



and breathe

# SPIRITUALITÄT & RELIGION

RELIGION UND SPIRITUALITÄT

*Wenn du dich mit der Stille in deinem Innern verbindest, kannst du der Unruhe, die um dich herum herrscht, einen Sinn geben.*

Stephen Richards

**GEVELSBERG**

**ORT:** Gemeindehaus Berge  
Zum Berger See 120  
58285 Gevelsberg

**KURS-NR.: 24-2-005**

**TERMINE:** 6 x donnerstags,  
29. August, 05., 12., 19. September,  
10. und 31. Oktober

**KOSTEN:** 48,- €

**KURS-NR.: 24-2-006**

**TERMINE:** 6 x donnerstags,  
07., 21. und 28. November,  
05., 12. und 19. Dezember

**KOSTEN:** 48,- €

jeweils 17:30 – 19:00 Uhr

**REFERENTIN:** Kathrin

Windgassen, SELA Yogalehrerin

**VERANTWORTLICH:**

Petra Syring

**TN-ZAHL:** min. 6 / max. 8 – 10

**ANMELDUNG:** ab sofort

**SCHWELM**

**ORT:** Paulus-Gemeindehaus  
Oberloh 14, 58332 Schwelm

**KURS-NR.: 24-2-007**

**TERMINE:** 12 x mittwochs,  
jeweils 10:00 – 11:30 Uhr,  
ab 04. September

**KOSTEN:** 96,- €

**REFERENTIN:** Karin Erfurth-  
Gerber, Circle Dance Lehrerin

**VERANTWORTLICH:**

Matthias Kriese

**TN-ZAHL:** min. 10 / max. 15

**ANMELDUNG:** ab sofort

## CHRISTLICHES YOGA

### Anfängerkurs

Christliches Yoga verbindet das Bibelwort mit körperlichen Übungen. Hierbei wird Yoga als Technik eingesetzt, die den Körper nährt und stärkt. Mit Atem- und Entspannungsübungen wird der Geist beruhigt und in die Stille begleitet.

Mittelpunkt einer christlichen Yogastunde ist ein Bibelwort, das leiblich ausgelegt wird.

Bitte bequeme Kleidung tragen, eine Yogamatte, ein Sitzkissen und eine kleine Decke mitbringen. Eine Matte kann auch vor Ort zur Verfügung gestellt werden.

*In Kooperation mit der Ev. Kirchengemeinde Gevelsberg*

## CIRCLE DANCE

### Meditatives Tanzen

Ausgeglichenheit und Ausstrahlung, Kraft und Lebensfreude, Konzentration und Leistungsfähigkeit schöpfen wir aus unserer inneren Quelle. Und die gilt es zu nähren - zum Beispiel mit Circle Dance. Meditatives Tanzen verbindet uns mit uns selbst und mit anderen, harmonisiert, bringt zur Ruhe, lässt uns auf das Göttliche besinnen. Circle Dance schenkt frische Energie und lässt das Herz tanzen.

In den „Dancing Circles“ tanzen wir ruhige und temperamentvolle Tänze zu Musik verschiedener Kulturen. Wir beschäftigen uns mit Tänzen von Nanni Kloke, Friedel Kloke-Eibl, Anastasia Geng, Amei Helm und anderen.

Durch Musik und bewusste Bewegung erhalten Sie Stärkung für sich, für Ihre innere Gesundheit und für die alltäglichen Anforderungen in Familie und Beruf.

Bei Fragen zur Kursgestaltung können Sie gerne Frau Karin Erfurth-Gerber (Tel.: 0202 – 551823) kontaktieren. Eine „Schnupperstunde“ als Entscheidungshilfe zur Kursteilnahme ist möglich – Bitte auch hier die Referentin kontaktieren!

# EIN- UND WEITERFÜHRUNG IN DIE MEDITATION UND KONTEMPLATION\*

Meditationsabende mit Carmen Meiswinkel

Der Weg der Meditation, wie er an den Abenden vermittelt werden soll, meint einen ganzheitlichen Erfahrungsweg, der an die Tradition christlicher MystikerInnen anknüpft, wie z. B. Meister Eckehart und Teresa von Avila. Darüber hinaus schließt er moderne Erkenntnisse aus den Bereichen der Psychologie und Philosophie mit ein.

Der Weg kann Erfahrungen wie inneren Frieden, Begegnung mit dem Göttlichen und ein Wachsen an Liebe schenken. Ganzheitlich bedeutet, dass dieser Weg den ganzen Menschen ernst nimmt, auf der leiblichen, ebenso wie auf der seelischen Ebene und in seiner geistigen Dimension. Inhaltliche Impulse und klärende Gespräche vertiefen das Verständnis.

In der Übung der Meditation entwickeln wir den Mut und das Vertrauen uns inneren Hindernissen und Verschattungen zu stellen und darüber hinaus zu wachsen, damit wir durchlässig werden für den Geist Gottes.

So kann ein Leben aus der ganzheitlichen Intuition heraus und einem Bewusstsein für das „alles Umgreifende“ gelingen inmitten der Komplexität unserer Welt, in der wir leben.

Dieser Weg führt uns zurück in ein aufrichtiges Ringen um das jeweils „Beste“, d.h. zu einem liebevollen und verantwortungsvollem Handeln.

Elemente der Abende sind: Hinführen zur Leiberfahrung, Sitzmeditation, inhaltliche Impulse, Austausch.

Alle, die neugierig sind und einen integrativen Ansatz für ein Leben aus der „Quelle“ kennenlernen oder vertiefen möchten, sind herzlich willkommen.

*In Kooperation mit dem Zentrum für Spiritualität und Kultur der Ev. Kirchengemeinde Welper-Blankenstein*

*\* keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

Programm 2024-2 Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr

## HATTINGEN

**ORT:** Küsterhaus, Zentrum für Spiritualität und Kultur  
Burgstraße 3, 45527 Hattingen

**KURS-NR.:** Anmeldung s.u.

**TERMINE:** 4 x donnerstags,  
jeweils einmal im Monat:  
08.08., 12.09., 14.11. und 05.12.

**ZEIT:** jeweils 17:45 – 20:00 Uhr

**KOSTEN:** Richtwert 100 €  
(Ermäßigung auf Anfrage)

**LEITUNG:** Carmen Meiswinkel,  
lehrautorisierte Kontemplations- und Meditationslehrerin der Frankfurter Schule der Kontemplation (FSK),  
Theologin, Künstlerin

### INFO/ANMELDUNG:

Carmen Meiswinkel,  
0176 47699041

[www.carmen-meiswinkel.com](http://www.carmen-meiswinkel.com)

[www.malschule-carmen-meiswinkel.de](http://www.malschule-carmen-meiswinkel.de)

**HATTINGEN**

**ORT:** Küsterhaus, Zentrum  
für Spiritualität und Kultur  
Burgstraße 3, 45527 Hattingen

**KURS-NR.:** Anmeldung s.u.

**TERMIN:** Samstag,  
07. September,  
10:00 – 15:00 Uhr  
(1 Stunde Mittagspause mit  
Selbstverpflegung)

**ORT:** Küsterhaus, Zentrum  
für Spiritualität und Kultur,  
Burgstraße 3, 45527 Hattingen

**KOSTEN:** Richtwert 60 €  
(Ermäßigung auf Anfrage)

**LEITUNG:** Carmen Meiswinkel,  
Totions- und Meditationslehrerin  
der Frankfurter Schule der  
Kontemplation (FSK),  
Theologin, Künstlerin

**INFO/ANMELDUNG:**  
Carmen Meiswinkel,  
0176 47699041  
www.carmen-meiswinkel.com  
www.malschule-carmen-  
meiswinkel.de

**MEDITATION UND GEBETSGESTEN\* –**

„so verherrlicht denn gott mit eurem leib“ (1.kor.6,19)\*  
Seminar mit Carmen Meiswinkel

In diesem Seminar werden wir uns besonders um den leiblichen Aspekt des Weges kümmern:

Neben der Übung der Meditation in der Stille und inhaltlichem Impuls aus der christlichen Gebetstradition lernen wir das Körpergebet – die Gebetsgesten kennen. Diese Form ermöglicht es, sich unmittelbar mit Urgesten körperlich auszudrücken (individuelle Übung) oder aber in einzelne Gesten hineinzuspüren und selber die Geste zu verkörpern. Dabei werden jeweils verschiedene Körperenergiezentren angesprochen bzw. angeregt. Jedem einzelnen Zentrum wird ein Hauptaspekt auf dem meditativen Weg zugeordnet.

Wir starten mit einer Hinführung zur Leiberfahrung, gehen über zur Schweigemeditation und üben die Gebetsgesten ein. Außerdem befassen wir uns mit inhaltlichen Aspekten. Dabei gibt es die Gelegenheit, ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

Vor der Mittagspause sitzen wir noch einmal in der Stille. Der Nachmittag dient der praktischen und theoretischen Vertiefung.

Alle, die neugierig sind und einen integrativen Ansatz für ein Leben aus der „Quelle“ kennenlernen oder vertiefen möchten, sind herzlich willkommen.

*In Kooperation mit dem Zentrum für Spiritualität und Kultur  
der Ev. Kirchengemeinde Welper-Blankenstein*

*\* keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

# DER WEG DER CHRISTLICHEN MEDITATION NACH MEISTER ECKEHART – „DAS INNERE SOLL DAS ÄUSSERE RECHT BESTIMMEN“ \*

Seminar mit Carmen Meiswinkel

Wie kann eine moderne integrale Spiritualität heute gelebt werden, die sowohl die „innere Einkehr“, als auch die „Wiedergeburt aus dem Geiste“ im Sinne einer liebenden Mitgestaltung unserer Alltagswelt ernst nimmt?

Meister Eckehart, ein christlicher Mystiker aus dem 13. Jh., gibt Einblick in die Theorie und Praxis der Meditation und Kontemplation. Darüber hinaus betont er ein Leben, in dem das „Innere das Äußere recht bestimmen soll“ und nicht umgekehrt. In unserer Sprache übersetzt heißt das konkret ein Leben aus der „Fülle Gottes“, mit der Hinwendung zu Gott, den Menschen oder einem „Werk“ in der Welt.

In diesem Seminar bekommen wir einen Einblick über die inneren Prozesse auf dem Weg, wobei der Ausgangspunkt immer wieder neu die Suche und Rückbesinnung auf das Wesentliche sein kann. Der Weg kann über die Selbsterfahrung und Läuterung hinaus zur Sammlung, Ruhe und tiefer Verbundenheit mit dem Schöpfungsgrund und der Welt führen.

Wir starten mit einer Hinführung zur Leiberfahrung, gehen über zur Schweigemeditation und befassen uns anschließend mit inhaltlichen Aspekten anhand von Texten Meister Eckehart's mit Bezug auf unser Heute. Dabei gibt es die Gelegenheit ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen. Vor der Mittagspause sitzen wir nochmals in der Stille. Der Nachmittag dient der praktischen und theoretischen Vertiefung.

Alle, die neugierig sind und einen integrativen Ansatz für ein Leben aus der „Quelle“ kennenlernen oder vertiefen möchten, sind herzlich willkommen.

*\* keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*

## HATTINGEN

**ORT:** Küsterhaus, Zentrum  
für Spiritualität und Kultur  
Burgstraße 3, 45527 Hattingen

**KURS-NR.:** Anmeldung s.u.

**TERMIN:** Samstag,  
17. November, 10:00 – 16:00 Uhr  
(1 Stunde Mittagspause mit  
Selbstverpflegung)

**KOSTEN:** Richtwert 70,- €  
(Ermäßigung auf Anfrage)

**LEITUNG:** Carmen Meiswinkel,  
lehrautorisierte Kontempla-  
tions- und Meditationslehrerin  
der Frankfurter Schule der  
Kontemplation (FSK),  
Theologin, Künstlerin

### **INFO/ANMELDUNG:**

Carmen Meiswinkel,  
0176 47699041  
[www.carmen-meiswinkel.com](http://www.carmen-meiswinkel.com)  
[www.malschule-carmen-meiswinkel.de](http://www.malschule-carmen-meiswinkel.de)

*In Kooperation mit dem  
Zentrum für Spiritualität und  
Kultur der Ev. Kirchengemeinde  
Welper-Blankenstein*

Programm 2024-2 **Evangelische Erwachsenenbildung Ennepe-Ruhr**

## ORGELBAU ZUM ANFASSEN

Die historische Kalkantenstube der St.-Georgs-Kirche in Hattingen\*

### HATTINGEN

**ORT:** Ev. St.-Georgs-Kirche  
Kirchplatz  
45525 Hattingen

### TERMINE: nach Absprache

ab einer Gruppe von

6 Personen; max. 10 TN,

40 Minuten

Bei Gruppen ab 12 Personen kann eine kombinierte Führung in 2 Gruppen durchgeführt werden: Kirchenführung + Kalkantenstube, 60 Minuten gesamt

### REFERENT:IN:

Kirchenpädagog:in und ggf.

Kirchenmusikerin

**KOSTEN:** 3,50 € Kalkantenstube

7,- € kombinierte Führung

### INFORMATION UND

#### ANMELDUNG:

María Cristina Witte

0234 9586244 oder

witte@kirche-hawi.de

[www.kalkantenstube.de](http://www.kalkantenstube.de)

### Orgelbau zum Anfassen bietet eine Dauerausstellung in der Hattinger St.-Georgs-Kirche!

Hinter dem prachtvollen Prospekt der historischen Roetzel-Orgel verbirgt sich eine Kammer mit teils noch sichtbaren mittelalterlichen Spitzbögen. Hier wurde im 19. Jahrhundert der Wind für das große Instrument erzeugt.

Besucher\*innen haben die Möglichkeit, die historische Treppe zu diesem ältesten Winkel der Kirche zu erklimmen.

Hier finden sich anschauliche Informationen zur Geschichte der Orgel. Wie könnte der Orgelbauer Christian Roetzel gekleidet gewesen sein? Wie ließ er sich bezahlen? Wie plante er den Orgel-Neubau?

Fotos und Exponate beantworten diese Fragen und lassen die Geschichte der Roetzel-Orgel lebendig werden.

In der Kalkantenstube arbeitete früher der Balgentreter, auch „Kalkant“ genannt. Heute können sich die Besucher selbst als Windmacher versuchen und am Miniatur-Nachbau des originalen Balgs von Christian Roetzel zu Kalkanten werden.

An drei verschiedenen Modellen können sie die Funktionsweise einer Orgel erkunden. Hier lässt sich genau beobachten, wie eine Pfeife zum Klingen gebracht wird.

*In Kooperation mit dem Förderverein historische Kalkantenstube*

*\* keine Veranstaltung nach dem Weiterbildungsgesetz*