl. Kaffeepausen und Mittagssnack

■ **Donnerstag 07.03.2024 von 19.00–20.15 Uhr**
Atempause

Ich gönne mir eine Atempause. Zeit für mich – Zeit für Ruhe – Zeit zum Kraftschöpfen. Durch sanfte körperliche Bewegung, Ruhen in der Stille und die Begleitung durch geistliche Impulse schenkt Ihnen Sr. Susanne Lamour-Exner eine Atempause. Vorkenntnisse braucht es keine. Kommen Sie aber bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Samstag 09.03.2024 von 10.00–16.00 Uhr**
(FI-)Ora et Labora – ein Tag himmelsnah und erdverbunden

Angelehnt an den Grundsatz aus der Tradition der Benediktiner wollen wir miteinander beten und im Garten arbeiten. Die frische Luft, das körperliche Tun und die Zeit der Besinnung lassen uns Gottes Schöpfung erspüren und erfahren. Wir möchten den Garten aus dem Winterschlaf wecken.

Wir beten und arbeiten bei jedem Wetter. Bitte kommen Sie in robuster Kleidung, festem Schuhwerk und mit Gartenhandschuhen. Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

»Que tout ce que vous faites
soit fait avec amour.«

Segond 21

■ **Samstag 09.03.2024 von 18.00–19.30 Uhr**
Bewegte Andacht

Sr. Maria Beineke-Koch lädt dazu ein mit Elementen von Körpergebet und Tanz den eigenen Glauben mit Leib und Seele zu erfahren und auszudrücken. Meditativer bzw. sakraler Tanz gehört zum ältesten Kulturgut der Menschheit und bereits der Kirchenvater Ambrosius (4. Jh. v.u.Z.) konnte sagen: »Der Tanz ist Gefährte und Gespieler der Gnade«. Den körperlichen Tanz sah er als lobenswert an, »denn (auch) David tanzte vor der Lade des Herrn«.

Sie benötigen keinerlei besondere Vorkenntnisse und Voraussetzungen – nur Freude an der Bewegung und Lust sich Gott einmal anders anzunähern.

Kursbegleiterin: Maria Beineke-Koch

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Freitag 15.03. bis Sonntag 17.03.2024**

Straßenexerzitien

»Die Erde ist randvoll mit Himmel und in jedem gewöhnlichen Dornbusch brennt Gott. Aber nur jene, die sehen, ziehen die Schuhe aus.« Elizabeth Barrett-Browning

Exerzitien auf der Straße – Wie geht das?

Wir sind unterwegs auf Straßen und Plätzen im näheren Umfeld; wir nehmen aufmerksam wahr, intensiver, als im normalen Alltag üblich; wir besinnen uns auf uns selbst, schweigen miteinander und tauschen uns aus; wir befragen einen biblischen Text auf seine Bedeutung für uns heute und in all dem Tun kommen wir uns selbst näher und können Spuren Gottes in unserer Welt entdecken. Für diese »Spurensuche« braucht es keine Vorerfahrung, nur die Bereitschaft, sich auf das Erleben und den Austausch in der Gruppe sowie die persönliche Reflexion einzulassen.

Freitag: 17.00–20.00 Uhr

Samstag: 09.00–17.00 Uhr

Sonntag: 10.00–13.00 Uhr

Kursbegleiterinnen: Maria Beineke-Koch und Regina Beissel

Kosten: 50,00 € inkl. Kaffeepausen

■ **Dienstag 19.03.2024 von 19.00–20.15 Uhr**

Herzengesbet »Schweige und höre«

Sr. Susanne Lamour-Exner lädt zu einem Gebet in der Stille ein. Hier lernen und üben Sie eine alte Form der christlichen

Meditation. Nach einer Hinführung und einem geistlichen Impuls wechselt sich das Sitzen in der Stille (etwa 20–25 Minuten) und ein meditatives Gehen ab.

Vorkenntnisse braucht es keine. Sie sind herzlich willkommen diese besondere Form des Gebets kennenzulernen – Sr. Susanne begleitet Sie dabei achtsam und zugewandt und hilft, wenn das Schweigen und Sitzen am Anfang (zu) mühsam wird.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Freitag 29.03 bis Sonntag 31.03.2024**

Stille Tage zu Ostern

Gemeinsam wollen wir auf Ostern zugehen und das sog. Triduum Sacrum (die drei österlichen Tage) feiern. Wir beginnen am Karfreitag mit einem Gottesdienst um 14.30 Uhr. Am Karsamstag treffen wir uns ab 15.30 Uhr und widmen uns auf kreative und achtsame Weise den biblischen, österlichen Texten. Wir essen im Anschluss gemeinsam eine Suppe im Schweigen und feiern zum Abschluss eine Abendandacht um 18.00 Uhr. Den Ostermorgen begrüßen wir mit einem gemeinsamen Gottesdienst um 08:30 Uhr und teilen im Anschluss bei einer Tasse Kaffee und Tee frisch gebackenes Osterbrot.

Kursbegleiterinnen: Pastorin Dr. Annina Ligniez & Team der Sarepta Schwesternschaft

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

April

■ **Samstag 06.04.2024 von 10.00–15.30 Uhr**

Ankertag

Innehalten, nachspüren, was war und was ist. Inmitten des Alltags. Inmitten im Lauf der Welt. Inmitten eines fortlaufenden Jahres. Die »Ankertage« sind eine Einladung viermal im Jahr zu ankern und sich Zeit und Raum für sich und die eigenen Gefühle und Gedanken zu schenken: Wo stehe ich gerade? Was war (bisher) gut? Was sollte ich loslassen? Wo will ich hin? Dabei orientieren wir uns am Wechsel der Jahreszeiten und richten uns bewusst darauf aus, was uns trägt und nährt.

Mit kreativen Methoden und meditativen Elementen schaffen wir uns einen Tag lang Raum, um zu ankern und (wieder) eine stabile Verbindung zu uns selbst und zu Gott, dem Urgrund unseres Seins, zu schaffen.

Die Tage können auch einzeln besucht werden.

6. April: Lebensfreude atmen

7. September: Ernten

30. November: Jahresneige

Kursbegleiterin: Annina Ligniez

Kosten: 50,00 € inkl. Kaffeepause und Mittagsimbiss

■ **Samstag 13.04.2024 von 18.00–19.30 Uhr**

Bewegte Andacht

Sr. Maria Beineke-Koch lädt dazu ein mit Elementen von Körpergebet und Tanz den eigenen Glauben mit Leib und

Seele zu erfahren und auszudrücken. Meditativer bzw. sakraler Tanz gehört zum ältesten Kulturgut der Menschheit und bereits der Kirchenvater Ambrosius (4. Jh. v.u.Z.) konnte sagen: »Der Tanz ist Gefährte und Gespiele der Gnade«. Den körperlichen Tanz sah er als lobenswert an, »denn (auch) David tanzte vor der Lade des Herrn«.

Sie benötigen keinerlei besondere Vorkenntnisse und Voraussetzungen – nur Freude an der Bewegung und Lust sich Gott einmal anders anzunähern.

Kursbegleiterin: Maria Beineke-Koch

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Dienstag 16.04.2024 von 19.00–20.15 Uhr**

Herzensgebet »Schweige und höre«

Sr. Susanne Lamour-Exner lädt zu einem Gebet in der Stille ein. Hier lernen und üben Sie eine alte Form der christlichen Meditation. Nach einer Hinführung und einem geistlichen Impuls wechselt sich das Sitzen in der Stille (etwa 20–25 Minuten) und ein meditatives Gehen ab. Vorkenntnisse braucht es keine. Sie sind herzlich willkommen diese besondere Form des Gebets kennenzulernen – Sr. Susanne begleitet Sie dabei achtsam und zugewandt und hilft, wenn das Schweigen und Sitzen am Anfang (zu) mühsam wird. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Mittwoch 17.04.2024 von 10.00–13.30 Uhr**

Glückskind 2.0

Im letzten Jahr gab es den ersten Workshop zum Thema »Ein Glückskind sein«, doch damit ist das Thema noch längst nicht erschöpft. Im Gegenteil, das Thema steckt voller Möglichkeiten, weil es eine große Fülle von Glücksmomenten gibt, sowohl im Alltag als auch bei der Arbeit und im Urlaub sowieso. Glück bedeutet, sich für das Gute, Schöne & Positive zu öffnen. Luise Reddemann weist darauf hin, dass man den Entschluss fassen muss, dass es einem gut gehen darf. Mit diesem Verweis stimmen wir überein, manchmal ist es tatsächlich notwendig das Glück zuzulassen. Gelegentlich scheint das Glück auch verschwunden zu sein, dann heißt es bewusst Ausschau zu halten, sich dafür sensibilisieren und sich Zeit zu nehmen, kleine Glücksmomente aufzuspüren. Den Blickwinkel auf das (kleine) Glück zu richten, zeigt uns all die Dinge, die gut laufen und uns in wunderbarer Weise zur Verfügung stehen. Den Fokus auf das Glück zu richten stärkt wie von selbst Körper, Seele und Geist. In diesem Workshop wird es darum gehen, neue Techniken zu lernen, etwas vom Glück zu hören, zu fühlen, zu sehen... Unsere 5 Sinne können uns zu wunderbaren Glücksmomenten verhelfen.

Für alle Teilnehmenden, die beim ersten Glückskind-Workshop dabei waren, ist es eine Fortsetzung, und für die, die sich neu auf Glückssuche begeben, ist es ein erster Schritt. Wir freuen uns auf die gemeinsame Glückssuche und darauf, dass wir uns gemeinsam glücken dürfen!

Kursbegleiterinnen: Doris Feldt und Marie Boden

Kosten: 54,00 € inkl. Kaffeepause

■ Freitag 19.04 bis Sonntag 21.04.2024

Wie der Glaube zum Körper findet – Focusing und Spiritualität

In Anlehnung an das gleichnamige Buch von Peter Lincoln
In der heutigen Zeit sehnen wir uns nach einer Spiritualität, die nicht nur unseren Verstand, sondern auch unser Herz erreicht und unseren Körper einbezieht. Mit Focusing kann der Glaube vertieft und nach neuen, persönlichen Bedeutungen alter Glaubensschätze gesucht werden. Die Methode unterstützt mit ihrem wertschätzenden Dialog zwischen Verstand und Körper den Kontakt zu dem, was uns innerlich bewegt. Sie eignet sich gut zur Vertiefung der eigenen Spiritualität und passt zu den Wurzeln der christlichen Tradition. Die Focusing-Schritte werden an diesem Wochenende erklärt, praktisch in Einzel- und Kleingruppenarbeit geübt und mit der eigenen Spiritualität verbunden. Neben biblischen Texte bringen uns Bilder und Körperwahrnehmungen in Kontakt mit dem inneren Erleben. In der Stille und im achtsamen Dialog zu zweit und in der Gruppe suchen wir die Verbindung zu uns selbst, zu unserem Glauben und zueinander.

Kursbegleiter:in: Hartmut Ahrends und Christiane Henkel

Kosten: 245,00 € Seminarbeitrag, 196,00 € Unterkunft und Verpflegung, 86,00 € nur Verpflegung (Frühstück, Mittag, Abend)

■ Sonntag 28.04.2024 von 11.00–16.00 Uhr

Unterwegs zwischen Quelle und Licht – meditativer Spaziergang in Bethel

Wo finde ich Kraft, was schenkt mir Lichtblicke in meinem Alltag?

Wir gehen eine Runde von ca. 5 km mit vielen Pausen. Impulse zum Nachdenken bieten uns Verse aus Psalm 27 und Psalm 36.

Start: 11.00 Uhr (bzw. nach dem Gottesdienst in der Zionskirche), Treffpunkt ist das Foyer im Haus der Stille

Ende: ca. 16.00 Uhr mit Kaffeetrinken.

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Getränk und Proviant, Plastiktüte oder andere Sitzunterlage.

Kursbegleiter:in: Frauke Frentzen und Hans-Cristof Tiessen

Kosten: 20,00 € inkl. Kaffeepause

»Alles, was ihr tut, soll in Liebe geschehen!«

Basisbibel

■ **Donnerstag 02.05.2024 von 19.00–20.15 Uhr**

Atempause

Ich gönne mir eine Atempause. Zeit für mich – Zeit für Ruhe – Zeit zum Kraftschöpfen. Durch sanfte körperliche Bewegung, Ruhen in der Stille und die Begleitung durch geistliche Impulse schenkt Ihnen Sr. Susanne Lamour-Exner eine Atempause.

Vorkenntnisse braucht es keine. Kommen Sie aber bitte in bequemer Kleidung und bringen sich ein paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Freitag 10.05. bis Sonntag 12.05.2024**

Yoga Himmelwärts

Ein Wochenende voller Durchatmen, Ankommen, der eigenen Sehnsucht nachspüren und in Bewegung bleiben. Wir suchen gemeinsam nach dem, was jede von uns berührt, bewegt und im Leben trägt. Mit genug Zeit alleine, Auftankmomenten in der Gruppe, Loslassen von dem, was schwer geworden ist und Auftanken mit allem, was Gottes guter Geist in unser Leben sprechen will. Die ausgleichende Yogapraxis, die das Wochenende prägen wird, macht spürbar, was Worte oft nicht umschreiben können – ein Gebet mit dem Körper, bewusst und achtsam, voller Kraft und manchmal doch leise. Unser Körper ist ein Wunderwerk,

braucht aber safe spaces, um überhaupt ins Wirken und Wundersein zu kommen. Das Wochenende ist so ein safe space – ein Vertrauensraum zum Nachspüren, Ausprobieren, sich Kennenlernen und Gott in der Yogapraxis neu erfahren. Ich freue mich auf dich!

Yogakenntnisse erwünscht, aber nicht vorausgesetzt | Prä- und Postnatal Teilnahme möglich, einfach bei Anmeldung angeben.

Beginn Freitag 18.00 Uhr mit dem Abendgebet und Abendessen bis Sonntag ca. 13.00 Uhr mit dem Mittagessen

Kursbegleiterin: Katharina Mutzbauer

Kosten: 164,00 € Seminarbeitrag, 196,00 € Unterkunft und Verpflegung, 86,00 € nur Verpflegung (Frühstück, Mittag, Abend)

»Let all your things be done with charity.«

King James Version

■ **Donnerstag 16.05.2024 von 10.00–16.00 Uhr**
Haltestellen für Menschen im Beruf und im Ehrenamt
»Das geht mir sehr zu Herzen« – beruflich mit Sterbenden in Berührung sein

Wer beruflich mit Sterbenden und Verstorbenen in Berührung kommt, kann ebenso wie die Angehörigen eine Phase der Trauer erleben. Das Seminar soll Ihnen helfen, sich der eigenen Empfindungen bewusst zu werden, wenn Patienten, Bewohnerinnen, Bewohner oder Klienten versterben. Sie lernen verschiedene Modelle von Trauerbearbeitung kennen, die dazu dienen können einen bewussten und heilsamen Umgang mit den oft schmerzhaften Erfahrungen zu finden.

Kursbegleiterinnen: Petra Moser und Sigrid Pfäfflin
Kosten: 67,00 € inkl. Kaffeepausen und Mittagsimbiss

Juni

■ **Donnerstag 06.06.2024 von 19.00–20.15 Uhr**
Atempause
Ich gönne mir eine Atempause. Zeit für mich – Zeit für Ruhe – Zeit zum Kraftschöpfen. Durch sanfte körperliche Bewegung, Ruhen in der Stille und die Begleitung durch geistliche Impulse schenkt Ihnen Sr. Susanne Lamour-Exner eine Atempause.

Vorkenntnisse braucht es keine. Kommen Sie aber bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner
Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Samstag 15.06.2024 von 09.30–16.30 Uhr**
Lauter Segen. Eine Schreibwerkstatt mit Tina Willms
Segen für mein Leben, der mich anrührt, den Tag verändert und mich mit anderen verbindet: Das wünsche ich mir. Wer weiß? Vielleicht ist lauter Segen in der Welt. Was aber genau macht solchen Segen aus, wie kann ich ihn wahrnehmen und was bewirkt er?

Wie fühlt es sich an, gesegnet zu werden und wie kann ich Segen weiterreichen?

In dieser Schreibwerkstatt spüren wir diesen Fragen nach und formulieren Segenstexte. Damit der Segen laut werden und seine Kraft entfalten kann.

Kursbegleiterin: Tina Willms
Kosten: 75,00 € inkl. Kaffeepausen und Mittagsimbiss

»Tra voi si faccia ogni cosa con amore.«

Nuova Riveduta

■ **Dienstag 18.06.2024 von 19.00–20.15 Uhr**

Herzengesbet »Schweige und höre«

Sr. Susanne Lamour-Exner lädt zu einem Gebet in der Stille ein. Hier lernen und üben Sie eine alte Form der christlichen Meditation. Nach einer Hinführung und einem geistlichen Impuls wechselt sich das Sitzen in der Stille (etwa 20–25 Minuten) und ein meditatives Gehen ab.

Vorkenntnisse braucht es keine. Sie sind herzlich willkommen diese besondere Form des Gebets kennenzulernen – Sr. Susanne begleitet sie dabei achtsam und zugewandt und hilft, wenn das Schweigen und Sitzen am Anfang (zu) mühsam wird. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

»Doe alles vol liefde voor elkaar.«

BasisBijbel

Juli

■ **Freitag 05.07. bis Dienstag 09.07.24**

»Sommerfrische« – ein Tanz-Urlaub im Haus der Stille

»Mittendrin in der Sommersonne: kurz den Atem anhalten und das Staunen üben.« Verfasserin unbekannt

Die Sommerfrische im Haus der Stille lädt zu einem Kurzurlaub ein mit den Elementen von meditativem Tanz und Angeboten zum Erleben der Fülle des Sommers in der Natur. In den Tanzeinheiten am Vormittag und am Abend werden wir mit beschwingten und ruhigen Kreistänzen der Freude über die Sommerzeit Ausdruck geben.

Der Nachmittag steht zur freien Verfügung und lädt zum Verweilen im Garten des Hauses der Stille und zu Spaziergängen in der Umgebung ein; zum Eis essen beim Stadtbummel oder zum Schwimmen im nahegelegenen Freibad. Außerdem besteht die Möglichkeit, Kapelle und Kreuzgang zur Besinnung zu nutzen und an der täglichen Gebetszeit um 18.00 Uhr teilzunehmen.

Freitag: Anreise bis 17.00 Uhr, Beginn des Kurses mit dem Abendessen 18.30 Uhr

Dienstag: Ende des Kurses am Vormittag gegen 12.00 Uhr

Kursbegleiterin: Maria Beineke-Koch

Kosten: 174,00 € Seminarbeitrag, 350,00 € Unterkunft und Verpflegung (Frühstück und warmes Abendessen), 66,00 € ohne Übernachtung und nur mit Abendessen

■ Freitag 19.07. bis Samstag 20.07.2024

Staunen üben. Ein Schreib- und Spiel-Seminar

Die Zeit heilt alle Wunder sangen »Wir sind Helden«

vor über 10 Jahren:

Die Zeit heilt alle Wunder

Wenn du sie gut verschnüerst

Bind nur die Stelle gut ab

bis du es gar nicht mehr spürst

Im Seminar werden wir die Wunder wieder aufschnüren, werden Luft an sie lassen und wahrscheinlich allerlei spüren. Die Wunder der Wirklichkeit, des Alltäglichen – sie erschließen sich uns durchs Staunen. Wir werden uns also im Staunen üben: über das Alltägliche, das Übersehene, Winzige und Schöne. Wer staunt, hält inne, konzentriert sich wach auf das, was ist, auf den Moment, auf die Gegenwart. Wir tun das schreibend und spielend, ernsthaft und vertieft. Mit Impulsen aus der Kunst, der Literatur, der Bibel, dem Glauben.

Vorkenntnisse braucht es keine. Nur ein bisschen Mut, einen Stift und die Lust daran, sich wie Kinder dem Staunen hinzugeben.

Freitag: 19.00–21.00 Uhr

Samstag: 09.30–16.00 Uhr

Kursbegleiterinnen: Birgit Mattausch und Annina Ligniez

Kosten: 81,00 € inkl. Abendessen, Mittagessen und Kaffeepausen

August

■ Samstag 10.08.2024 von 11.00–18.30 Uhr

Stiller Tag

Der »Stille Tag« ist eine Einladung zum Gebet: im gemeinsamen schweigenden Verweilen in der Gegenwart Gottes, in der allein vollzogenen Schriftbetrachtung und auch im Abendgebet, das den Tag beschließt. Bitte bringen Sie Ihre eigene Bibel und Schreibzeug mit, falls Sie sich etwas notieren möchten. Bei Bedarf gibt es eine kurze Einführung in das Sitzen in der Stille. An diesem »Stillen Tag« wird durchgängig geschwiegen.

Kursbegleiterin: Kathrin Mailänder-Riewe und Katharina Riewe

Kosten: 45,00 € inkl. Kaffeepausen und Mittagsimbiss

■ Sonntag 25.08.2024 von 15.30–17.30 Uhr

Entspannung und Erholung in der Natur

Es könnte so einfach sein: Jeden Tag eine halbe Stunde im Wald verbringen, jeden Tag 12 Minuten »work-out« – und schon senkt sich der Blutdruck, wird die Lunge freier, sinkt der Stress-Level im Körper. Aber ist es wirklich so einfach, jeden Tag in den Wald zu kommen, sich jeden Tag Zeit für Bewegung zu nehmen?

Mit ihrem Angebot »Entspannung und Erholung in der Natur« wollen Sr. Frauke Frentzen und Hans Christof Tiessen Mut machen, klein anzufangen: Wenn ich es nicht jeden Tag schaffe, so kann ich doch eine kleine Lücke im Kalender nutzen, um den Anfang zu wagen. Mit kleinen Tipps und

Tricks zum Thema »Waldbaden« geht es dann schon viel besser.

Kursbegleiter:in: Frauke Frentzen und Hans-Cristof Tiessen

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei. Bitte versorgen Sie sich selbst mit Essen und Trinken.

■ **Freitag 30.08. bis Sonntag 01.09.2024**

Ein Wochenende im Herzensgebiet

»Atem Gottes hauch mich an, fülle mich mit Leben.

Dass ich, was du liebst, lieben kann und retten, was du gegeben.« Dorothee Sölle

Das Göttliche Geheimnis durchströmt uns wie der Atem, wirkt in uns und gewinnt unser Herz. Das können wir leibhaftig erfahren. Die Liebe und die Kraft zum Tun wächst aus Zuneigung. Auf diese Erfahrung lassen wir uns in den Tagen ein.

Elemente des Wochenendes: durchgängiges Schweigen, stilles Sitzen (mehrfach am Tag), Leibarbeit, inhaltliche und kreative Impulse, Singen, Andachten, Abendmahlsfeier, Einzelgespräche.

Freitag Beginn um 18.00 Uhr bis Sonntag 13.30 Uhr

Kursbegleiter:in: Matthias Hoyer und Susanne Lamour-Exner

Kosten: 85,00 € Seminarbeitrag, 196,00 € Unterkunft und Verpflegung, 86,00 € nur Verpflegung (Frühstück, Mittag, Abend)

September

■ **Donnerstag 05.09.2024 von 19.00–20.15 Uhr**

Atempause

Ich gönne mir eine Atempause. Zeit für mich – Zeit für Ruhe – Zeit zum Kraftschöpfen. Durch sanfte körperliche Bewegung, Ruhen in der Stille und die Begleitung durch geistliche Impulse schenkt Ihnen Sr. Susanne Lamour-Exner eine Atempause.

Vorkenntnisse braucht es keine. Kommen Sie aber bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Samstag 07.09.2024 von 10.00–15.30 Uhr**

Ankertag

Innehalten, nachspüren, was war und was ist. Inmitten des Alltags. Inmitten im Lauf der Welt. Inmitten eines fortlaufenden Jahres. Die »Ankertage« sind eine Einladung viermal im Jahr zu ankern und sich Zeit und Raum für sich und die eigenen Gefühle und Gedanken zu schenken: Wo stehe ich gerade? Was war (bisher) gut? Was sollte ich loslassen? Wo will ich hin? Dabei orientieren wir uns am Wechsel der Jahreszeiten und richten uns bewusst darauf aus, was uns trägt und nährt.

Mit kreativen Methoden und meditativen Elementen schaffen wir uns einen Tag lang Raum, um zu ankern und (wieder) eine stabile Verbindung zu uns selbst und zu Gott, dem Urgrund unseres Seins, zu schaffen.

Die Tage können auch einzeln besucht werden.

7. September: Ernten

30. November: Jahresneige

Kursbegleiterin: Annina Ligniez

Kosten: 50,00 € inkl. Kaffeepause und Mittagsimbiss

■ **Samstag 14.09.2024 von 18.00–19.30 Uhr**

Bewegte Andacht

Sr. Maria Beineke-Koch lädt dazu ein mit Elementen von Körpergebet und Tanz den eigenen Glauben mit Leib und Seele zu erfahren und auszudrücken. Meditativer bzw. sakraler Tanz gehört zum ältesten Kulturgut der Menschheit und bereits der Kirchenvater Ambrosius (4. Jh. v.u.Z.) konnte sagen: »Der Tanz ist Gefährte und Gespieler der Gnade«. Den körperlichen Tanz sah er als lobenswert an, »denn (auch) David tanzte vor der Lade des Herrn«.

Sie benötigen keinerlei besondere Vorkenntnisse und Voraussetzungen – nur Freude an der Bewegung und Lust sich Gott einmal anders anzunähern.

Kursbegleiterin: Maria Beineke-Koch

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Dienstag 17.09.2024 von 19.00–20.15 Uhr**

Herzenseget »Schweige und höre«

Sr. Susanne Lamour-Exner lädt zu einem Gebet in der Stille ein. Hier lernen und üben Sie eine alte Form der christlichen Meditation. Nach einer Hinführung und einem geistlichen Impuls wechselt sich das Sitzen in der Stille (etwa 20–25 Minuten) und ein meditatives Gehen ab.

Vorkenntnisse braucht es keine. Sie sind herzlich willkommen diese besondere Form des Gebets kennenzulernen – Sr. Susanne begleitet Sie dabei achtsam und zugewandt und hilft, wenn das Schweigen und Sitzen am Anfang (zu) mühsam wird.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Donnerstag 19.09.2024 von 10.00–16.00 Uhr**

Haltestellen für Menschen im Beruf und im Ehrenamt »Das bin ich mir wert« – Sich und die eigene Arbeit wertschätzen

In Ihrem Beruf leisten Sie Beziehungsarbeit. Sie möchten anderen mit Wertschätzung begegnen. Dabei darf die Wertschätzung Ihrer eigenen Person und der eigenen Arbeit nicht zu kurz kommen. Es droht sonst ein Ausverkauf der eigenen Kräfte. Wie können Fürsorge und Selbstsorge in ein gesundes Gleichgewicht kommen? Wo suche und finde ich Bestätigung von außen? Welche Überzeugungen liegen in mir selbst. Was gibt mir das sichere Gefühl, dass es

Sinn macht, diesen Platz auszufüllen? Wie kann ich Durststrecken durchstehen, ohne am eigenen Wert zu zweifeln? Dies Seminar soll Sie darin stärken, den eigenen Wert und den Wert der Arbeit schätzen und achten zu lernen.

Kursbegleiterinnen: Petra Moser und Sigrid Pfäfflin

Kosten: 67,00 € inkl. Kaffeepausen und Mittagsimbiss

Oktober

■ **Samstag 12.10.2024 von 10.00–16.00 Uhr**

November – Plädoyer für einen (un-)geliebten Monat

Der Monat November steht auf der Beliebtheitsskala der meisten Menschen nicht so besonders weit oben: All die Totengedenktage, Dunkelheit und oft tristes Wetter – und der Zauber des Advents ist noch weit entfernt. Novemberblues eben. Aber auch dieser Monat hat eine wichtige Funktion in unserem Leben – und einen ganz eigenen Reiz! Diesen Chancen wollen wir an diesem Wochenende nachspüren und die besonderen Möglichkeiten entdecken, die gerade dieser Monat »im Gepäck« hat.

Ein Tag für alle, die den November nicht so besonders mögen – und für diejenigen, die ihn neu entdecken wollen!

Kursbegleiterinnen: Andrea Schwarz

Kosten: 75,00 € inkl. Kaffeepausen und Mittagsimbiss

■ **Donnerstag 17.10. bis Sonntag 20.10.2024**

Halt an, wo läufst du hin?

Gartenexerzitien im Haus der Stille

*»Halt an, wo läufst du hin? Der Himmel ist in dir.
Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.«*

Angelus Silesius

Mit den Worten von Angelus Silesius werden wir die Tage gemeinsam aussteigen aus dem Alltag und einschwingen in den Tagesrhythmus im Haus der Stille.

- Gebetszeiten mit Impulsen und Bodenbildern
- Gemeinsame Mahlzeiten
- Zeiten zur persönliche Stille, zum Ausruhen, zur Begegnung
- Das Miteinander als heilsame und stärkende Kraft erfahren
- 4 Std. Mitarbeit im Garten

Wir freuen uns über jede Mithilfe.

Donnerstag Beginn um 19.00 Uhr bis Sonntag 13.30 Uhr

Kursbegleiter:in: Manuela Köhler und Susanne Lamour-Exner

Kosten: 88,00 € Seminarbeitrag, 277,00 € Unterkunft und Verpflegung, 129,00 € nur Verpflegung (Frühstück, Mittag, Abend)

■ **Mittwoch 23.10. bis Sonntag 27.10.2024**
Berührt von seiner Liebe. Ignatianische Kurzexerzitien
»Gott lässt sich suchen und finden in allen Dingen.«

Ignatius von Loyola

Im Bemühen, den christlichen Glauben zu leben, stellen sich Fragen, wie etwa:

- Wie geht Beten?
- Wie kann ich Glauben und Alltag verbinden?
- Wie kann ich Entscheidungen so treffen, dass sie für mich und vor Gott passen?

Exerzitien sind geistliche Übungen, in denen es um die Beziehung und um die Begegnung mit dem lebendigen Gott geht. Ignatius von Loyola (1491 – 1556) gibt in seinem Buch »Geistliche Übungen« Hinweise und Anleitungen zu Meditationen, die helfen, das eigene Leben immer mehr auf Gott hin auszurichten.

In den Tagen der Kurzexerzitien haben Sie viel Zeit zum Meditieren und auch Zeit für sich und Bewegung in der Natur. Die Tage verlaufen durchgehend im Schweigen. Einmal täglich gibt es ein Gespräch mit der Begleiterin, morgens gibt es einen kurzen Impuls mit Hinweisen zur Gestaltung der Meditationszeiten und abends feiern wir zusammen ein Abendgebet.

Eingeladen sind Menschen, die neugierig sind auf eine neue Erfahrung, ebenso wie Menschen, die schon Vorerfahrung mit Exerzitien haben.

Mittwoch Beginn um 18.00 Uhr bis Sonntag 13.30 Uhr

Kursbegleiterin: Heike Meyer

Kosten: 149,00 € Seminarbeitrag, 392,00 € Unterkunft und Verpflegung, 172,00 € nur Verpflegung

November

■ **Donnerstag 07.11.2024 von 19.00–20.15 Uhr**

Atempause

Ich gönne mir eine Atempause. Zeit für mich – Zeit für Ruhe – Zeit zum Kraftschöpfen. Durch sanfte körperliche Bewegung, Ruhen in der Stille und die Begleitung durch geistliche Impulse schenkt Ihnen Sr. Susanne Lamour-Exner eine Atempause.

Vorkenntnisse braucht es keine. Kommen Sie aber bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Samstag 09.11.2024 von 10.00–16.30 Uhr**

Wenn die Seele in Not ist ...

... dann braucht sie Trost, den Glauben daran, dass es wieder besser wird und Begleitung. Manchmal muss sich die Seele auch von »Etwas« verabschieden, dann braucht sie einen Raum für Traurigkeit und Tränen. Im Alltag hantieren

wir häufig mit Einkaufszetteln, To-do-Listen, Notizen... Wir würden Sie gerne mit einem besonderen Handzettel für Traurigkeit bekannt machen. Kennen Sie Wiegenlieder für die Seele? Lassen Sie sich überraschen!

Ist die Seele in Not, sind Gefühle wie Angst, Trauer, Ärger... vorherrschend, darüber hinaus geht es um Resignation, negative Gedanken, Hilflosigkeit oder Verzweiflung. All das gehört dazu und darf sein! Die vermeintlich negativen Gefühle zeigen uns, wenn etwas nicht stimmt, geben einen »warnenden« Hinweis, damit wir aufhorchen und handeln können. Neben der Begleitung von Menschen, die mit uns verbündet sind, die uns unterstützen oder einfach nur da sind, braucht die belastete Seele Raum für Trauer & Trost, ein eigenes Tempo, Zeit, Geduld und Möglichkeiten, Sorgen abzugeben. Den sog. Notfallkoffer für die Seele würden wir gerne mit Ihnen packen, denn er ist ein gutes, individuelles Werkzeug, um in Notsituationen gegenzusteuern, zu entlasten und lindern zu können.

Wir laden Sie herzlich ein, Ihre Seele zu umsorgen und zu stärken. In innerer Not zu sein ist keine Krankheit, keine Schwäche, es sind Phasen im Leben, die passieren können, dazu gehören, mit denen wir einen guten Umgang finden müssen und die uns am Ende wachsen lassen. Seien wir für einen Tag »Seelenverwandte«!

Kursbegleiterinnen: Marie Boden und Doris Feldt
Kosten: 72,00 € inkl. Kaffeepausen. Bitte versorgen Sie sich für eine Mittagspause selbst!

■ **Samstag 09.11.2024 von 18.00–19.30 Uhr**
Bewegte Andacht

Sr. Maria Beineke-Koch lädt dazu ein mit Elementen von Körpergebet und Tanz den eigenen Glauben mit Leib und Seele zu erfahren und auszudrücken. Meditativer bzw. sakraler Tanz gehört zum ältesten Kulturgut der Menschheit und bereits der Kirchenvater Ambrosius (4. Jh. v.u.Z.) konnte sagen: »Der Tanz ist Gefährte und Gespiele der Gnade«. Den körperlichen Tanz sah er als lobenswert an, »denn (auch) David tanzte vor der Lade des Herrn«. Sie benötigen keinerlei besondere Vorkenntnisse und Voraussetzungen – nur Freude an der Bewegung und Lust sich Gott einmal anders anzunähern.

Kursbegleiterin: Maria Beineke-Koch

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Dienstag 19.11.2024 von 19.00–20.15 Uhr**
Herzensgebet »Schweige und höre«

Sr. Susanne Lamour-Exner lädt zu einem Gebet in der Stille ein. Hier lernen und üben Sie eine alte Form der christlichen Meditation. Nach einer Hinführung und einem geistlichen Impuls wechselt sich das Sitzen in der Stille (etwa 20–25 Minuten) und ein meditatives Gehen ab. Vorkenntnisse braucht es keine. Sie sind herzlich willkommen diese besondere Form des Gebets kennenzulernen – Sr. Susanne begleitet Sie dabei achtsam und zugewandt und hilft, wenn das Schweigen und Sitzen am Anfang (zu) mühsam wird. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Donnerstag 21.11.2024 von 10.00–16.00 Uhr**
Haltestellen für Menschen im Beruf und im Ehrenamt
»Mir fehlen die Worte« – Mit Menschen in Notlagen kommunizieren

Uns begegnen Menschen in unterschiedlichen Notlagen. Oft geht es um Schmerz, Trauer, Angst, Verletzungen oder Konflikte. Manchmal werden wir unvermittelt angesprochen. Ein andermal haben wir selbst die Aufgabe, ein krisenbehaftetes Thema anzusprechen. Wie können solche Gespräche gelingen?

Ausgehend von Ihren Erfahrungen wird nach Bewältigungsstrategien geschaut und eine authentische Verhaltensweise angeregt. Außerdem soll das Seminar entlastende Funktion haben und Ihnen das Netz der Helferinnen und Helfer vorstellen, mit dem Sie vor Ort kooperieren können.

Kursbegleiterinnen: Petra Moser und Sigrid Pfäfflin
Kosten: 67,00 € inkl. Kaffeepausen und Mittagsimbiss

■ **Samstag 30.11.2024 von 10.00–15.30 Uhr**
Ankertag

Innehalten, nachspüren, was war und was ist. Inmitten des Alltags. Inmitten im Lauf der Welt. Inmitten eines fortlaufenden Jahres. Die »Ankertage« sind eine Einladung viermal im Jahr zu ankern und sich Zeit und Raum für sich und die eigenen Gefühle und Gedanken zu schenken: Wo stehe ich gerade? Was war (bisher) gut? Was sollte ich loslassen? Wo will ich hin? Dabei orientieren wir uns am Wechsel der

Jahreszeiten und richten uns bewusst darauf aus, was uns trägt und nährt.

Mit kreativen Methoden und meditativen Elementen schaffen wir uns einen Tag lang Raum, um zu ankern und (wieder) eine stabile Verbindung zu uns selbst und zu Gott, dem Urgrund unseres Seins, zu schaffen.

Die Tage können auch einzeln besucht werden.
30. November: Jahresneige

Kursbegleiterin: Annina Ligniez
Kosten: 50,00 € inkl. Kaffeepause und Mittagsimbiss

Dezember

■ **Donnerstag 05.12.2024 von 19.00–20.15 Uhr**
Atempause

Ich gönne mir eine Atempause. Zeit für mich – Zeit für Ruhe – Zeit zum Kraftschöpfen. Durch sanfte körperliche Bewegung, Ruhen in der Stille und die Begleitung durch geistliche Impulse schenkt Ihnen Sr. Susanne Lamour-Exner eine Atempause.

Vorkenntnisse braucht es keine. Kommen Sie aber bitte in bequemer Kleidung und bringen sich ein Paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner
Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Samstag 14.12.2024 von 18.00–19.30 Uhr**

Bewegte Andacht

Sr. Maria Beineke-Koch lädt dazu ein mit Elementen von Körpergebet und Tanz den eigenen Glauben mit Leib und Seele zu erfahren und auszudrücken. Meditativer bzw. sakraler Tanz gehört zum ältesten Kulturgut der Menschheit und bereits der Kirchenvater Ambrosius (4. Jh. v.u.Z.) konnte sagen: »Der Tanz ist Gefährte und Gespieler der Gnade«. Den körperlichen Tanz sah er als lobenswert an, »denn (auch) David tanzte vor der Lade des Herrn«.

Sie benötigen keinerlei besondere Vorkenntnisse und Voraussetzungen – nur Freude an der Bewegung und Lust sich Gott einmal anders anzunähern.

Kursbegleiterin: Maria Beineke-Koch

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Dienstag 17.12.2024 von 19.00–20.15 Uhr**

Herzengesbet »Schweige und höre«

Sr. Susanne Lamour-Exner lädt zu einem Gebet in der Stille ein. Hier lernen und üben Sie eine alte Form der christlichen Meditation. Nach einer Hinführung und einem geistlichen Impuls wechselt sich das Sitzen in der Stille (etwa 20–25 Minuten) und ein meditatives Gehen ab.

Vorkenntnisse braucht es keine. Sie sind herzlich willkommen diese besondere Form des Gebets kennenzulernen – Sr. Susanne begleitet Sie dabei achtsam und zugewandt und hilft, wenn das Schweigen und Sitzen am Anfang (zu)

mühsam wird. Kommen Sie bitte in bequemer Kleidung und bringen Sie sich ein Paar warme Socken mit.

Kursbegleiterin: Susanne Lamour-Exner

Kosten: Dieses Angebot ist kostenfrei.

■ **Samstag 21.12.2024 von 11.00–17.00 Uhr**

Die Geburt des Lichts. Meditativer Tanzzyklus zur Einstimmung auf Weihnachten

Im Mittelpunkt des gemeinsamen Tuns steht ein Tanzzyklus von Gabriele Wosien, durch den sich wie ein goldener Faden ein alter ostkirchlicher Marienhymnus zieht, umrahmt von lateinamerikanischen Musikstücken zur Weihnachtsgeschichte.

Mit besinnlichen und beschwingt-fröhlichen Tänzen und Texten zu dieser Musik machen wir uns wie Maria und Josef, den Hirten und den Königen auf den Weg nach Bethlehem. In dem ostkirchlichen Marienhymnus begegnen wir dem Gesang der Engel und staunen über die Geburt des Kindes, die unser Leben neu erhellt.

Vorerfahrungen im meditativen Tanz sind nicht notwendig. Wir nehmen uns Zeit, die Tänze ausführlich kennenzulernen. Der Tanztage mündet in eine vorweihnachtliche Feier.

Kursbegleiterin: Maria Beineke-Koch

Kosten: 50,00 € inkl. Kaffeepause und Mittagessen

Kursbegleiterinnen und Kursbegleiter

in alphabetischer Reihenfolge

Hartmut Ahrens Pastor und Seelsorger, Aus- und Fortbildungen als Focusingberater, Personal Coach sowie zertifizierte Fortbildungen in Trauerbegleitung und Bibliolog

Maria Beineke-Koch Diakonische Schwester, Religionspädagogin

Regina Beissel Religionspädagogin, Geistliche Begleitung

Marie Boden Dipl. Fotodesignerin, DBT-Therapeutin für Sozial- & Pflegeberufe, Autorin

Doris Feldt Diakonische Schwester, DBT-Therapeutin für Sozial- & Pflegeberufe, Autorin

Frauke Frentzen Diakonisse, Gemeindepädagogin, Pilgerbegleiterin, Naturparkführerin

Dr. **Christiane Henkel** Professorin für Pädagogik an der Theologischen Hochschule Ewersbach, Dipl.-Pädagogin, Focusingberaterin und -trainerin (DAF), Zertifizierte systemische Coaching-Ausbildung (DGfC), Master in Biografischem und Kreativem Schreiben an der Alice-Salomon-Hochschule Berlin, freiberufliche Schreibberaterin, -pädagogin und -didaktikerin seit 2006

Matthias Hoyer Theologe, Kontemplationslehrer VIA CORDIS, langjährige Fortbildung in TZI (RCI-Institut)

Manuela Köhler Diplom. psychosoziale Kunsttherapeutin und Tertiär-Anwärterin der Communität Christusbruderschaft Selbitz

Susanne Lamour-Exner Diakonisse, Mitarbeiterin in der Einkehrarbeit des Hauses der Stille, Meditationsbegleiterin (Kontemplation) Via Cordis®

Dr. **Annina Ligniez** Pastorin und Seelsorgerin, Leitung der Einkehrarbeit im Haus der Stille, Focusingberaterin (DAF), zwölf Jahre lang wissenschaftliche Tätigkeit in der evangelisch-theologischen Wissenschaft an den Universitäten Halle/Saale, Bielefeld und Münster

Kathrin Mailänder-Riewe Diakonische Schwester, Pfarrerin i.R.

Birgit Mattausch hat Theologie, Germanistik und Literarisches Schreiben studiert und ist Pastorin und Autorin. Sie arbeitet als Referentin für experimentelle Homiletik in der Landeskirche Hannovers und ist Teil des Teams des Literaturhauses St. Jakobi in Hildesheim. Birgit Mattausch hat sich selbst den Titel »Inspirateuse« gegeben, weil ihre Hauptaufgabe darin besteht, andere Menschen zu deren eigenen Tun, Schreiben und Leben zu inspirieren. Im August 2023 erschien ihr Debütroman »Bis wir Wald werden« bei Klett-Cotta.

Dr. **Heike Meyer** Exerzitienbegleiterin, Bibliodramaleiterin, Psychotherapeutin. Seit Jahrzehnten ist sie ehrenamtlich in der Kirche engagiert. Es ist ihr ein Herzensanliegen, Menschen in ihrer persönlichen Entwicklung zu begleiten. Exerzitien und Bibliodrama sind für sie Wege, sich für Gottes Wort und seine persönliche Führung zu öffnen.

Petra Moser Diakonin, Krankenschwester, Pflegepädagogin

Katharina Mutzbauer Theologin, Yogalehrerin

■ Einzelgäste und Gruppen

Individuelles Einkehrangebot

Sie suchen einen Ort, um aufzutanken und Ihren Alltag zu unterbrechen? Seit Januar 2023 steht Einzelgästen unser Appartement Julia-von-Bodelschwingh für eine individuelle Einkehrzeit zur Verfügung. Das Appartement verfügt über einen Schlafraum, eine kleine Selbstversorgerküche mit Sitzgelegenheit sowie ein Bad mit Dusche und WC. Sie können auf Anfrage auch seelsorglich und geistlich während Ihres Aufenthaltes begleitet werden.

Anfragen für ein individuelles Einkehrangebot mit ggf. geistlicher/seelsorglicher Begleitung und Buchung des Appartements Julia-von-Bodelschwingh richten Sie bitte an die Mitarbeiterin der Einkehrarbeit:

Sr. Susanne Lamour-Exner, Telefon: 0521 144-2207, E-Mail: susanne.lamour-exner@bethel.de.

Externe Gruppen

Neben unseren Seminarangeboten stehen unser Tagungsbereich und die Zimmer im Gästehaus auch externen Gruppen und Veranstaltern offen. Das Haus bietet Ihnen Unterkunft und bei Gruppenanmeldungen auch Verpflegungsmöglichkeiten. Da wir über keine eigene Küche mehr verfügen, können wir Einzelgästen nur dann eine Verpflegung anbieten, wenn Gruppen bereits im Haus sind. Buchungsanfragen für externe Gruppen richten Sie bitte an das Tagungszentrum Bethel.

Buchungsanfragen für Tagungsmöglichkeiten oder Übernachtungen im Gästehaus richten Sie bitte an das zentrale Tagungsbüro:

Maren Griese, Telefon: 0521 144-4104, E-Mail: maren.griese@bethel.de oder Telefax: 0521 144-4477.

Anfragen für eine inhaltliche Mitgestaltung bei Seminaren richten Sie bitte an die Mitarbeiterinnen der Einkehrarbeit:

Sr. Susanne Lamour-Exner, Telefon: 0521 144-2207, E-Mail: susanne.lamour-exner@bethel.de oder Pastorin Dr. Annina Ligniez, Telefon: 0521 144-4441, E-Mail: annina.ligniez@bethel.de

Alle Gäste und Gruppen im Haus sind herzlich eingeladen, an unseren Abendgebeten und Gottesdiensten teilzunehmen.

Wichtiges für Ihren Aufenthalt

■ **Anmeldung und Rücktritt**

Die Anmeldung zu unseren Angeboten muss schriftlich erfolgen. Schreibe Sie uns per Post oder schicken Sie uns eine E-Mail an susanne.lamour-exner@bethel.de. Bitte geben Sie Ihren Namen, Adresse, Telefonnummer und ggf. E-Mail-Adresse an.

Wir verschicken keine Anmeldebestätigungen, melden uns aber, wenn das Seminar ausfallen muss. Wird bis zum Tag der Anmeldefrist (vier Wochen vor Veranstaltungstermin)

die Mindestteilnehmezahl (veranstaltungsabhängig) nicht erreicht, sagen wir die Veranstaltung in der Regel ab.

Soweit noch Teilnahmeplätze frei sind, kann eine Anmeldung auch kurzfristig erfolgen.

Bei Abmeldungen Ihrerseits berechnen wir wie folgt:
Ab 2. Monat vor Beginn 25 % auf Teilnahmebeitrag.
Ab 1. Monat vor Beginn 50 % auf Teilnahmebeitrag.
Ab 6 Tage vor Beginn 90 % auf Teilnahmebeitrag.
Ab Anreisetag ist keine Änderung mehr möglich!

■ Zahlung

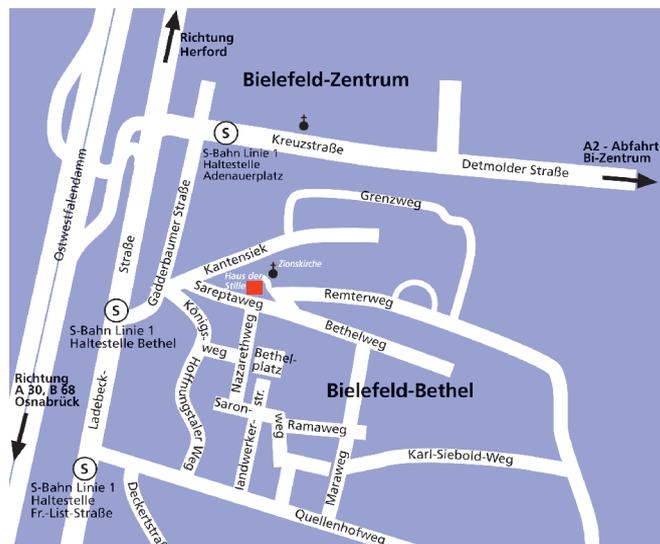
Nach Beendigung des Seminars erfolgt die Zahlung nach Zusendung der Rechnung an Ihre Anschrift. Auf nicht in Anspruch genommene Leistungen z. B. infolge vorzeitiger Abreise, verspäteter Anreise oder aus sonstigen Gründen besteht kein Anspruch auf anteilige Rückerstattung. Sollten Sie den Seminarbeitrag nicht in voller Höhe aufbringen können, sprechen Sie uns bitte an.

■ Verpflegung

In unserem Haus servieren wir vegetarische Kost. Unser warmes Essen wird von einem Cateringservice gekocht, der regionale Waren verwendet und auf Zusatzstoffe weitgehend verzichtet. Nahrungsmittelunverträglichkeiten können wir nur bedingt berücksichtigen. Bitte geben Sie diese direkt bei Anmeldung mit an – dann suchen wir nach einer gemeinsamen Lösung.

■ Anreise

Stiftung Sarepta · Haus der Stille
Am Zionswald 5 · 33617 Bielefeld-Bethel
Telefon: 0521 144-2207



Anreise mit der Bahn: Gegenüber vom Hauptbahnhof befindet sich der Eingang zur Stadtbahn. Sie fahren von der 2. Tiefetage aus mit der Linie 1, Richtung Senne, bis Haltestelle »Bethel« (Fahrzeit ca. 10 Minuten). Am Bethel-eck können Sie die Bethel-Buslinie 122 (Rundverkehr durch Bethel) benutzen oder zu Fuß über den Sareptaweg (Rückseite Hauptverwaltung) bergauf Richtung Zionskirche gehen. Das Haus der Stille liegt gegenüber der Kirche.

Anreise mit dem PKW: Folgen Sie in Bethel der Beschilderung »Zionskirche«. Gegenüber der Zionskirche befindet sich das Haus der Stille mit hauseigenen Parkplätzen.

Bei Fragen zu den Veranstaltungen des Jahresprogramms und zur Einkehrarbeit des Hauses wenden Sie sich bitte an:

Sr. Susanne Lamour-Exner, Telefon: 0521 144-2207, E-Mail: susanne.lamour-exner@bethel.de oder
Pastorin Dr. Annina Ligniez, Telefon: 0521 144-4441, E-Mail: annina.ligniez@bethel.de

Haben Sie Lust bei uns ein Seminarangebot zu machen?

Dann nehmen Sie gerne Kontakt zur unserer Pastorin auf:

Dr. Annina Ligniez, Telefon: 0521 144-4441, E-Mail: annina.ligniez@bethel.de



Das Team der Einkehrarbeit im Haus der Stille
freut sich auf Ihr Kommen!
Pastorin Dr. Annina Ligniez (r.) und
Sr. Susanne Lamour-Exner

*»Bei allem, was ihr tut,
lasst euch von der Liebe leiten.«*

Hoffnung für alle

■ Spenden und Fördern – Mitgestalten

Die Menschen, die in Einkehrhäusern arbeiten, brauchen Menschen, von denen sie sich umgeben und unterstützt wissen. Menschen, die mit ihrem Gebet, ihren Fürbitten, aber auch mit praktischer und finanzieller Hilfe die Einkehrarbeit unterstützen und mitgestalten.

Verein Haus der Stille e. V.
Am Zionswald 5
33617 Bielefeld

www.verein-hausderstille.de · info@verein-hausderstille.de
Sparkasse Bielefeld · IBAN: DE06 4805 0161 0000 0151 15

»Alles, was ihr tut, geschehe in Liebe.«

Zürcher Bibel

Impressum

Bild: Max Exner, Theresa Scholle, Haus der Stille
Grafik: Andrea Chyla, Abt. P+K,
Druck: Medienservice, proWerk

Bethel



v. Bodelschwingsche
Stiftungen Bethel



Haus der Stille
Am Zionswald 5
33617 Bielefeld-Bethel
Telefon: 0521 144-2207
E-Mail: hausderstille@bethel.de
www.haus-der-stille-bethel.de