

# SPIRITUALITÄT

## DAS FRIEDENSGETET

Mittwoch 24.8.2022  
von 18.00 bis 19.30 Uhr

Gebete haben Kraft und wirken. Auf die Betenden selbst, aber auch auf die, für die gebetet wird. Wir stellen das Friedensgebet der Kirche der Stille in Hamburg vor. Es ist schlicht und kurz. Am Anfang steht ein Lied, danach werden fünf Lebensbereiche für die man in der Stille um Frieden bitten kann angesprochen.

Frank Kunert | Andrea Kröger

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

## GÖNNE DICH DIR SELBST EIN TAG DER STILLE IM KLOSTER STEYL

Samstag, 18.6.2023  
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. Verpflegung  
Anmeldung bis 15.12.2022  
neusevforum@kirche-moers.de  
02841 100135

## MEDITATIVER ABENDGOTTESDIENST

Samstag, 29.10.2022 | um 18.00 Uhr

Auf die ruhige Musik im Kirchraum 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

## HERZENSSACHE WEIL ES MIR GUT TUT ...

### EIN MEDITATIONSKURS ZUR INNEREN BALANCE

Termine auf Anfrage

Meditationspraxis will gelernt und verinnerlicht werden:

Mich bewusst spüren.  
Dem Atem Raum geben.  
Wahrnehmen ohne Urteilen.  
Wach und achtsam sein.  
Schweigen, Stille und Herzensruhe erfahren.  
Einfach da sein.  
Sein, der ich bin und die ich werde.  
Lieben und Vertrauen.

Impulse und gemeinsames Einüben einer eigenen Praxis im Herzensgebet nach dem Konzept von Rüdiger Maschwitz - Kontemplationslehrer.

Andrea Kröger | Jürgen Rams

Kontakt  
juergen.rams@gmx.net

# UNTERWEGS

## JEDER SOLL VON DA, WO ER IST, EINEN SCHRITT NÄHER KOMMEN

Mittwoch, 2.11.2022 von 19.30 bis 21.00 Uhr

Navid Kermani, der Friedenspreisträger des Deutschen Buchhandels, hat ein sehr persönliches und sehr poetisches Buch über Gott veröffentlicht. Er beschreibt, wie er ihn in seinem islamischen Glauben findet, aber auch im Judentum und Christentum. In Gesprächen mit seiner Tochter geht es um die Unendlichkeit um uns herum, um Gott in uns, um den dunklen Gott, um die Weisheit Jesu und das Leben selbst.

Dorfkirchengespräch mit  
Claus Brandis, Frank Kunert, Guido Quinkert

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

## AUSZEIT - DEN ALLTAG UNTERBRECHEN MÄNNER PILGERN AM NIEDERRHEIN

Samstag 3.9.2022  
von 10.00 bis 19.00 Uhr

Pilgern ist einfach. Die Arbeit einmal hinter sich lassen. Aufbrechen, rasten, ankommen. Die einfache Liturgie des Weges. Vielleicht taucht unterwegs etwas in mir auf, was mich bewegt. Woher komme ich? Was ist mein Weg? Vielleicht bin ich mit Gott unterwegs als die Kraft, die mich bewegt. Von der ich herkomme und auf die ich zugehe. Verpflegung für unterwegs selbst mitbringen. Abends schließen wir mit einem gemeinsamen Abendessen ab.

Jürgen Rams

Start: Burg Linn | Ziel: Meerbusch  
Anmeldung | juergen.rams@gmx.net

## MEINE BALANCE FINDEN – MEINEN WEG GEHEN DIE HEILENDE KRAFT DES LABYRINTHS

Montag, 16.11.2022  
von 18.00 bis 21.00 Uhr

Ein Labyrinth ist ein Ursymbol der Menschheit, entstanden vor mindestens 5000 Jahren im Mittelmeerraum. Es ist kein Irrgarten, wie vielfach angenommen wird. Vielmehr kommt man nach vielen Umwegen in eine Mitte, ein Zentrum.

Fragen, die uns auf dem Weg durch das Labyrinth bewegen können:

- \* sich selber finden und sich selber aushalten
- \* Grenzen setzen und Perspektiven wechseln
- \* trauen und anvertrauen.

In diesem Workshop wird es Zeit geben für Entdeckungen, für Ruhe und Bewegung, Entspannung und Meditation.

Frank Kunert

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



# Kontemplation

# HERZENSGEBET

## HERZENSGEBET EINFÜHRUNGSTAG

Samstag, 24.9.2022  
von 10.00 bis 16.00 Uhr

Das Herzensgebet ist eine alte christliche Form der Meditation/Kontemplation, die die Teilnehmenden an diesem Tag kennenlernen. Es geht darum, das Spüribewusstsein zu wecken, wahrzunehmen, was ist. Über die Wahrnehmung des Atems zum Finden eines Herzenswortes. Sie können für sich klären, ob das Herzensgebet zu einem eigenen Weg werden kann. Ein Einstieg in eine bestehende Gruppe im Umkreis ist anschließend möglich. Bitte einen Imbiss mitbringen.

Annedore Kremers

Raum der Stille  
Ackerstraße 176a | 47447 Moers  
Anmeldung ab 18.8.2022  
02841 395547

Montags wöchentlich  
von 19.00 bis 21 Uhr

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

Dienstags wöchentlich  
ab 16.8.2022 von 19.00 bis 20.30 Uhr

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

# CEBET

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 können Einsichten wachsen, die klären, wandeln und heilen können.

Dienstags wöchentlich  
außer in den Ferien  
ab 16.8.2022 von 19.00 bis 20.30 Uhr

Andrea Kröger | Jürgen Rams  
Ev. Gemeindehaus Vluyn  
Kirchplatz 3 | 47506 Neukirchen-Vluyn  
Anmeldung | juergen.rams@gmx.net

Dienstags vierzehntägig  
außer in den Ferien  
ab 6.9.2022 von 19.00 bis 20.30 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 18.8.2022 von 19.45 bis 21.15 Uhr

Wie begegnet mir das Geheimnis des Lebens?  
In diese Atmosphäre 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

## DER INNERE FRIEDEN IN DER MEDITATION

Mittwoch 12.10.2022  
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  
Ackerstraße 176a | 47447 Moers  
Anmeldung  
neueseforum@kirche-moers.de

# MEDITATION

# ZEN

## TAG DER ZEN-MEDITATION

Samstag, 13.8.2022  
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. Für das Mittagessen bringt bitte jede\*r etwas mit, das wir dann teilen. Bitte 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 Uhr

Jörn Kempfer | Guido Quinkert

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

DA GIBT ES EINE STIMME,  
DIE KEINE WORTE BENUTZT.  
HÖRE IHR ZU.

Rumi

Netzwerk Spiritualität  
im Kirchenkreis Moers



## KONTAKT

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

