

ANGEBOTE IM KIRCHENKREIS  
STEINFURT-COESFELD-BORKEN

---

2016



SPIRITUALITÄT  
MEDITATION  
GESUNDHEIT

## Inhalt:

Zum Geleit . . . . .	Seite 3
Besondere Veranstaltungen von Januar – Dezember . . .	Seite 5
Ausblick 2017 . . . . .	Seite 29
Offene, regelmäßige Veranstaltungen und Gruppen . . .	Seite 30
Geistliche Begleitung . . . . .	Seite 41
Hinweise auf andere Angebote und Veranstalter . . . . .	Seite 43

*Dieses Programm verantwortet*

***Pfarrerin Dagmar Spelsberg***

*Wallheckenweg 10, 48366 Laer*

*Beauftragte für Spiritualität und Geistliches Leben im  
Evangelischen Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken,*

*Anmeldungen und Anfragen*

***Telefon: 02554-9195570***

***d.spelsberg@t-online.de***

***www.gott-im-alltag.de***

*www.der-kirchenkreis.de/arbeitsfelder/spiritualitaet-  
und-geistliches-leben.html*

*Liebe Leserinnen und Leser!*

*Seit ich im letzten Jahr an dieser Stelle schrieb, hat sich unser Land ziemlich verändert. Die Ereignisse haben uns einfach überrollt und bestimmen uns... die Flüchtlinge, die Terrorgefahr, die Klimaerwärmung, steigende Zahlen von überforderten Kindern und Erwachsenen. Aber auch eine ungeahnte Solidarität und ehrenamtliches Engagement, Eintreten für die Werte Freiheit und Demokratie. Hautnah sind Themen an uns herangerückt, die wir vielleicht ahnten, aber doch weit weg wähten.*

*Alles wandelt sich. Vieles wird brüchig, im Gesellschaftlichen, im Privaten.*

*„Jetzt ist für uns eine Zeit der Bewährung“ sagte letztes eine Kollegin. Ja, das empfinde ich auch. Jetzt ist die Zeit, in der sich zeigen darf, ob und wie sehr uns die Stille, unser Glaube und die Gottesberührungen geprägt haben. Ob sie es geschafft haben und schaffen, uns nüchtern und klar im Handeln zu machen und dem Frieden und der Versöhnung verpflichtet sein zu lassen.*

*Während das Herz von vielen Menschen immer weiter geworden ist und weiter wird, sie globales Denken und eine interreligiöse Spiritualität fördern und leben, verengen andere Menschen im Land ihren Blick und suchen die Lösung zunehmend in Abgrenzung, Rückzug und Schwarz-Weiß-Denken.*

*Ob und wie wir eine Brücke zwischen diesen beiden Lagern bilden können, wird über das Gelingen von Frieden und Entwicklung nicht nur in unserem Land entscheiden.*

*Es ist kein Verbrechen, wenn Menschen der Unübersichtlichkeit und dem Tempo der modernen Welt nicht gewachsen sind, und sie klare, einfache Denk- und Handlungsmodelle brauchen. Auch im Glauben. Wir alle brauchen diese Glaubens- und Lebensmodelle, die einfach sind und niemanden überfordern, die Halt und Orientierung geben und nicht abschotten, sondern Weite fördern. Diese zu entwickeln ist unsere Aufgabe.*

*Wir müssen es schaffen - ohne dass es zu weiteren kriegesischen Auseinandersetzungen zwischen Weltbildern kommen muss - nach und nach in allen Lebensbereichen so vereinfacht und entschleunigt zu leben, dass alle Schritt halten können. Dann kann Kreativität und Lebensfreude, dann kann das Gefühl der Teilhabe wieder wachsen, und der Hass hat keinen Nährboden mehr.*

*Darin liegt für mich die Bewährungsprobe unserer Spiritualität. Also ganz im Alltag.*

*Und es ist eine Überlebensfrage.*

*Deshalb lade ich Sie ein:*

*Verstärken Sie das Einüben des Friedens in der Stille! Verbinden Sie sich weiter mit der Kraft des Göttlichen Geheimnisses, die uns weltweit zu Geschwistern macht: im Singen, im Tanzen, im*

*einander Stärken beim Handauflegen oder Salben, im Einüben von gewaltfreier Kommunikation. Setzen Sie um, was Sie wissen! Und vielleicht ist weniger sogar mehr.*

*Überfordern Sie sich nicht, und schauen Sie Ihre eigene Enge an. Das, was in Ihnen selbst Ihnen fremd ist. Damit Gottes Versöhnung nicht in unserem eigenen Herzen schon abprallt. Lassen Sie sich nicht das Vertrauen nehmen und seien Sie klug....*

*Im Römerbrief formuliert Paulus dazu: „Legt an die Waffen des Lichts!“*

*Möge dieses Programm dazu dienen!*

*Ihre Dagmar Spelsberg*

[www.gott-im-alltag.de](http://www.gott-im-alltag.de)

[www.der-kirchenkreis.de/arbeitsfelder/spiritualitaet-und-geistliches-leben.html](http://www.der-kirchenkreis.de/arbeitsfelder/spiritualitaet-und-geistliches-leben.html)

*„Es ist hilfreich, jeden Tag eine halbe Stunde auf Gott zu hören.*

*Nur wenn Du keine Zeit hast, dann höre eine ganze Stunde auf Gott.“*

*Nach einer alten christlichen Weisheit*

### **Die Anmeldungen**

zu den einzelnen Veranstaltungen laufen, wenn nicht anderes angegeben ist über die jeweilige Referentin oder den jeweiligen Referenten. Bei gelb unterlegten Anmeldehinweisen gilt: Anmeldung ist möglichst frühzeitig nötig.

### **Anfragen bzgl. Vorträgen und Veranstaltungen:**

Wenn Sie mich zu einem Vortrag oder einer Veranstaltung in Ihre Gemeinde(gruppe) einladen möchten, komme ich gerne – je nach Möglichkeit meines Terminkalenders.

### **Bitte um Unterstützung:**

Wenn Sie von weiteren Angeboten wissen, die ihren Platz in diesem Heftchen finden sollten, oder wenn Sie Ideen und Anregungen haben, teilen Sie mir das doch bitte mit!

14. Januar (– 3. März), jew. Do., 19 – 21.30 Uhr

### **Projekt: Tanz als Gebet – Misa Latino Americana**

Dietrich-Bonhoefferhaus, Dinxperloerstr 173, Bocholt  
An mehreren Abenden wollen wir gemeinsam die Misa Latino Americana nach der Musik von Olivia Molina und Tanzchoreographien von Friedel Kloke-Eibel erarbeiten. Die lebendige Musik der Misa lässt kein statisches Geschehen zu. Bewegt durch die Musik gewinnt das innere Gebet leiblichen Ausdruck durch Gebärde und Tanz. Die innere Bewegung stellt sich im Außen anschaulich dar.

In allen Kulturen finden wir den Tanz als symbolisches Bild vom himmlischen Reigen. Durch die Sinne gelingt es uns Menschen, in Einklang mit der inneren und äußeren Welt zu gelangen. Im Tanz ist es möglich, den Gleichtakt zwischen Körper und Seele herzustellen. Tanz und Gebärde erschließen sich durch mehrmaliges Üben und Wiederholen. Und im Angebundensein an die mir eigene Ausdrucksweise wird lebendige und freie Begegnung in der Gemeinschaft erfahrbar. Die Misa wird am 6. März im Gottesdienst zum Symposium getanzt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kosten:** 50 Euro

**Leitung:** Hanna Kahl, Tanzdozentin, Borken,

**Veranstalter:** Jürgen Saget (Ev. Kirchengem. Bocholt) in Kooperation mit dem IV. interdisziplinären Symposium, s.S. 11.

**Anmeldung** erforderlich bei J. Saget, Telefon: 02502-225678 oder 0171-5371666

\*\*\*

24. Januar, Sonntag, 18 Uhr – 19.00 Uhr

### **Gottesdienst mit Leib und Seele: mit spirituellen Liedern und Tönen**

Matthäuskirche, Am Bach 8 in Laer

Dieser Gottesdienst ist gedacht für alle, die Sehnsucht nach etwas anderen, ganzheitlich berührenden Gottesdiensten mit Stille-Elementen haben. Im Anschluss ist die Möglichkeit gegeben, noch mit einem Getränk beieinander zu sein.

Die Gottesdienste werden von einzelnen Teams und Gruppen im Kirchenkreis mitgestaltet.

25. Januar, Montag, 19.30 - 21.30 Uhr

### **Übungsabend: christliches Handauflegen**

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11, Borghorst

Wir haben begonnen „christliches Handauflegen“ zu erlernen und im liturgischen Kontext anzubieten, eingebettet in einen spirituell weiten Kontext. Wir sind inzwischen ein Stück Weg gemeinsam bei der Planung gegangen (siehe weitere Angebote in diesem Heft, Seiten: 13, 14, 19, 20, 24. Wir laden auch interessierte Menschen ein dazuzukommen.

**Anmeldung dazu erforderlich:** Dagmar Spelsberg

\*\*\*

26. Januar, Dienstag, 19.45 – ca. 21.15 Uhr (im Anschluss an die offene Meditationsgruppe)

### **Übungsabend: Vertiefung auf dem Weg in die Stille**

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstrasse 11, Borghorst

Mit Hilfe unterschiedlicher Zugänge aus Körperarbeit, Herzensgebet, Gebetsgebärden und Imagination wird die Meditationspraxis vertieft. In der christlichen Tradition der inneren Reinigungsarbeit geht darum, immer durchlässiger für Gottes Liebe und Gottes Lebenswillen zu werden. Es soll auch Raum sein, sich über Erfahrungen und Fragen zum Sitzen und zum Stilleerleben auszutauschen. Kosten: keine

**Leitung:** Dagmar Spelsberg

*Senk dich ins stille Nun, den göttlich'n Augenblick,  
sanft, lieblich und gedenk nicht vorwärts noch zurück:  
So überlass dich Gott und innig in ihm neige,  
und warte in Geduld, bis er sich selbst dir zeige.  
Gerhard Tersteegen*

\*\*\*

29. – 31. Januar,  
Freitag 16.30 Uhr – Sonntag 14.00 Uhr

## **Tagesseminar für Menschen mit Meditations- und Körpererfahrung: Gebärde und innere Bewegung** (Initiatiches Gebärdenspiel nach Silvia Ostertag)

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Dieses Aufbauseminar gibt mit Übungen aus dem „Initiatiches Gebärdenspiel“ Hilfen für den inneren Reinigungsweg, die „via purgativa“. Aus der Stille kommend werden wir mit den sechs Urgebärden „spielen“, die immer Ausdruck einer inneren Bewegung des Menschen sind. Das Spiel öffnet Räume, um zur innersten Identität zu gelangen. Dabei kann Versöhnung möglich werden und Verletzungen können heilen. Das Spiel geschieht im Gewahrsein dessen, dass wir immer schon geliebt und willkommen sind, bevor wir etwas leisten oder tun. Das Initiatiches Gebärdenspiel wurde von Silvia Ostertag, Musikerin, Zen-Meisterin, langjährige Mitarbeiterin von Prof. Graf Dürckheim, geprägt und in 30 Jahren weiter entwickelt.

**Leitung:** Heike Rosengarth-Urban, Breckerfeld, Juristin, Erwachsenenbildnerin, Lehrerin im Initiatiches Gebärdenspiel, Kontemplationslehrerin Via Cordis.

**Kosten:** 195,- € incl. Unterkunft und Verpflegung.

**Veranstalter:** Spirituelle Arbeit und Referat für Ev. Erwachsenen- und Familienbildung im Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken.

Organisation und **Anmeldung frühzeit erforderlich:** Dagmar Spelsberg,

### Du bist Du

In einer chassidischen Geschichte erzählt Rabbi Susja: In der kommenden Welt wird man mich nicht fragen: „Warum bist du nicht Mose gewesen?“ Man wird mich vielmehr fragen: „Warum bist du nicht Susja gewesen?“ Man wird mich nicht fragen: „Warum hast du nicht das Maß erreicht, das der größte und gewaltigste Glaubende unserer Religion gesetzt hat?“ Sondern man wird mich fragen: „Warum hast du nicht das Maß erfüllt, das Gott dir ganz persönlich gesetzt hat? Warum bist du nicht das geworden, was du eigentlich hättest werden sollen?“

9. Februar, Dienstag, 19.30 - ca. 22.00 Uhr

**Interaktiver Vortrag: „Mit Kittel und Talar - Guter Glaube - schlechter Glaube? Positive Spiritualität versus Abhängigkeit“** *Dieser Vortrag kann auch zu anderen Terminen angefragt werden!!*

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, Borghorst

Glaube versetzt Berge - so heißt es im Volksmund. Wie nutzen wir unseren Glauben - z.B. unsre Hingabe an etwas für unser Leben? Und wo schaden uns Überzeugungen und führen uns in die Abhängigkeit? Hier wollen wir die Kraft des Glaubens, der Werte und der Spiritualität nutzen und „die Geister unterscheiden“ lernen. In dem interaktiven Vortrag verbinden wir alltags-nah Spiritualität und ärztl. Psychotherapie, und das mit viel Humor. Kosten: keine.

ReferentInnen: Dagmar Spelsberg und Dr. Esther Sühling, Ärztin u. Psychotherapeutin, Laer. Kontakt: KKK-Gruppe, G. Forsmann, 02552- 61974

\*\*\*

10. Februar, Mittwoch, 20.00 Uhr

**1. Kino-Film zum Symposium (s.S.11): : „Mein Herz tanzt“** im Kino Steinfurt und im Kino Borken  
Eintritt: 6 Euro

\*\*\*

17. Februar, Mittwoch, 20.00 Uhr

**2. Kino-Film zum Symposium (s.S.11): „Ich bin dann mal weg“** im Kino Steinfurt und im Kino Borken  
Zu diesem Film gibt es einen Filmgottesdienst am 21. Febr. s.S.10  
Eintritt: 6 Euro

*Es ist klüger, du entziehst Dich von Zeit zu Zeit  
deinen Beschäftigungen, als dass sie dich ziehen und an  
einen Punkt führen, an dem du nicht landen willst, wo  
nämlich dein Herz hart wird.*

*Bernard von Clairvaux*



20. Februar, Samstag, 9.30 – 16.30 Uhr

## **Studentag (zum Thema des Symposiums s.S.11): Die Bedeutung von Spiritualität für Wissenschaft, Glaube und Gesundheit**

Fam.bildungsstätte Borken, Am Vennehof 1, Borken

Spiritualität ist ein menschliches Grundbedürfnis, eine menschliche Grundbefindlichkeit. Das ist die These der Referenten dieses Tages. Spiritualität muss bedacht werden, um den modernen Herausforderungen in Wissenschaft, Gesundheitsmarkt und Kirche gerecht werden zu können. So fordert Prof. Walach einen öffentlichen wissenschaftlichen Diskurs über Spiritualität gerade um die Errungenschaften der Aufklärung vor Fundamentalismen religiöser und wissenschaftlicher Art schützen und diese sachgemäß fortführen zu können. Durch die alleinige Verknüpfung mit der Religion und ihren jeweiligen kirchlichen Deutungen, so-wie aufgrund des geschichtlichen Verlaufs der Aufklärung wurde - so sagt er - Spiritualität zu einem Tabuthema bei modernen Wissenschaftlern. Das gehört beendet.

Dass Spiritualität als Grundbedürfnis im Pflege- und Gesundheitsbereich (Spiritual Care) offiziell anerkannt wird, dafür kämpft Prof. Roser schon lange. Gelungen ist dies bereits im Palliativbereich.

Für den Glauben bzw. die Kirchen ist der Erfahrungsbezug bzw. die Spiritualität „die Kette am Fahrrad“ (Prof. Ludger Schwiendorst-Schönberger). Ohne Kette ist das Fahrrad nutzlos. Wie Kirchen und Gemeinden das wieder stärker berücksichtigen können, stellt Pfarrerin Spelsberg vor.

In den Vorträgen und im Gespräch miteinander werden die Referenten Überraschendes – und vielleicht lang Ersehntes – mit den Teilnehmenden diskutieren.

**Referenten:** Prof. Dr. Harald Walach, Leiter des Instituts für Transkulturelle Gesundheitswissenschaften an der Europa Universität Viadrina Frankfurt–Oder, Prof. Traugott Roser, Professor für Praktische Theologie an der Ev. Fakultät in Münster, Experte für Spiritual Care. Dagmar Spelsberg, Pfarrerin.

**Veranstalter:** Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken, in Kooperation mit dem Katholischen Kreisbildungswerk Borken, der Familienbildungsstätte Borken, und dem Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen u. Lippe e.V.

**Kosten:** 35 Euro (incl. Mittagessen u. Kaffee-trinken), 17.50 Euro für Schüler und Studierende

**Anmeldung:** über Dagmar Spelsberg oder unter [www.fabi-borken.de](http://www.fabi-borken.de)

21. Februar, Sonntag, 10.30 – 11.30 Uhr

**Gottesdienst mit Leib und Seele** s.S.5.

**Filmgottesdienst „Ich bin dann mal weg“**

Auferstehungskirche, Fürstenstraße, Borghorst

\*\*\*

24. Februar, Mittwoch, 20.00 Uhr

**Kino-Film zum Symposium (s.S. 11): „Free the Mind“**

im Kino Steinfurt und im Kino Borken

Dokumentarfilm über den Hirnforscher Richard Davidson und seine Meditations-Arbeit mit traumatisierten Menschen.

**Eintritt: 6 Euro**

\*\*\*

27. Februar, Samstag, 9.30 bis 17.00 Uhr

**Studentag: Heilsam mit Konflikten umgehen:  
meine Grenzen wahren – mich versöhnen**

Evang. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, Borghorst  
Wenn man im Kontakt mit anderen Menschen ist, lassen sich Konflikte kaum vermeiden. Die entstehenden Kränkungen ignorieren wir häufig, oder wir ziehen uns zurück und lassen unseren Ärger sogar anderswo heraus. Umso wichtiger ist es, dass uns Kränkungen nicht krank machen, sondern wir stattdessen kreative Lösungen finden, damit umzugehen und die eigene Lebensfreude nicht zu verlieren.

In diesem Tagesseminar werden Möglichkeiten aufgezeigt, eigene Grenzen besser wahrnehmen und schützen zu können und mit anderen klarer umgehen zu können. Trotz des gewichtigen Themas sollen Leichtigkeit und Freude nicht zu kurz kommen.

**Leitung:** Dr. E. Sühling, ärztliche Psychotherapeutin, Laer und Dagmar Spelsberg.

**Kosten** (einschließl. Mittagessen): 40 Euro, Ermäßigung mögl.

**Anmeldung:** Dagmar Spelsberg

2. März, Mittwoch, 20.00 Uhr

**Kino-Film zum Symposium „Ich bin dann mal weg“**

Im Kino Steinfurt

**Eintritt: 6 Euro**

2. März, Mittwoch, 20.00 Uhr

**Kino-Film zum Symposium (s.S.11): „Damit ihr mich nicht vergesst“** im Kino Borken

**Eintritt: 6 Euro**

\*\*\*

4. - 6. März 2016 , Freitag 14 .00 Uhr – Sonntag,  
16.30 Uhr *Tages- und Wochenendkarten erhältlich*

**Interdisziplinäres Symposium IV:**

**„GOTTESERFAHRUNG – und Alltag“. Eine Begegnung zwischen Glaube, Medizin, alternativen Heilweisen, Psychologie, u.a.** Kirchliche Räume in Bocholt

Eine Begegnung von Experten und Interessierten über Fachgrenzen hinweg. Für Ärzte, Therapeuten und (Religions-) Lehrer als Fortbildung anerkannt.

**Veranstalter:** Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken, in Kooperation mit dem Katholischen Kreisbildungswerk Borken, der Familienbildungsstätte Bocholt - Katholisches Bildungsforum, dem Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen u. Lippe e.V. und den Kirchengemeinden vor Ort. **Leitung:** Dagmar Spelsberg

**Referentinnen und Referenten:** **Dr. Sebastian Painadath SJ**, Indien, kath. Theologe, Interreligiöser Dialog, Autor; **Helge Burggrabe**, Komponist, Seminarleiter, spirituelle Reisen; **Joachim Faulstich**, Wissenschaftsredakteur, Filmmacher für ARD und Arte; **Bettina Jahnke**, Journalistin, Psychiatrieerfahren, mit eigener Gotteserfahrung; **Dr. Ulrich Ott**, Psychologe und Hirnforscher; **Dr. Andreas Reimers**, Nervenarzt und Psychotherapeut, Experte für außergewöhnliche Bewusstseinszustände; **u.v.a.**

**Kosten:** Tageskarten zwischen 35 u. 45 Euro, Komplettpreis ohne Übernachtung 95 Euro

**Anmeldung mögl. frühzeitig erforderlich, weil begrenzte Plätze in den Workshops!** Anmeldung über: Sonderbroschüre bei D.

Spelsberg, und im Internet unter: [www.gott-im-alltag.de](http://www.gott-im-alltag.de)

8. März, Dienstag, 20 - 22 Uhr  
und 12. – 19. März, jeweils am Abend

### **Fastenwoche mit Geistlicher Begleitung (Heilfasten nach Buchinger)**

Evang. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, Borghorst  
Fasten ist, so zu tun, als ob man wirklich frei wäre. Und entdecken, dass man tatsächlich Freiheit gewinnt: Freiheit von (ungesunden) Gewohnheiten, Stimmungen, unerledigten Geschichten und vor uns her geschobenen Entscheidungen. Indem man an einer Stelle - durchs Fasten - aus dem gewohnten Trott ausbricht, gerät auch anderes wie selbstverständlich in einen anderen Rhythmus: Plötzlich hat man Zeit, wo vorher keine war. Plötzlich ist man ruhig, wo man vorher im Stress war ... Plötzlich hört man die Stimme des Herzens und vielleicht Gott, wo es vorher laut und hektisch war. So etwas kann geschehen, wenn Menschen für einige Tage das „Unmögliche“ - und doch so Einfache - tun, nämlich auf feste Nahrung zu verzichten.

Während der Fastentage finden tägliche Gruppentreffen am frühen Abend statt. Die Uhrzeit für die Treffen wird am ersten Abend vereinbart. Für Anfänger und Fastenerfahrene.

Bitte nicht früher mit dem Fasten beginnen!

**Kosten:** 25 Euro

**Leitung:** Gunda Hansen, Pfarrerin, Begleiterin Geistlicher Übungen, Arzt im Hintergrund: Friedrich Wilhelm Spelsberg, Internist, Homöopath.

**Anmeldung** erforderlich unter Tel.: 02555-997636

\*\*\*

Mittwoch, 9. März, 15.00 - 17.00 Uhr

### **Vortrag: „Mit Kittel und Talar: Vergib nicht zu früh! Wie man Verletzungen und Kränkungen heilen kann.“ *Dieser Vortrag kann auch zu anderen Terminen angefragt werden!!***

Evang. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, Borghorst  
Zu früh vergeben heißt: einfach „Schwamm drüber“, die Kränkungen werden nicht wahrgenommen, sie wiederholen sich, weil man nicht weiß, wie man Grenzen setzen soll, es gärt in der Tiefe, man verschließt das Herz. Wenn man zu spät vergibt, dreht sich das ganze Leben nur noch um die Kränkung. In dem interaktiven Vortrag werden die inneren Wege der Vergebung

aufgezeigt und Möglichkeiten eröffnet, das Geschehen frei zu geben, und ein Stück der Heilung näher zu kommen. Wir verbinden darin alltagsnah und mit viel Humor Spiritualität und Psychotherapie.

**Referentinnen:** Dagmar Spelsberg, Dr. med. Esther Sühling, Ärztliche Psychotherapeutin, Laer. **Veranstalter:** Frauenhilfe Borghorst, **Anmeldung:** Anne-Grete Boltz, 02552-98792

\*\*\*

11. – 12. März,  
Freitag 17.00 Uhr – Samstag 17.00 Uhr

### **Zwei-Tages-Seminar: Einführung in das Hand- auflegen nach Anne Höfler (Open-Hands-Schule)**

Haus der Stille, Am Zionswald 5, Bielefeld-Bethel

„Auf Kranke werden sie die Hände legen, so wird's besser mit ihnen werden“ (Markus 16,18)

Dieser Kurs macht vertraut mit der spirituellen Heilgeste des Handauflegens. Wir erfahren, wie wir uns in der Stille und im Gebet für die göttliche Heilkraft öffnen können, um dann mit liebevoller Achtsamkeit uns und unsere Hände zur Verfügung zu stellen. Nicht wir heilen durch unsere eigene Kraft, sondern wir erbitten die heilende Liebe Gottes. Kosten: bitte erfragen.

**Leitung:** Sigrid Rebellius, Heilpraktikerin, Dipl. Pädagogin.

**Veranstalter/Anmeldung:** im Haus der Stille

Telefon: 0521-1445482 Mail: hausderstille@bethel.de

\*\*\*

19. März, Samstag, 10.00 – 16.30 Uhr

### **Tagesseminar: Seelisch gesund trotz körperlicher Erkrankung?**

Ev. Gem.zentrum, Fürstenstr. 11, Borghorst

Wie kann man mit Erkrankungen und Leid so umgehen, dass man seelisch gesund bzw. an der Seele heil bleibt oder es wieder wird? Mit Hilfe von eigenen Imaginationen (inneren Bildern) sowie „alternativen Gedanken“, Worten aus der Bibel und kognitiven Ansätzen wollen wir vermitteln, wie der eigene Blick sich ändern und weiten kann auf das, was heilsam ist in einem selbst und der Welt. **Kosten:** 35 Euro incl. Imbiss (Ermäß. mögl.)

**Leitung:** Dagmar Spelsberg, Dr. med. Esther Sühling, Ärztliche Psychotherapeutin

**Anmeldung:** unbedingt erforderlich bei Dagmar Spelsberg

21. März, Montag, 9.30 – 16.30 Uhr

### **Einkehrtag für Predigende**

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Ein geschenkter Tag. Anhand eines biblischen Textes innehalten, mir selbst wieder auf die Spur kommen, bei Gott und dem, was er mir schenken will, einkehren und Gemeinschaft erfahren. Gilt als Fortbildungsveranstaltung. **Kosten:** 15 Euro

**Leitung:** Dagmar Spelsberg

**Anmeldung:** unbedingt erforderlich bis 4 Tage vorher bei Dagmar Spelsberg

\*\*\*

24. März, Gründonnerstag, 12.00 – 18.30 Uhr

### **Einkehrtag zu Gründonnerstag:**

#### **„Begrenzt und doch lebendig“**

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

Unsere Kraft ist begrenzt. Körperliche Bedürfnisse oder Einschränkungen durch Krankheit, aber auch die uns zur Verfügung stehende (Lebens-)Zeit lassen uns dies immer wieder spüren. Wenn es uns gelingt, diese Grenzen liebevoll anzunehmen, gewinnen wir Freiheit und Lebendigkeit. Was wir tun, wird wieder kostbar. An diesem Tag sind wir eingeladen, zu uns selbst zu finden. Viel Stille, Imaginationsübungen, und Körperarbeit geben diesen Tag sein Gesicht.

Im Anschluss gibt es die Möglichkeit das Erlebte ausklingen zu lassen in einem Gottesdienst mit Leib und Seele, s.u. Für Getränke in der dann entstehenden Pause und einen kleinen Imbiss ist gesorgt.

**Kosten:** 15 Euro pro Person incl. Verpflegung.

**Leitung:** Dagmar Spelsberg. Dr. med. E. Sühling, Ärztliche Psychotherapeutin, Laer, **Anmeldung:** Dagmar Spelsberg

\*\*\*

24. März, Gründonnerstag, 19.00 – 20.30 Uhr

### **Gottesdienst mit Leib und Seele: mit Liedern aus Taizé, Abendmahl, und anschließender Möglichkeit zum Handauflegen. s.S.5**

Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer

16. April, Samstag, 10.00 -17.00 Uhr

**Vertiefungstag: Christliches Handauflegen**

Ev. Gemeindezentrum, Flintenstr.9, Burgsteinfurt

Interessierte Menschen sind herzlich willkommen. s.S.6

Leitung in Gruppenregie. Kosten: Umlage fürs Essen.

**Anmeldung:** Dagmar Spelsberg

*Besondere Angebote im Mai*

1. Mai, Sonntag, 10.30 – 11.30 Uhr

**Gottesdienst mit Leib und Seele: mit meditativem Tanz, Salbung und Fußwaschung.**

Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer

„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid“, so hat Jesus eingeladen... Jede und jeder trägt sein oder ihr Päckchen. Es Gott hinzuhalten, sich von ihm im Herzen (und wenn gewünscht) auch leiblich in Salbung und Segnung berühren zu lassen, dazu sind Sie in diesem Gottesdienst eingeladen. Die Berührung kann heilen lassen auf diese oder jene Weise, was in uns der Heilung bedarf. s.S.5

\*\*\*

2. Mai, Montag, 19.30 – 21.30 Uhr

**Interaktiver Vortrag: „Mit Kittel und Talar - Guter Glaube - schlechter Glaube? Positive Spiritualität versus Abhängigkeit“ *Dieser Vortrag kann auch zu anderen Terminen angefragt werden!!***

Paul-Gerhard-Heim, Gildehauserst.170, Gronau

Glaube versetzt Berge - so heißt es im Volksmund. Wie nutzen wir unseren Glauben - z.B. unsre Hingabe an etwas für unser Leben? Und wo schaden uns Überzeugungen und führen uns in die Abhängigkeit? Hier wollen wir die Kraft des Glaubens, der

## **Besondere Angebote im Mai**

Werte und der Spiritualität nutzen und „die Geister unterscheiden“ lernen. In dem interaktiven Vortrag verbinden wir alltagsnah Spiritualität und ärztl. Psychotherapie, und das mit viel Humor. Kosten: keine.

**ReferentInnen:** Dagmar Spelsberg und Dr. Esther Sühling, Ärztin u. Psychotherapeutin, Laer.

**Kontakt:** Pfarrerin Claudia de Wilde, Tel 02562-710984

\*\*\*

9., 23. Mai u. 13. Juni, montags, 19.30 – 21.30 Uhr

### **Drei Abende: Einführung für Ungeübte**

**„Denn die Stille hat eine Stimme – Eine Einführung in die (christliche) Meditation / das Sitzen in Stille**

Meditationsraum Sühling/Spelsberg, Wallheckenweg, 10, Laer

Diese Abende sind gedacht für Menschen, die noch keine Erfahrung mit Stille oder Meditation haben und dieses kennenlernen möchten. Kosten: keine

**Leitung** und Anmeldung: Dagmar Spelsberg

\*\*\*

10. Mai, Dienstag, 19.45 – ca. 21.15 Uhr (im Anschluss an die offene Meditationsgruppe)

### **Übungsabend: Vertiefung auf dem Weg in die Stille**

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstrasse 11, Borghorst S.S.6

**Leitung:** Dagmar Spelsberg

Kosten: keine

\*\*\*

20. - 22. Mai,  
Freitag, 17.00 Uhr – Sonntag, 15.00 Uhr

**Wochenendseminar für Menschen mit Meditationserfahrung: Gewaltfreie Kommunikation und Spiritualität** - Eine Einführung

Gertrudenstift, Salinenstr.99, Rheine-Bentlage



In diesem Seminar geht es aus der Stille kommend um eine bewusste Sprache, die uns dabei unterstützt, auch in trennenden, konflikträchtigen Momenten in Verbindung zu bleiben.

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Dr. Marshall Rosenberg verhilft zu einem wertschätzenden Umgang mit sich selbst und anderen. Das Modell der 4 Elemente bildet hierfür einen handfesten Leitfaden, in dessen Mittelpunkt Gefühle und Bedürfnisse stehen. Wir entdecken, dass es möglich wird, uns ohne Verurteilungen, Schuldzuweisungen und Abwertungen klar auszudrücken. So bleiben wir im Kontakt und finden gemeinsame Lösungen. So werden Konflikte zu Chancen für eine verbesserte Lebensqualität: es kommt zu mehr Nähe in unseren Beziehungen. Ein aktiver Weg, um Frieden von innen nach außen zu sprechen. Mit lebendigen Übungen und meditativen Elementen schaffen wir einen Rahmen, in dem ein aufrichtiges, empathisches Miteinander erlebbar wird.

**Leitung:** Christel Könemund, Mediatorin/ Trainerin (ausgebildet in GFK), Therapeutin für energetische Körper- u. Massagearbeit, Almut Hinney, Coach und Trainerin der GFK (in Zertifizierung).

**Veranstalter:** Spirituelle Arbeit und Referat für Ev. Erwachsen- und Familienbildung im Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken.

**Kosten:** 195,- € incl. Unterkunft und Verpflegung

**Weitere Infos:** Ch. Könemund, Tel.: 02505 - 9485969

**Anmeldung:** unbedingt erforderlich, begrenzte Plätze! bei Dagmar Spelsberg

*Lebe du in mir, heiliger Gott.*

*Ich möchte nichts als dasein*

*Und durch dich leben.*

*Ich will mich lassen, mich freigeben.*

*Ich möchte mich öffnen*

*Und mich geöffnet in der Hand halten,  
dir entgegen.*

*Wirke du in mir so,*

*dass du mein Leben bist.*

*Sei du um mich so,*

*dass du meine Welt bist.*

*Durchdringe mich,*

*dass ich selbst unwichtig werde  
und du allein bleibst.*

*Jörg Zink*

3. Juni, Freitag    ab 17.00 Uhr
----------------------------------

## **Zwei Veranstaltungen – ein Abend**

**17.00 – 18.45 Uhr :**

### **1. Der Klang des Friedens – ein Erzählabend zur Arbeit der Abrahamic Reunion**

Nepomuk-Forum, Friedhof 6, Burgsteinfurt

**Referent:** Siddiq Winfried Henkes, er ist Repräsentant des Internationalen Sufiordens, Geschichtenerzähler, aber vor allem Mitbegründer und aktiver Unterstützer der Abrahamic Reunion (einer spirituellen interreligiösen Friedensarbeit im Heiligen Land - in Israel/Palästina). Er erzählt mit Bildern und Geschichten, die das Leben im Heiligen Land schrieb, von der außergewöhnlichen Friedensarbeit der Abrahamic Reunion, einer spirituellen und interreligiösen Friedensarbeit zwischen Christentum, Judentum und Islam. Er zeigt uns: Frieden ist möglich.

**Veranstalter:** Ev. Kirchenkreis St-Coe-Bor, Referat für Ev. Erwachsen- und Familienbildung im Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken. und Kath. und Ev. Kirchengemeinden Steinfurt

**Leitung:** Dagmar Spelsberg, Markus Dördelmann.

**Kosten:** es wird um eine Spende gebeten für die Arbeit des Global Hope Fonds/ Abrahamic Reunion.

## **Und:**

**19.30 - 23.30 Uhr:**

### **2. Nacht der Spirituellen Lieder in Steinfurt**

Große Kirche, Friedhof 43, Burgsteinfurt

Singen öffnet, Tanzen bewegt, Stille macht achtsam, Gemeinschaft verbindet

Die Nacht der Spirituellen Lieder ist ein Fest des Friedens, der Toleranz und der gegenseitigen Verbundenheit. Sie wurde 2004 in Aachen ins Leben gerufen, und breitet sich seitdem in vielen Städten aus.

In der "Nacht der Spirituellen Lieder " singen wir miteinander Lieder des Herzens: Friedens-, Heilungs-, und Kraftlieder vorwiegend aus den drei abrahamischen Religionen. Jede Stimme ist von Herzen willkommen.

Wir singen mit **Iria Schärer** (Allgäu), Mantra-Band "**Thalmar**" (Münster / Steinfurt, Rajesh Mariadassou, Thomas Kratz, Alex Lück und Kurt Mahesh Sistig), **Barbara Besser** und **Renate Siegert** (Münster) u.a.

**Leitung:** Team der Spirituellen Liedernacht in Steinfurt,

**Kosten:** es wird um eine großzügige Spende gebeten für die Arbeit des Global Hope Fonds/ Abrahamic Reunion

**Weitere Infos** unter: bei Ruprecht Türk, [info@ruprecht-tuerk.de](mailto:info@ruprecht-tuerk.de) oder Renate Siegert, [renate.siegert@web.de](mailto:renate.siegert@web.de)  
[www.nacht-der-spirituellen-lieder.de](http://www.nacht-der-spirituellen-lieder.de)

### **Und noch:**

**Verbinden Sie beide Veranstaltungen!**

„Der Klang des Friedens“ **und** „Nacht der Spirituellen Lieder“!!

#### **mit einem Abendessen**

Um 18.45 Uhr gibt es im Nepomuk Forum ein vegetarisches warmes Essen für 6 Euro bei Bestellung **bis 31. Mai** unter **Tel: 02572-89322** oder **Mail: [chschmengler@web.de](mailto:chschmengler@web.de)**  
*Herzliche Einladung!*

*"Die ganze Menschheit ist wie ein einziger Körper und alle Nationen und Gemeinschaften und Rassen die verschiedenen Organe; und das Glück und das Wohlergehen von jedem von ihnen ist das Glück und das Wohlergehen des ganzen Körpers."  
(Hazrat Inayat Khan)*

\*\*\*

6. Juni, Montag, 18.30 - 21.30 Uhr

### **Übungsabend: christliches Handauflegen**

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, in Laer

Wir haben begonnen „christliches Handauflegen“ zu erlernen und in liturgischem Kontext anzubieten, eingebettet in einen spirituell weiten Kontext. Wir sind inzwischen ein Stück Weg gemeinsam bei der Planung gegangen (siehe weitere Angebote in diesem Heft, Seiten 6, 13, 14, 15, 20, 24. Wir laden auch gern weitere interessierte Menschen ein dazu zu kommen.

**Anmeldung erforderlich:** Dagmar Spelsberg

## Besondere Angebote im Juni

25. Juni, Samstag, 9.30 – 17.00 Uhr

### **Vertiefungstag für Menschen, die meditative Angebote machen - Offene Weggemeinschaft „Heilen und Teilen“**

Gertrudenstift, Salinenstr.99, Rheine-Bentlage

Es ist immer hilfreich, auf dem meditativen Weg nicht allein zu gehen, sondern den Austausch mit anderen zu suchen. Dies gilt umso mehr, wenn man Angebote für andere Menschen entwickelt und durchführt. Egal, ob Sie Angebote im Sitzen in der Stille, im Singen, in Leibarbeit oder im meditativen Tanz anbieten, oder auf einem eigenen intensiven Weg sind: an diesen Studientagen können Sie Gleichgesinnte treffen, Fragen und Erfahrungen austauschen. Vor allem aber erhalten Sie vertiefende Impulse für Ihre Arbeit / ihr Tun vor Ort.

**Leitung:** Dagmar Spelsberg und Dr. Esther Sühling

Veranstalter: Ev. Kirchenkreis Steinfurt - Coesfeld – Borken und Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V.

**Kosten:** 25 Euro incl. Verpflegung,

**Anmeldung:** bis 1 Woche vorher !! mögl. per Mail mit Adresse bei Dagmar Spelsberg

\*\*\*

26. Juni, Sonntag, 18.00 – 19.30 Uhr

### **Gottesdienst mit Leib und Seele: mit anschließender Möglichkeit, sich die Hände auflegen zu lassen**

Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer

Siehe Seite 5.

*Im Juli finden keine Angebote statt  
Gottes Segen für die Ferien!!*

1., 8., und 15. August, montags, 19.30 – 21.30 Uhr

### **Kurs an drei Abenden: Reise zum eigenen ICH – den eigenen Weg erspüren und ernstnehmen**

Evangelisches Gemeindezentrum, Am Bach 6, Laer

Wie werde ich selbstbewusst? Wie gehe ich meinen Weg? Wie folge ich meiner Sehnsuchtsspur? An diesen Abenden möchte ich Sie einladen, mit Hilfe von Imaginationen, meditativen Übungen und kognitiven Verfahren Zugang zu sich zu bekommen. Ziel ist, hindernde Gefühls- und Verhaltensmuster zu erkennen, um besser dem eigenen Herzen folgen zu können. So können Sie immer mehr zu dem werden, was Sie „in Gott immer schon gewesen sind“ (Meister Eckhart) **Kosten:** 30 Euro

**Leitung:** Dr. med. Esther Sühling, Ärztl. Psychotherapeutin

**Anmeldung:** bis zum 28. Juli erforderlich unter 02554-940977

\*\*\*

14. – 21. August,

Sonntag 17.00 Uhr – Sonntag 13.30 Uhr

### **Fasten- und Einkehrwoche mit Herzensgebet im Evangelischen Kloster Kirchberg, in der Nähe von Horb, südlich von Stuttgart**

Fasten (nach Buchinger) und Meditieren in der Tradition des Herzensgebets (Kontemplation).

Fasten und Meditieren fördern den leib-seelischen Reinigungsprozess. Das Tempo des Alltags verlangsamt sich, ein Tor zur inneren Welt, zum eigenen Lebensweg, kann sich öffnen. Dies unterstützt das Herzensgebet.

Einem Obst- bzw. Entlastungstag folgen sechs Fastentage. Wir nehmen Tees, Gemüsebrühe, Säfte und Wasser zu uns. Am Sonntagmorgen beginnen wir wieder mit der Aufnahme fester Nahrung.

Zwei Schweigetage und Einzelgespräche sind vor-gesehen. Die Tage sind gedacht für psychisch und physisch gesunde Menschen. Eine Absprache mit dem Hausarzt wird angeraten.

Die landschaftlich wunderschöne Gegend und die liebevolle Betreuung im Haus unterstützen uns.

**Leitung:** Gunter Urban, Pfarrer in Breckerfeld,

Kontemplationslehrer Via Cordis und Friedrich Wilhelm

## Besondere Angebote im September

Spelsberg, Internist und Homöopath, Begleiter Geistl. Übungen.

**Kosten:** 135 Euro, **zuzüglich** Unterkunft u. Verpflegung  
Infos dazu im Kloster Kirchberg: 07454-883-0

Anmeldung, nähere Informationen und Sonderprospekt erhältlich unter Tel. 02551-3771

\*\*\*

Freitag, 16. September 9.30-16.30 Uhr

### Einkehrtag für Predigende

Ev. Gemeindezentrum, Hagenstiege 1, Horstmar  
Ein geschenkter Tag. Anhand eines biblischen Textes innehalten, mir selbst wieder auf die Spur kommen, bei Gott und dem, was er mir schenken will, einkehren und Gemeinschaft erfahren. Gilt als Fortbildungsveranstaltung. Kosten: 15 Euro incl. Mittagessen

**Leitung:** Dagmar Spelsberg

**Anmeldung:** bis vier Tage vorher bei Dagmar Spelsberg

\*\*\*

17. September, Samstag, 9.30 – 17.00 Uhr

### Vertiefungstag für Menschen, die meditative Angebote machen - Offene Weggemeinschaft „Heilen und Teilen“

Gertrudenstift, Salinenstr.99, Rheine-Bentlage  
Siehe Seite 20

**Leitung:** Dagmar Spelsberg und Dr. Esther Sühling

Veranstalter: Ev. Kirchenkreis Steinfurt - Coesfeld – Borken und  
Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V.

**Kosten:** 25 Euro incl. Verpflegung,

**Anmeldung:** bis 1 Woche vorher !! mögl. per Mail mit Adresse bei Dagmar Spelsberg

*Das Gebet beginnt im Schweigen und endet im Schweigen  
der Erfahrung  
der Gegenwart Gottes.*

Gerd Heinz-Mohr

23. – 25. September  
Freitag 17 Uhr – Sonntag 15.00 Uhr

## Ein Wochenende zum Entspannen, Innehalten und neu Schauen: „Auf zu neuen Ufern“

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Manchmal stellen wir im Blick auf unser Leben fest, dass unsere Energie nachgelassen hat, wir müde und phantasielos geworden sind und Erschöpfung sich breit gemacht hat. Doch woran liegt das? Neben Überlastung oder Unterforderung können uns falsche Gewohnheiten blockieren. Lebensthemen, denen wir bisher ausgewichen sind, melden sich.

An diesem Wochenende laden wir Sie ein, sich Zeit zu nehmen für sich selbst, eigene Ressourcen (wieder) zu entdecken und neue Perspektiven auf das eigene Leben zu gewinnen. Die 4 Bereiche des Lebens (geistig, seelisch, körperlich und emotional) werden miteinander verbunden, um Altes annehmen oder um-wandeln und neue Wege entdecken zu können. Als Methoden werden u.a. Imaginationen (Phantasiereisen), Innere-Kind-Arbeit, Achtsamkeits – und Körperübungen, Bibelarbeit, Meditation und Energieübungen eingesetzt.

Bitte bequeme Kleidung und Malutensilien mitbringen.

**Leitung:** Dagmar Spelsberg, Pfarrerin, Meditationslehrerin  
Via Cordis, Dr. Esther Sühling, ärztlich Psychotherapeutin  
Veranstalter: Spirituelle Arbeit und Referat für Ev. Erwachsenen- und Familienbildung im Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken. **Kosten:** 195,- € incl. Unterkunft und Verpflegung.

**Anmeldung:** frühzeitig bei Dagmar Spelsberg, begrenzte Plätze!

\*\*\*

27. September, Dienstag, 19.45 – ca. 21.15 Uhr (im Anschluss an die offene Meditationsgruppe)

## Übungsabend: Vertiefung auf dem Weg in die Stille

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstrasse 11, Borghorst

Siehe Seite 6

**Leitung:** Dagmar Spelsberg      **Kosten:** keine

\*\*\*

21.-23. Oktober 2016,  
Freitagnachmittag - Sonntag

### **Wochenendseminar: „Der Trauer Worte geben“**

Haus Mariengrund, Münster Gievenbeck

Trauer braucht Formen des Ausdrucks. Eigene Worte zu finden und nieder zu schreiben, kann entlasten und trösten. Das Seminar "Der Trauer Worte geben" gibt eine Einführung in formgebundenes Schreiben, das Möglichkeiten birgt, das Unsagbare zu sagen und gleichzeitig Halt gibt. Die heilende Kraft der Poesie kann helfen, das seelische Gleichgewicht wieder zu finden und im Zugang zu den eigenen schöpferischen Kräften wieder mehr Freude und Wohlbefinden zu erlangen.

**Leitung:** Elisabeth Klempnauer, Bibliothérapeutin

**Kosten:** 340 Euro incl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung und Info: Elisabeth Klempnauer, Tel: 02507-982005

\*\*\*

22. Oktober, Samstag, 10.00 -18.00 Uhr

### **Vertiefungstag: Christliches Handauflegen**

Ev. Gemeindezentrum, Flintenstr.9, Burgsteinfurt

Interessierte Menschen sind herzlich willkommen. Siehe Seite 6

**Leitung** Sigrid Rebellius, Heilpraktikerin, Ausbilderin der Open-Hands-Schule, Bissendorf bei Osnabrück **Kosten:** 25 Euro incl.

Mittagsimbiss

**Anmeldung:** erforderlich bei Dagmar Spelsberg

\*\*\*

23. Oktober, Sonntag, 18.00 – 19.30 Uhr

### **Gottesdienst mit Leib und Seele: mit Tönen und der Möglichkeit zum Einzelsegen**

Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer

„Kommt her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid“, so hat Jesus eingeladen... Jede und jeder trägt sein oder ihr Päckchen. Es Gott hinzuhalten, sich von ihm berühren zu lassen, dazu sind Sie in diesem Gottesdiensten eingeladen.

Siehe Seite 5



1. November, Allerheiligen, 10.00 – 17.00 Uhr

**Einkehrtag zu Allerheiligen: „Selig sind, die reinen Herzens sind, denn sie werden Gott schauen“**

Ev. Gemeindezentrum, Am Bach 8, Laer

„Ich bin klein, mein Herz mach rein, soll niemand drin wohnen, als Jesus allein“ habe ich als Kind gebetet. Jesus verheißt denen, die reinen Herzens sind, die Gottesschau. Geht das in den Verstrickungen unseres heutigen Alltags, in denen wir immer an unsere Grenzen stoßen? An diesem Tag sind wir eingeladen, uns davon ermutigen zu lassen, Gott einzulassen und Gott zu schauen. Viel Stille, Austausch, Kreatives, Imaginationsübungen, und Körperarbeit geben diesen Tag seinen Rahmen.

**Leitung:** Dagmar Spelsberg

**Kosten:** 15 Euro incl. Verpflegung

**Anmeldung erforderlich:** bei Dagmar Spelsberg

\*\*\*

9. November, Mittwoch, 19.00 – 21.00 Uhr  
und 19. – 25. November, jeweils am Abend

**Fastenwoche mit Geistlicher Begleitung (Heilfasten nach Buchinger)**

Evang. Gemeindezentrum, Fürstenstr.11, Borghorst

Fasten ist, so zu tun, als ob man wirklich frei wäre. Und entdecken, dass man tatsächlich Freiheit gewinnt: Freiheit von (ungesunden) Gewohnheiten, Stimmungen, unerledigten Geschichten und vor uns her geschobenen Entscheidungen. Indem man an einer Stelle - durchs Fasten - aus dem gewohnten Trott ausbricht, gerät auch anderes wie selbstverständlich in einen anderen Rhythmus: Plötzlich hat man Zeit, wo vorher keine war. Plötzlich ist man ruhig, wo man vorher im Stress war ... Plötzlich hört man die Stimme des Herzens und vielleicht Gott, wo es vorher laut und hektisch war. So etwas kann geschehen, wenn wir für einige Tage das „Unmögliche“ - und doch so Einfache - tun, nämlich auf feste Nahrung zu verzichten.

Während der Fastentage finden tägliche Gruppentreffen am frühen Abend statt. Die Uhrzeit für die Treffen wird am ersten Abend vereinbart. Für Anfänger und Fastenerfahrene.

Bitte nicht früher mit dem Fasten beginnen! **Kosten:** 25 Euro

**Leitung:** Gunda Hansen, Pfarrerin, Begleiterin Geistlicher Übungen, Arzt im Hintergrund: Friedrich Wilhelm Spelsberg, Internist, Homöopath. Anmeldung unter Tel.: 02555-997636

10. - 13. November,  
Donnerstag, 17.00 – Sonntag 14.00 Uhr

## **Mehrtägiges Seminar:**

### **Der Clown in dir – Umkehr und Wandlung**

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstr. 11, Borghorst

„Wolle die Wandlung. O sei für die Flamme begeistert, jener entwerfende Geist, welcher das Irdische meistert, liebt in dem Schwung der Figur nichts wie den wendenden Punkt.“ Rilke

Um sich tiefer auf die Spur zu sich selbst und damit auf die Beziehung zum Göttlichen in sich zu begeben, braucht es, das wir zu dem stehen, was uns am Leben hindert. Es öffnet sich mit staunendem Entzücken die Möglichkeit, neu anzufangen.

Der Clown spielt. Er spielt seine Befangenheit mit Humor. So wird aus einem Drama plötzlich befreiendes Lachen. Das Clownspiel im Seminar entwickelt sich aus der Stille.

Es lädt ein, sich humorvoll und liebevoll der eigenen Befangenheit zuzuwenden und darin Spiel-Räume zu erkunden. In diesen Spielräumen sind neue Erfahrungen des „Heilenden und Heiligenden“ möglich.

Vielleicht ergeben sich dann sogar Bezüge zum christlichen Fest der Umkehr im Symbol des „Buß- und Bettags“, das in den folgenden Tagen gefeiert wird.

Dieser Kurs vermittelt:

- Gesetze der Körpersprache
- Grundregeln des Kontakts
- Die sechs Urgebärden
- Stimmarbeit

Anfänger und Fortgeschrittene von 15-99 Jahren sind herzlich eingeladen!

**Leitung:** Karl Metzler, Pantomime, Schauspieler, Erwachsenenbildner, Kontemplationslehrer ([www.metzler-methode.de](http://www.metzler-methode.de))

**Veranstalter:** Spirituelle Arbeit und Referat für Ev. Erwachsenen- und Familienbildung im Ev. Kirchenkreis St-Coe-Bor

**Kosten:** 275 Euro (incl. Mittag- u. Abendessen, ohne Übernachtung, günstige Zimmer können vermittelt werden)

**Anmeldung:** frühzeitig erforderlich, denn die Plätze sind begrenzt, bei Dagmar Spelsberg

\*\*\*

16. November, Mittwoch, 19.00 – 20.30 Uhr

**Gottesdienst mit Leib und Seele: mit Taizéliedern,  
Abendmahl und der Möglichkeit, sich die Hände  
auflegen zu lassen**

Matthäuskirche, Am Bach 8, Laer

Siehe Seite 5

\*\*\*

25. - 27. November,  
Freitagnachmittag - Sonntag

**Wochenendseminar: Meditatives Schreiben**

Haus Mariengrund, Münster Gievenbeck

Es gibt Dinge, deren Meditation in uns ein besonderes Echo weckt. Das kann ein Blatt sein oder ein Wassertropfen, ein Wort oder eine Melodie. Kreative Schreibprozesse verbinden mit einer neuen Art des Sehens, ein Schauen, das auch spirituelle Räume öffnet - dies hat das Seminar "Meditatives Schreiben" zum Ziel. Erlauben Sie sich, für ein Wochenende aus dem gewohnten Alltag herauszutreten, an einem Ort der Besinnung und Meditation zur Ruhe zukommen und Wort für Wort eigene Räume im Spiegel der Dinge zu entdecken.

**Leitung:** Elisabeth Klempnauer, Bibliothérapeutin

Kosten: 340 Euro incl. Unterkunft und Verpflegung

Anmeldung und Info: E. Klempnauer, Tel: 02507-982005

\*\*\*

29. November, 6., 13., und 20. Dezember  
viermal dienstags abends 19.00 – 21.00 Uhr

**Den Advent hautnah erleben - Alltagsexerzitien im  
Advent**

Ev. Gemeindezentrum, Fürstenstrasse 11, Borghorst

Wie alle großen Themen des Glaubens will auch die Botschaft von Advent immer wieder neu erfahren werden. Die Alltags-exerzitien können mit Stille, Singen, kreativen Elementen und Phantasiereisen helfen, die Botschaft vom kommenden Gott im Herzen zu empfangen und zu leben. Die Bereitschaft, sich täglich

## **Besondere Angebote im November und Dezember**

ein wenig Zeit zu nehmen, wird vorausgesetzt. Mit Material für jeden Tag. Bitte eine Wolldecke und ein kl. Kissen mitbringen.

**Kosten:** 15 Euro incl. Material

**Leitung:** Gunda Hansen, Pfarrerin, Begleiterin Geistl. Übungen.

**Anmeldung erforderlich** unter Tel.: 02555-997636

\*\*\*

30. November, Mittwoch, 19.30 - ca. 21.30 Uhr

### **Abendveranstaltung: Das Meditationsrad von Nikolaus von der Flüe: ein Weg zu sich selbst, zu anderen und zu Gott**

Ev. Gemeindezentrum, Königswall, Dülmen

Das Meditationsrad von Bruder Klaus (Nikolaus von der Flüe, 1417-1487) nimmt uns mit auf dem Weg der Versöhnung mit eigenen inneren sowie äußeren Konflikten. Bruder Klaus hat an Hand dieses Rades politische Konfliktparteien seiner Zeit beraten und einen Bürgerkrieg in der Schweiz verhindert. Deshalb ist er so etwas wie der Schweizer Nationalheilige. Das Rad, das auf eine seiner Vision zurückgeht, lädt auch heute ein, von Zeit zu Zeit innezuhalten und sich auf einen einfachen Weg des Heilwerdens zu begeben. **Kosten:** keine, um eine Spende wird gebeten.

**Referentin:** Dagmar Spelsberg,

**Anmeldung:** im Ev. Gemeindebüro Dülmen, 02594-91350

## **Besondere Angebote im Dezember**

3. Dezember, Samstag, 9.30 – 17.00 Uhr

### **Offene Weggemeinschaft „Heilen und Teilen“: Vertiefungstag für Menschen, die meditative Angebote machen.**

Gertrudenstift, Salinenstr.99, Rheine-Bentlage

Siehe Seite 20 und 22.

**Leitung:** Dagmar Spelsberg und Dr. Esther Sühling

Veranstalter: Ev. Kirchenkreis Steinfurt - Coesfeld – Borken

und Ev. Erwachsenenbildungswerk Westfalen und Lippe e.V.

**Kosten:** 25 Euro incl. Verpflegung,

**Anmeldung:** bis 1 Woche vorher !! mögl. per Mail mit Adresse bei Dagmar Spelsberg

## Vorschau auf 2017: Besondere Angebote

### Grundkurs Meditationsbegleitung - Kurs über mehrere Tage/Wochenenden

Gertrudenstift, Salinenstr. 99, Rheine-Bentlage

Dieser Kurs umfasst 15 Kurstage verteilt auf zwei Jahre und bietet sowohl eine intensive Begleitung für den eigenen spirituellen Weg, als auch eine Befähigung dazu, einfache meditative Übungen anzuleiten und Menschen in die Stille zu begleiten.

Inhalte des Kurses werden sein: Übungen zur Körperarbeit, Dynamiken der Stille, Persönlichkeitstypen, Hilfen zum Finden eines eigenen Stillerrituals, Kenntnisse über unterschiedliche christliche Übungswege, Schrift-meditation, imaginative Verfahren, Selbstreflektion und Austausch. Ein Zertifikat wird ausgestellt.

**Veranstalter:** D. Spelsberg, Spirituelle Arbeit und Referat für Ev. Erwachsen- und Familienbildung im Ev. Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken, Katholisches Bildungswerk Kreis Steinfurt

**Leitung:** Dagmar Spelsberg, Dr. Esther Sühling, Psychotherapeutin, Begleiterin Geistlicher Übungen

**Kosten:** ca. 695 Euro incl. Unterkunft und Verpflegung. Möglicherweise bekommen Sie einen Zuschuss von Ihrer Kirchengemeinde! Oder Sie können einen Bildungscheck/ Bildungsprämie beantragen

**Termine:** können ab Januar 2016 erfragt werden, Sonderprospekt ab Mai 2016 erhältlich.

**Anmeldung und weitere Infos:** Dagmar Spelsberg

*Himmlischer Vater,  
zwischen dir und mir geht immerfort  
ein unbegreifliches Atmen,  
worin ich viele Wunder  
und unaussprechliche Dinge  
erkenne und sehe.  
Du bist die Sonne aller Augen  
und die Lust aller Ohren,  
du bist die Stimme aller Worte  
und die Kraft aller Frömmigkeit,  
du bist die Lehre aller Weisheit,  
das Leben in allem Lebendem  
und die Ordnung alles dessen, was ist.  
Mechthild von Magdeburg*

# REGELMÄßIG STATTFINDENDE GRUPPEN NACH ORTEN ALPHABETISCH SORTIERT

## *Regelmäßige Angebote in Altenberge und Appelhülsen*

### Altenberge

#### **Offenes Angebot: 14-tägig, montags 17.45-19.45 Uhr Selbstwahrnehmung und Selbsta Ausdruck durch freien Tanz**

Marktplatz 1

Wahrnehmen, was Dich bewegt; Deinen Lebensbewegungen trauen; Dich von Musik inspirieren lassen; Dir und anderen echt und authentisch begegnen; getragen werden von allem, was uns lebendig hält...

**Beginn:** 25. Januar,

**Kosten:** 10 Euro pro Abend

**Leitung:** Mille Schlangen, Spirituelle Wegbegleiterin

**Anmeldung:** mille@milleschlangen.de, Telefon: 2505-947493

### Appelhülsen

#### **Offene Radwegkirche Appelhülsen samstags und sonntags, von Juni bis August, 14.00 – 17.00 Uhr**

Friedenshaus, Nottuln-Appelhülsen (Prozessionsweg)

Zu diesen Zeiten gibt die Ev. Friedens-Kirchengemeinde Radfahrern und anderen die Möglichkeit, den Kirchraum in Ruhe und Stille zu erleben und so Kraft für die Seele zu schöpfen. In dieser Zeit finden auch Ausstellungen statt, die neue Impulse für Geist und Herz geben.

Gruppen werden um vorherige Anmeldung gebeten, auch außerhalb der angegebenen Zeit. Es besteht dann die Möglichkeit zum Kaffeetrinken. Auch ein kleiner Vortrag über das Friedenshaus ist möglich – es handelt sich um einen ehemaligen Kornspeicher der nun ein Gotteshaus für die kleine evangelische Gemeinde am Ort ist.

**Kontakt:** Ev. Friedens-Kirchengemeinde Nottuln, Dülmener Str. 24, Tel.: 02502/8607, [gemeindebuero@unter-dem-kreuz.de](mailto:gemeindebuero@unter-dem-kreuz.de)

## Bocholt

### **Offenes Angebot: donnerstags, 18.30 – 19.15 Uhr Raum der Stille und Spiritueller Impuls**

Bonhoefferhaus, Dinxperloerstrasse 173, obere Etage, „Raum des Hörens“

Raum der Stille zum Einkehren, zum Aufatmen, zum Gott hören mit Leib und Seele. Es gibt einen Spirituellen Impuls mit anschließendem Sitzen im Schweigen und Abendsegen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **Kosten:** keine

**Leitung:** Jürgen Saget und Team

**Kontakt:** 0171-5371666

## Borghorst

### **Offene Gruppe: dienstags 18.30 – 19.30 Uhr Sitzen in der Stille/ Kontemplation/ Herzensgebet**

Sich regelmäßig treffen, um immer tiefer in die Stille, in die Begegnung mit sich selbst und Gott zu finden. Nach einer Körperarbeit / Entspannung wird im Schweigen gesessen. Ein christlicher Impuls und Segen rahmen das Sitzen. Neue Teilnehmer/innen sind immer willkommen.

vom **12. Januar - 15. März,**

vom **12. April - 28. Juni,**

vom **30. August – 22. November** (nicht 11. u. 18. Okt.)

**Kosten:** keine

**Leitung:** Dagmar Spelsberg , Pfarrerin Gunda Hansen

**Anmeldung:** nur für neu Kommende erforderlich!

\*\*\*

### **Offenes Angebot: mittwochs, 17.30 – 19.00 Uhr Qigong und Meditation**

Genauer Ort und Kosten bitte erfragen

Qigong verbindet langsame anmutige Bewegungen und eine meditative Geisteshaltung und fördern die innere Sammlung und die Gesundheit.

**Leitung:** Kirsten Schmidt-Ostlender, Heilpraktikerin und Meditationsbegleiterin, Qigong-Lehrerin

**Veranstalter:** Familienbildungsstätte

**Anmeldung:** Kirsten Schmidt-Ostlender, 02571-995929

## **Burgsteinfurt**

### **Offenes Angebot: montags von 18.45 – 20.00 Uhr Meditation und Qigong**

Raum der Stille im Ev. Gemeindezentrum, Flintenstr.9  
Beginnend mit den erdenden, energetisierenden und harmonisierenden Bewegungen und Haltungen des Qigong bereiten wir die Grundlage für die wache Stille der Meditation im Sitzen und Gehen. Die Achtsamkeitsmeditation lässt uns aus unserem Gedankenkarussell aussteigen, die Meditation der Güte hilft uns, unsere Allverbundenheit wieder zu spüren. Im Zen schließlich begegnen sich praktisch die christliche mystische Tradition und die buddhistische und daoistische Spiritualität. Praktiziert wird die einfache Form nach dem Benediktiner-Mönch und Zen-Meister Willigis Jäger, die gleichermaßen für Christen und Nichtchristen geeignet ist. **Kosten:** keine

**Leitung:** Ruprecht Türk, Meditationslehrer, Rechtsanwalt, Burgsteinfurt, Tel.: 02551-7049257.

**Anmeldung:** für neu dazu Kommende nötig

\*\*\*

### **Offenes Angebot: dienstags von 9.00 – 10.00 Uhr Morgengebet und Sitzen in Stille**

Dienstags zu Marktzeiten besteht die Einladung, im Raum der Stille an einem alten Morgengebet teilzunehmen und anschließend in der Stille zu sitzen. Die stille Zeit endet mit einem spirituellen Impuls. Lassen Sie sich einladen aufzutanken, zu lauschen und Gemeinschaft zu erfahren. **Kosten:** keine

**Leitung:** ehrenamtliches Team

\*\*\*

### **Ökumenische Meditations - Gottesdienste jeden zweiten Freitag im Monat, 19 – 19.45 Uhr**

Wechselnde Leitung

Kontakt: Katholische Kirchengemeinde in Steinfurt



## Dülmen

### **Offenes Angebot: montags von 18.30 – 19.15 Uhr Abendmeditation**

Christuskirche, Königswall

Die Abendmeditation findet auf Stühlen im Altarraum der Christus Kirche statt. Nach dem Ankommen und einer kurzen Runde des Austausches, einer Einführung und einem inhaltlichen Impuls werden wir ca. 20 Minuten in der Stille sitzen. Anschließend besteht noch die Möglichkeit zum Austausch. Die Abendmeditation dauert insgesamt ca. 3/4 Stunde.

Ob Sie sich eine „Auszeit“ vom Alltag nehmen wollen, ob Sie Stille erfahren möchten, ob Sie einen Weg suchen, Gott mit allen Sinnen zu begegnen:

**Sie sind herzlich eingeladen!**

Kosten: keine

Leitung und Info: Heike Beyer 02594- 87228, Sabine Zarmann 02594-913523 und K. Fronemann 02548-919440

\*\*\*

### **Offene Gruppe: dienstags, 10 – 11 Uhr Meditativer Tanz für Frauen**

Evangelisches Gemeindezentrum, Königswall

Der sakrale Tanz in dieser Gruppe lebt von in improvisierter Bewegung im Hören auf die meist klassische Musik. Die improvisierte Bewegung wird in der Orientierung zur „Mitte“ zu einem getanzten Gebet.

**Kosten:** keine

**Leitung:** Helga Frey, Ballettmeisterin, Tel.: 02594-81181

*Nimm dir Zeit,  
den Himmel zu betrachten.  
Suche Gestalten in den Wolken  
Höre das Wehen des Windes  
Und berühre das kalte Wasser.  
Gehe mit leisen, behutsamen Schritten.  
Wir sind Eindringlinge,  
die von einem unendlichen Universum  
nur für kurze Zeit geduldet werden.  
Indianische Weisheit*

## **Emsdetten**

### **Offenes Angebot: montags, 14-tägig, 19 – 21.30 Uhr Meditation und meditatives Malen**

Altenheim Kastanienhof

Nach einer intensiven Leibspür-Übung wird die innere Erfahrung in Farbe u. Form ausgedrückt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

**Kosten:** 15 Euro

**Leitung:** Ruth Uferkamp, Sozialarbeiterin und Meditationslehrerin, Tel. 02572-84900

\*\*\*

### **Offenes Angebot: dienstags 18.30 -19.30 Uhr Qigong und Meditation**

Ort und Kosten bitte erfragen

Qigong verbindet langsame anmutige Bewegungen und eine meditative Geisteshaltung und fördern die innere Sammlung und die Gesundheit.

**Leitung:** Kirsten Schmidt-Ostlender, Heilpraktikerin und Meditationsbegleiterin, Qigong-Lehrerin

**Veranstalter:** Verschiedene Bildungsträger

**Anmeldung:** K. Schmidt-Ostlender, 02571-995929

\*\*\*

### **Offenes Angebot: dienstags 19.15 - 21.30 Uhr Meditation und Körperwahrnehmung**

Altenheim Kastanienhof

Nach einer intensiven Leib-Spürübung wird im Schweigen gesessen. Bequeme Kleidung und Wollsocken sind sinnvoll.

**Kosten:** 15 Euro pro Termin

**Leitung:** Ruth Uferkamp, Sozialarbeiterin, Meditationslehrerin, Tanzpädagogin,

**Anmeldung:** gewünscht unter Tel. 02572-84900

\*\*\*

## **Taize-Gebet, immer freitags 19.00 -19.45 Uhr**

Gustav Adolf-Kirche

Nach den Terroranschlägen in New York in 2001 entstanden, geprägt von meditativen, wiederholten einfachen Gesängen, die dem Frieden dienen. (nicht in den Sommerferien)

**Kontakt:** B. Brüning, R. Uferkamp Telefon 02572-84900

\*\*\*

## **Offene Gruppe: (i.d.Regel) am 2. Sa/Monat, 15-17 Uhr Meditatives Tanzen**

Evangelischer Gemeindesaal, Neubrückenstr. 98

Tanz ist eine Körpersprache. In der achtsamen Wiederholung der meist traditionellen Kreistänze, der Meditation des Tanzes, können wir die Bedeutung von Tanzschritten, -gesten und Tanzwegen erfassen – sie entsprechen bestimmten Lebensgefühlen. Über diesen gelernten Ausdruck können wir an unsere eigenen Gefühle herankommen und so uns selbst tanzend ausdrücken, fließend ruhig oder auch springlebendig. Bezogen auf die Kreismitte können wir jeweils in unsere eigene Mitte kommen, Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Im Kreis kann man sich gehalten fühlen. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, auch nicht hinderlich. Bitte anmelden, wegen der konkreten Termine. **Kosten** 10€, ggf. Ermäßigung

**Leitung:** Charlotte Schmengler, Tanzleiterin Sacred Dance/Meditativer Tanz, Tel. 02572-89322, ChSchmengler@web.de

## **Gescher**

## **Offenes Angebot: monatlich Sa, 16.00 – 17.30 Uhr Meditationskreis**

Ort: Ev. Gemeindehaus Gescher, Friedensstraße

Im Alltag verlieren wir häufig den Kontakt zu unserer Mitte, zu dem, was uns als einzigartiges Wesen ausmacht. Darum üben wir die Achtsamkeit für uns selbst und die Stimme Gottes in uns. Einfache meditative Übungen, Körperentspannung im Liegen und Sitzen in der Stille machen den Geist klarer und das Herz liebevoller. Bitte bringen Sie sich eine Wolldecke und, falls vorhanden, ein Meditationssitzkissen oder -bänkchen mit. Neue Teilnehmer/innen sind jederzeit willkommen. **Kosten:** keine

**Leitung:** Gunda Hansen, Pfarrerin und Meditationsbegleiterin

**Termine:** 23.1., 27.2., 19.3., 23.4., weitere Termine bitte erfragen

**Info:** Telefon: 02555-997636

Greven

**Offenes Angebot: montags 18.30 – 19.30 Uhr  
oder mittwochs 11.15 – 12.15 Uhr**

**Qigong und Meditation**

Ort und Kosten bitte erfragen

Qigong verbindet langsame anmutige Bewegungen und eine meditative Geisteshaltung und fördert die innere Sammlung und die Gesundheit.

**Leitung:** Kirsten Schmidt-Ostlender, Heilpraktikerin und Meditationsbegleiterin, Qigong-Lehrerin

**Veranstalter:** Verschiedene Bildungsträger

**Anmeldung:** Kirsten Schmidt-Ostlender, 02571-995929

\*\*\*

**Offenes Angebot donnerstags, 18.30 – 19.15 Uhr  
Offener Meditationskreis**

Christuskirche o. Katharina-von-Bora-Haus

Eine kleine Auszeit von den Anforderungen des Alltags, um bei sich selbst und Gott anzukommen. Nach einer Körperentspannung und /oder meditativem Gehen leitet ein kurzer spiritueller Text in das Sitzen in der Stille ein. Neue Teilnehmer/innen sind jederzeit willkommen. **Kosten:** keine

**Leitung:** Kirsten Schmidt-Ostlender, Heilpraktikerin und Mediationsbegleiterin

**Anmeldung:** beim ersten Kommen vorher nachfragen unter Telefon: 02571-995929

*Wer Gott folgen  
und ihn erfassen will,  
muss dies unverzüglich  
und auf der Stelle tun...*

*Merke: Wer einen Fuß im Feuer hat, überlegt nicht lange,  
sondern zieht ihn sofort heraus. Auch fragt ein Gefangener,  
der fliehen will, nicht seinen Kerkermeister um Rat, sondern  
flieht, sobald er die Möglichkeit hat...*

*Da Gott das höchste Wesen ist, soll der Mensch sofort, ohne  
Aufschub und schnell folgen, wenn er einen Antrieb von ihm  
erhält: "Zögere nicht, dich zum Herrn zu bekehren." (Sirach5,8)*

*Meister Eckhard*

## Gronau

**Offenes Angebot: Donnerstag/Mittwoch von 18.00 – 20.00 Uhr**

**BETEN mit Händen und Füßen**

Walter Thiemann-Haus

Mit meditativen Kreistänzen nähern wir uns der Schöpfung und unserem Schöpfergott. **Termine:**

14. und 20. Januar;

11. und 24. Februar ;

10. und 23. März;

07. und 13. April ;

12. und 25. Mai;

09. und 22. Juni

Termine im 2. Halbjahr bitte erfragen.

**Leitung:** Karin Holtz, Telefon: 02562-26539

**Anmeldung:** nicht erforderlich

**Kosten:** 5 Euro pro Abend

**Datum:** jew. am **2. Donnerstag im Monat**, 20 -21.45 Uhr

Ausnahmen: 21. April, im Juli kein Termin

## Laer

**Offenes Angebot: mittwochs von 8.30 – 9.15 Uhr**

**Morgenmeditation**

Meditationsraum Sühling/Spelsberg, Wallheckenweg 10

Wir laden Sie ein, einmal in der Woche den Tag mit Stille zu beginnen: bei sich anzukommen, loszulassen, frei zu sein, und zu lauschen auf das, was sich meldet, was wichtig ist und not tut. Die Stille wird gerahmt von einem christlichen Impuls und Segen, im Anschluss gibt es meistens Tee und Gespräch. Anmeldung nur für neu Kommende erforderlich, weil es an wenigen Tagen ausfällt!

**Kosten:** keine

**Leitung:** Dagmar Spelsberg, Dr. Esther Sühling

Info:, 02554-9195570

\*\*\*

**Offenes Angebot: donnerstags, 14-tägig, 18.30 - 19.30 Uhr**

**Meditation und Entspannung**

Praxis Sühling, Am Eschbach 12a

„Nimm dir jeden Tag eine halbe Stunde Zeit zum Gebet. Außer wenn Du viel zu tun hast – dann nimm dir eine Stunde Zeit.“ Diese Worte von Franz von Sales (1567-1622) gelten in der heutigen Zeit ganz besonders. An den Abenden wird eine Entspannungsübung z.B. progressive Muskelentspannung nach Jacobsen o. Autogenes Training, o.ä. eingeübt und anschließend im Sitzen meditiert, um immer wieder bei sich selber und dem göttlichen Geheimnis ankommen zu können.

Termine fürs erste Halbjahr:

11. und 25. Februar;

3. und 17. März ;

14. und 28. April;

12. Mai;

2., 16., und 30. Juni.

Die Termine für das 2. Halbjahr bitte erfragen.

**Kosten:** 5 Euro pro Abend

**Leitung:** Dr. Esther Sühling, ärztliche Psychotherapeutin,

**Anmeldung:** erforderlich, Tel: 02554-940977

**Nottuln**

**Offenes Angebot: immer, besonders im Frühjahr und Sommer:**

**Bibelgarten Nottuln**

Neben der evangelischen Friedenskirche

Pflanzen der Bibel wachsen im Bibelgarten der Ev. Friedens-Kirchengemeinde in Nottuln neben der Kirche „Unter dem Kreuz“. Schilder mit einem Bibelvers laden ein zum Lesen in der Bibel. Oder auf einer Bank an einer Quelle kann in Ruhe, mitten im Lärm des Alltags, die Schönheit von Gottes Schöpfung genossen werden.

Wenn Sie mit einer Gruppe kommen möchten, stehen Bibelgärtnerinnen bereit, um Ihnen mehr zu erzählen, zum Beispiel über „Die sieben Früchte des gelobten Landes“.

**Kontakt:** Ev. Friedens-Kirchengemeinde Nottuln, Dülmener Str. 24, Tel.: 02502/8607, [gemeindebuero@unter-dem-kreuz.de](mailto:gemeindebuero@unter-dem-kreuz.de)

## Nordwalde

### **Offenes Angebot: mittwochs, 20.00 - 21.30 Uhr Sitzen in der Stille**

Marienkappelle der St.-Dionysius- Pfarrkirche

„Geh den inneren Weg, versenke dich ins Gebet der Ruhe!“ (Teresa v. Avila). Der christliche Versenkungsweg ist die Kontemplation. Im stillen Sitzen wird dieser Weg in Gemeinschaft eingeübt. „Innere Einkehr“ (Tauler) dreimal je ca. 25 min in stillem Sitzen mit anschließendem Gehen in Achtsamkeit durch die Kirche.

**Kosten:** keine

**Leitung:** Josef Wältring,

**Anmeldung** gewünscht unter Tel. 02573-610

\*\*\*

### **Regelmäßige Kurse montags u. dienstags abends Qigong**

Kindertageseinrichtung Wemhoff, Emsdettener  
Straße 19

Qigong ist eine chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform zur Kultivierung von Körper und Geist. Es stabilisiert die Abwehrkräfte, hilft Stresssymptome zu vermindern und fördert die Beweglichkeit und das Lernen zur Ruhe zu kommen. Qigong ist Meditation in Bewegung.

**Kosten:** Kurse über 8 Abende 56,- €, Kurse über 5 Abende 35,- €

**Leitung:** Maria Schmidt-Nicklaus, Qigonglehrerin für Qigong  
Yangsheng, Shiatsu praktikerin, Energietrainerin

**Veranstalter:** KBW Steinfurt in Zusammenarbeit mit der  
Katholischen Pfarrgemeinde und dem Familienzentrum St.  
Dionysius

**Info und Anmeldung** (erforderlich): Maria Schmidt-Nicklaus,  
Telefon: 02573 921547

*Die Stille ist nicht auf den Gipfeln der Berge,  
der Lärm nicht auf den Märkten der Städte,  
beides ist in den Herzen der Menschen.*

*Indisches Sprichwort*

## Ochtrup

**Offenes Treffen: mittwochs 19.30 - 21.00 Uhr**

**Kontemplatives Sitzen – „Das Jesus-Gebet“**

Kapelle des Seniorenheims Karl-Sonnenschein-Haus

Im stillen Sitzen, im achtsamen Wahrnehmen des gegenwärtigen Augenblicks, im Schweigen und Hören sich übend, versuchen wir den heiligen Raum in uns zu erfahren. Voraussetzung ist die Bereitschaft zur Neugierde und Offenheit: sich auf den Weg zu machen, dem eigenen Herzen und der Sehnsucht zu folgen.

**Kosten:** 7,50 Euro je Einheit

**Leitung:** Elisabeth Möllers, Kontemplationslehrerin

**Anmeldung:** Telefon: 02553/724698

## Regelmäßiges Abendangebot

### Velen-Ramsdorf

**Offenes Angebot: donnerstags, 19.30 - 21.00 Uhr**

**Neue Impulse durch Meditation**

Familienzentrum St. Walburga, Bogterplatz 4

Dieses Angebot richtet sich an alle interessierten Menschen, egal, ob sie sich einer Religionsgemeinschaft verbunden fühlen oder nicht. Die Meditation ist ein ganz persönlicher Weg für jeden, der bereit ist, sich auf einen Entwicklungsprozess einzulassen. Sie unterstützt unsere Wahrnehmungsfähigkeit für das, was wirklich gelebt werden will. Dieser Weg führt zu mehr Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit und zu einer erweiterten Sicht auf das Leben. Achtsamkeitsübungen bereiten uns auf das Sitzen in der Stille vor. **Kosten:** pro Abend 2,50 Euro

**Leitung:** Gerda Ostermann, Lehrerin der Kontemplation (nach Willigis Jäger, Benediktiner und Zenmeister)

**Veranstalter:** Kath. Bildungswerk Borken

**Infos und Anmeldung:** 02863-953158

*Je weniger Dinge man auf Erden  
Wichtig nimmt, desto näher kommt man  
Den wirklich wichtigen Dingen.  
Federico García Lorca*



### III. GEISTLICHE BEGLEITUNG/ BERATUNG

Für Menschen,  
die auf ihrem Glaubensweg begleitet werden möchten,  
sich in einer Glaubens- oder Lebenskrise befinden  
oder Fragen in Bezug auf Spiritualität haben,  
bieten wir im Rahmen der Evangelischen Kirche Geistliche  
Begleitung an:

#### **Dagmar Spelsberg**

**Pfarrerin**, Meditationslehrerin Via Cordis, Beauftragte für  
Spiritualität im Kirchenkreis, Kosten entstehen daher nur  
bei einem längeren Beratungsprozess, dann wird um eine  
Spende gebeten.

#### **Geistliche Begleitung und Spirituelle Beratung für Einzelne und Gruppen.**

Nach Vereinbarung. Telefon: 02554-9195570

#### **Jürgen Saget**

Exerzitienleiter, Supervisor, Ehrenamtlicher Prediger,  
Diakon, NottuIn. Kostenpflichtig.

#### **Geistliche Begleitung und Supervision für Einzelne und Gruppen**

Nach Vereinbarung. Telefon: 02502-225677.

#### **Regine Ellmer**

Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis, Heilpraktikerin  
für Psychotherapie, Chi-Gong-Lehrerin. Kostenpflichtig.

#### **Geistliche Begleitung und Kurse**

Nach Vereinbarung. Telefon: 02543-238392

#### **Gunda Hansen**

Pfarrerin (z.Z. außer Dienst), Begleiterin Geistlicher  
Übungen, Schöppingen  
Kostenpflichtig.

#### **Geistliche Begleitung.**

Nach Vereinbarung. Telefon: 02555-997636

**Friedrich Wilhelm Spelsberg**

Arzt für Innere Medizin und Allgemeinmedizin,  
Homöopath, Begleiter Geistlicher Übungen, Burgsteinfurt.  
Kostenpflichtig.

**Geistliche Begleitung.**

Nach Vereinbarung. Telefon: 02551-3771

**Dr. med. Esther Sühling**

Ärztliche Psychotherapeutin, Begleiterin Geistlicher  
Übungen (in Anerkennung), Laer

**Geistliche Begleitung, Begleitung in Lebenskrisen und  
spirituellen Krisen.** Kostenpflichtig.

Nach Vereinbarung. Telefon: 02554- Tel: 02554-940977

„Der Mensch bedarf des Rats, des Beistands, der  
Aufrichtung, der Rettung. Aber all dessen bedarf er ja  
nicht in den Belangen der Seele allein; sie sind ja alle in  
irgendeiner Weise mit den kleinen und großen Sorgen,  
Trübsalen, Verzweiflungen des Lebens selber  
verknüpft, und wenn man diesen nicht beikommt, wie  
soll man jene bewältigen?

Es bedarf eines Helfers für Leib und Seele zugleich,  
für Irdisches und Himmlisches in einem.

Dieser Helfer wird Zaddik genannt. Er ist ein Heiler  
auf körperlichem und geistigem Gebiet in einem, denn  
er eben kennt beider Verbindung und vermag von da  
aus auf beide einzuwirken; er lehrt dich deine  
Geschäfte so zu verwalten, dass dein Gemüt frei wird,  
und er lehrt dich dein Gemüt so in sich festigen, dass  
du den Geschicken standhalten kannst. Um immer  
wieder weiß der dich so weit an der Hand zu führen,  
bis du dich allein weiter zu wagen vermagst; er tut  
nichts statt deiner, was du schon selber zu tun  
erstarkt bist; er nimmt deiner Seele keinen Kampf ab,  
den sie selber bestehen muss, um ihr besonderes Werk  
in der Welt zu vollbringen.“

Martin Buber

**Weitere konfessionsübergreifende Angebote  
finden Sie unter:**

[www.bistummuenster.de/gertrudenstift](http://www.bistummuenster.de/gertrudenstift)

Exerzitenhaus in Rheine-Bentlage ohne  
Tagzeitengebete

[www.abtei-gerleve.de](http://www.abtei-gerleve.de)

Benediktinerabtei, zwischen Coesfeld und Billerbeck

[www.benediktiner-damme.de](http://www.benediktiner-damme.de)

Kloster Damme, kath., ca 1 Std. von Steinfurt

<http://smmp.de/>

Bergkloster Bestwig, katholisch, bei Meschede

[kloster-bursfelde.de](http://kloster-bursfelde.de)

evangelische geistliche Gemeinschaft Richtung  
Hannover

[www.kloster-wenigsen.de](http://www.kloster-wenigsen.de)

evangelische geistliche Gemeinschaft Richtung  
Hannover

[www.ansverus-haus.de](http://www.ansverus-haus.de)

*evangelische geistliche Gemeinschaft, Aumühle bei  
Hamburg*

[www.kloster-amelungsborn.de](http://www.kloster-amelungsborn.de)

*evangelische geistliche Gemeinschaft in der Nähe von  
Holzminden*

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

*Sitz von drei evangelischen geistlichen Gemeinschaften,  
südlich von Stuttgart, bei Horb*

**Pilgerangebote für unterschiedliche Zielgruppen:**

Finden sich im Programm des  
Evangelischen Pilgerbüros Westfalen

Bitte fordern Sie das Pilger-Programm an!

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

[pilgerbuero@ebwwest.de](mailto:pilgerbuero@ebwwest.de)



Evangelischer  
Kirchenkreis  
Steinfurt  
Coesfeld  
Borken

*Dieses Programm verantwortet:*  
Dagmar Spelsberg  
Pfarrerin, Meditationslehrerin Via Cordis  
Wallheckenweg 10, 48366 Laer  
Beauftragte für Spiritualität und Geistliches  
Leben im Kirchenkreis Steinfurt-Coesfeld-Borken

Anmeldungen und Anfragen per Mail:  
[d.spelsberg@t-online.de](mailto:d.spelsberg@t-online.de)  
oder Telefon: 02554-9195570

Auflage: 2.000 Stück