

**DU BIST EIN GOTT,  
DER MICH SIEHT**  
Ein Tag der Einkehr im  
Kloster Steyl

Samstag, 7.1.2023  
von 10.00 bis 19.00 Uhr

Sich in die Stille begeben, die Beziehung zu Gott wahrnehmen, Herzensworten in ihrer Bedeutung für das eigene Leben nachgehen und sich dem Vertrauen öffnen. Kraft schöpfen durch einen Tag in Ruhe, Körperwahrnehmung und Kontemplation.

Andrea Kröger | Jürgen Rams

Kloster Steyl | Venlo  
45 Euro incl. Imbiss  
Anmeldung bis 15.12.2022  
neusevforum@kirche-moers.de  
02841 100135

SPIRITUALITÄT

**MEDITATIVE  
ABENDGOTTESDIENSTE**

Samstag, 11.2 | 10.6 | 14.10.2023 um 18.00 Uhr

Auf die ruhige Musik im Kirchenraum hören, in der Stille die Mitte des Körpers spüren, ankommen bei sich selber, kurze Auslegungen aufnehmen, in Gesang und einfachen Worten mit Gott in Beziehung treten, gesegnet werden und ein Segen sein.

Tillmann Haßler | Annedore Kremers |  
Frank Kunert | Guido Quinkert

Ev. Stadtkirche Moers  
Klosterstraße 5 | 47441 Moers

**DER PURPURTAUCHER**  
Ein Dorfkirchengespräch  
zur warmherzigen Mystikschulung  
von Marion Küstenmacher

Sonntag, 8.11.2023 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Dorfkirchengespräch mit  
Claus Brandis | Frank Kunert | Guido Quinkert

Ev. Dorfkirche Schwafheim  
Ackerstr. 180 | 47447 Moers  
Anmeldung nicht erforderlich

**DER INNERE FRIEDEN  
IN DER MEDITATION**

Mittwoch, 15.2.2023  
von 17.00 bis 18.30 Uhr

Meditation ist ein Weg zur inneren Ruhe. Doch wenn es still wird, kann es im Inneren ganz laut werden.

Fragen und Zweifel tauchen auf, Ungelöstes sucht sich seinen Raum. Wie können wir "zufrieden" sein? Wie können wir inneren Frieden erlangen und auch in schwierigen Situationen beibehalten?

Frank Kunert | Andrea Kröger

Raum der Stille  
Ackerstr. 176a | 47447 Moers  
Anmeldung  
neusevforum@kirche-moers.de

AUF DEM WEG

**ALLES SPIRALIG  
WEGE NACH INNEN UND AUSSEN**

Mittwoch, 15.3.2023 von 18.00 bis 21.00 Uhr

Ob Schneckenhäuser oder Muscheln, der menschliche Embryo oder die kosmischen Spiralnebel - die Spirale ist eine Urform des Lebens. Auch unser Lebensweg ähnelt häufig der Form einer Spirale. Mal führt er nach außen, mal nach innen. Und manchmal stehen wir im Nebel. Wo stehst du jetzt? Und wohin führt dein nächster Schritt? Zeit für die Vielfalt dieses Symbols in der Stille, in der Körperwahrnehmung und im gemeinsamen Austausch.

Frank Kunert | Meditationslehrer

Raum der Stille | Ackerstr.176a | 47441 Moers  
Anmeldung  
Frank.Kunert@gmx.de | 01525 4614198

**SCHATZSUCHE IN DER SEELE**

Freitag, 16.6.2023 ab 18.00 Uhr  
bis Sonntag, 18.6.2023 um 14.00 Uhr

Im stillen Sitzen, Gehen und freiem Schreiben spüren wir dem goldenen Faden in unserem Leben nach. Wer hat uns durch Krisen getragen? Wir schauen wertschätzend auf unser gelebtes Leben zurück und eröffnen der Zuversicht weiten Raum.

Andrea Kröger | Frank Kunert

Haus der Stille | 56579 Rengsdorf  
Anmeldung  
anmeldung.hds@ekir.de | 269 Euro

**DAS WUNDER, AUF DER ERDE ZU  
GEHEN**

Montag, 10.7.2023 ab 15.00 Uhr  
bis Freitag, 14.7.2023 um 11.30 Uhr

Eine Woche in und mit der Natur. Den Tag beginnen wir mit Kontemplation und Morgengebet. Danach sind wir für vier bis fünf Stunden in der Natur und nehmen unser Mittagssmahl im Freien ein. Täglich begleitet uns ein Impuls aus der Bibel, Literatur und Philosophie. Jeden Tag haben wir Teil an einem Wunder.

Guido Quinkert | Andrea Kröger

Haus der Stille | 56579 Rengsdorf  
Anmeldung  
anmeldung.hds@ekir.de | 508 Euro

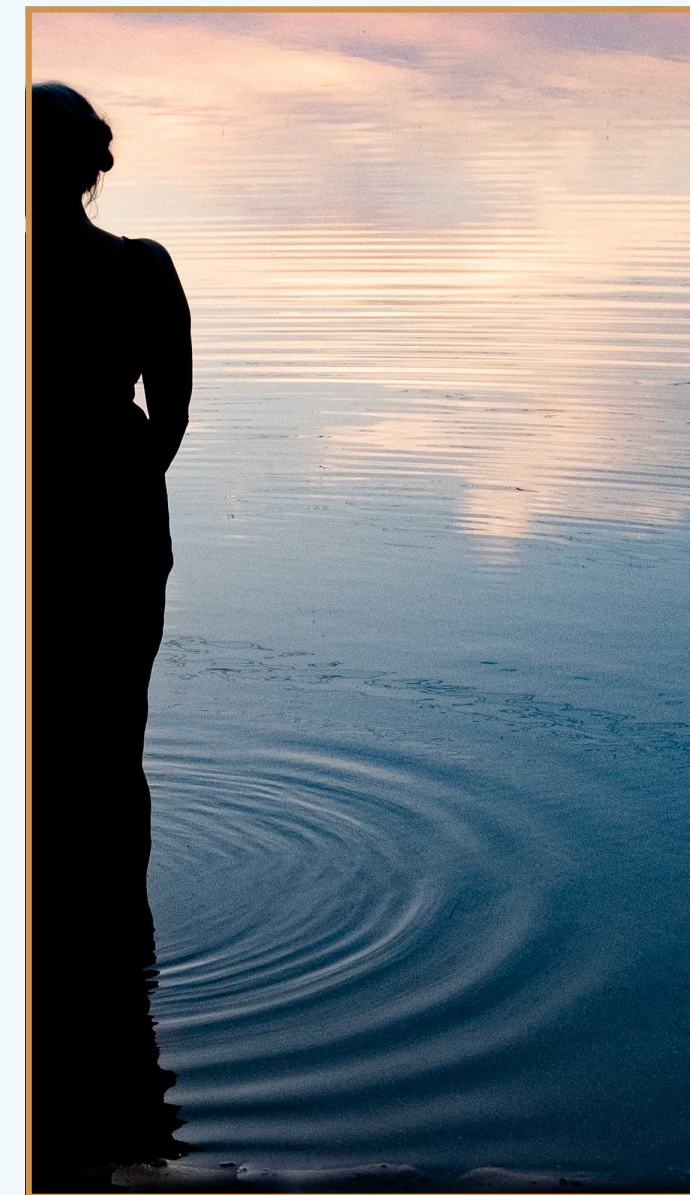
**DA GING ER IN SICH  
EINKEHRWOCHELENDE**

Freitag, 21.7.2023  
bis Sonntag, 23.7.2023

Anhand der biblischen Geschichte aus Lukas 15,11-32 entdecken wir einen Zugang zu unserer eigenen spirituellen Lebensgeschichte, zu unseren Rollen als Söhne | Töchter, als Mütter | Väter und die tiefe Freude, die durch alles hindurchklingt.

Ulrike Stürmlinger | Claus Brandis

Haus der Stille | 56579 Rengsdorf  
Anmeldung  
anmeldung.hds@ekir.de | 269 Euro



# HERZENSGEBET

Die Kontemplation mit dem Herzensgebet verbindet Erfahrungswissen mit Spiritualität. Ein kurzer Satz oder ein Wort, das an den Atem gebunden die Wahrnehmung für das Dasein in der Gegenwart öffnet. Auf dem Weg des Herzens wachsen Einsichten, die klären, wandeln und heilen können. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

## HERZENSACHE

**Weil es mir gut tut ...  
Ein Meditationskurs zur inneren Balance**

Samstag, 4.2.2023 von 10.00 bis 18.00 Uhr  
Sonntag, 5.2.2023 von 12.00 bis 18.00 Uhr

In der Einübung einer eigenen Meditationspraxis geht es darum, sich bewusst zu spüren, dem Atem Raum zu geben, wahrzunehmen ohne Urteil, wach und achtsam zu sein, Stille und Herzensruhe zu erfahren. Einfach da zu sein.

Impulse und Einübung im Herzensgebet nach dem Konzept von Rüdiger Maschwitz (Kontemplationslehrer).

Andrea Kröger | Jürgen Rams

Raum der Stille  
Ackerstraße 176a | 47447 Moers  
Beitrag als Spende  
Anmeldung | juergen.rams@gmx.net

Montags wöchentlich  
von 19.15 bis 21.00 Uhr

Claus Brandis | Carola Pflüger-Brandis  
Raum der Stille  
Ackerstraße 176a | 47447 Moers  
Anmeldung  
claus.brandis@ekir.de | 0157 82287141

# GEBET

Dienstags wöchentlich  
von 19.00 bis 20.30 Uhr  
Claus Brandis | Christina Deiters  
Raum der Stille  
Ackerstraße 176a | 47447 Moers  
Anmeldung  
claus.brandis@ekir.de | 0157 82287141

Dienstags wöchentlich  
außer in den Ferien von 19.00 bis 20.30 Uhr  
Andrea Kröger | Jürgen Rams  
Ev. Gemeindehaus Vluyn  
Pastoratstrasse 23 | 47506 Neukirchen-Vluyn  
Anmeldung | juergen.rams@gmx.net

Dienstags vierzehntägig  
außer in den Ferien  
ab 17.1.2023 von 19.30 bis 21.00 Uhr  
Annedore Kremers  
Ev. Gemeindehaus Neukirchen  
Bruchstraße 2 | 47506 Neukirchen-Vluyn  
Anmeldung | 02841 395547

## TAIZE

Jeden 4. Mittwoch  
von 17.00 bis 17.30 Uhr

Eine besondere Form des gemeinsamen Gebets: die Lieder aus Taizé sind kurz und einprägsam, werden mehrstimmig gesungen und oft wiederholt. Es wird ein kurzer Bibeltext gelesen, dem eine Zeit der Stille folgt. Beim Innehalten und Ruhe finden, können wir vor Gott bringen, was uns bewegt.

Ev. Stadtkirche Moers  
Klosterstraße 5 | 47441 Moers

## KONTEMPLATION

Mittwoch vierzehntägig  
außer in den Ferien ab 11.1.2023  
von 19.30 bis 21.00 Uhr

Wie begegnet mir das Geheimnis des Lebens?

In diese Frage hinein spüren, sie wahrnehmen und wirken lassen. Sitzen in der Stille, Übungen zur Atem- und Körperwahrnehmung, Gebärden und mantrisches Singen verhelfen zur inneren Sammlung.

Frank Kunert

Raum der Stille  
Ackerstraße 176a | 47447 Moers  
Anmeldung  
frank.kunert@gmx.de  
0152 54614198

## MEINE BALANCE FINDEN MEINEN WEG GEHEN Die heilende Kraft des Labyrinths

Mittwoch, 15.11.2023 von 18.00 bis 21.00 Uhr

Ein Labyrinth ist ein Ursymbol der Menschheit. Es ist kein Irrgarten, vielmehr kommt man nach vielen Umwegen in eine Mitte, ein Zentrum. Auf dem Weg durch das Labyrinth bewegt uns, wie wir uns selber finden und aushalten, wie wir Grenzen setzen und Perspektiven wechseln, uns trauen und anvertrauen. Wir nehmen uns Zeit für Entdeckungen, für Ruhe und Bewegung, Entspannung und Meditation.

Frank Kunert

Ackerstraße 176a | 47447 Moers  
Anmeldung  
Frank.Kunert@gmx.de | 0152 54614198

# KONTEMPLATION

## TAG DER ZEN-MEDITATION

Samstag, 25.2.2023  
von 10.00 bis 17.00 Uhr

Ein Tag des Sitzens in der Stille, der sich an Menschen richtet, die mit der Zen-Meditation bereits Erfahrung haben. Aber auch Ungeübte haben die Gelegenheit teilzunehmen, wenn sie um 9.00 Uhr an der Einführung teilnehmen. Das gemeinsame Sitzen beginnt um 10.00 Uhr, insgesamt drei Einheiten mit jeweils 3x25 Minuten Meditation. Es besteht die Möglichkeit zum Einzelgespräch. Die Teilnahme ist nur von Anfang bis Ende möglich. Bitte Imbiss zum Teilen, Bänkchen oder Kissen und eine Matte/Decke mitbringen

Guido Quinkert  
Lehrer der Zen-Kontemplation

Kunstraum 70  
Feldstraße 70 | 47441 Moers  
Anmeldung  
0176 50962469 | 15 Euro

## ZEN-MEDITATION

Donnerstags wöchentlich  
von 19.30 bis 21.00 Uhr

Jörn Kempfer | Guido Quinkert

Kunstraum 70  
Feldstraße 70 | 47441 Moers  
Einmalige Anmeldung und Absprache erforderlich | 0176 50962469

# ZEN

Wenn ich ganz still bin  
kann ich von meinem Bett aus das Meer rauschen hören  
Es genügt aber nicht ganz still zu sein  
ich muss auch meine Gedanken vom Land abziehen  
Es genügt nicht die Gedanken vom Festland abzuziehen  
ich muss auch das Atmen dem Meer anpassen  
weil ich beim einatmen weniger höre  
Es genügt nicht den Atem dem Meer anzupassen  
ich muss auch Händen und Füßen die Ungeduld nehmen  
Es genügt nicht Hände und Füße zu besänftigen  
ich muss auch die Bilder von mir weggeben  
Es genügt nicht die Bilder wegzugeben  
ich muss auch das müssen lassen  
Es genügt nicht das müssen zu lassen  
solange ich das ich nicht verlasse  
Es genügt nicht das ich zu lassen ich lerne das fallen  
Es genügt nicht zu fallen aber während ich falle  
und mir entsinke höre ich auf das Meer zu suchen  
weil das Meer nun von der Küste heraufgekommen  
und in mein Zimmer getreten  
um mich ist  
Wenn ich ganz still bin.  
Dorothe Sölle

Netzwerk Spiritualität  
im Kirchenkreis Moers



## KONTAKT

Andrea Kröger  
Tel. 02841 100139  
a.kroeger@kirche-moers.de  
die-gute-bildung.de

