

## Herzenssache – weil es mir gut tut...

**Dienstag | 31.3.**  
**19:30 – 21:00 Stadtkirche Rheda**

### Autorenlesung mit Rüdiger Maschwitz

Mit seinem neuen Buch ermutigt Rüdiger Maschwitz zur Meditation, Kontemplation und Körperwahrnehmung. Der Autor möchte zur inneren Balance anleiten sowie alltagsnah und konkret mit einer heilsamen Meditationspraxis vertraut machen. Erläuterungen, Texte und einfache Übungen wollen zu einem spirituellen Leben hinführen, das einlädt zum Staunen, zur Ehrfurcht vor allem Lebendigen, zu Respekt im Umgang miteinander, zur Gelassenheit und Klarheit – ohne dass dies Stress verursachen soll. Der Mensch findet zu neuer Kraft und Ausgeglichenheit. Der Kurs ist für Menschen aller Konfessionen und Religionen offen. Ein Abend mit Lesung, Meditationsimpulsen, Musik und Gelegenheit zum Gespräch.

Eintritt frei, Türkollekte am Ausgang.  
Gestaltung: Rüdiger Maschwitz: Pfarrer i.R., Diplom Pädagoge, Autor, Kontemplationslehrer „Via Cordis“; Pfarrer Rainer Moritz

## Es ist ein Sehnen tief in mir Freitag | 24.4.

**18:00 - 21:00 Gemeindehaus Rheda**

### Mit dem Körpergebet Neues wagen

Wie kann ich meiner eigenen Lebensspur folgen? Wie komme ich mit der Sprache meiner Seele in Berührung? Wie kann ich meinen Geist zur Ruhe kommen lassen? In diesem Workshop laden wir Sie ein, mit dem Körpergebet diesen Fragen nachzugehen, neue Ausdrucksformen zu entdecken und einzuüben. Das Körpergebet ist eine alte Gebetspraxis, die den ganzen Menschen anspricht. Es verbindet Körper, Geist und Seele und lässt uns die Fülle des Lebens spüren. Weitere Elemente des Workshops: einfache Achtsamkeitsübungen, Hinführung zum Sitzen in der Stille. Das Körpergebet kann jede und jeder vollziehen. Die Teilnahme ist auch für Ungeübte möglich. Bitte Socken, eine Decke und ein Kissen mitbringen.

Kostenbeitrag: € 20,-  
Anmeldung: bis 19.4. (max. 16 Tln.)  
Leitung: Dr. Susanna Matt-Windel: Tanzpädagogin, Gestalttherapeutin, Praxis für psychosoziale Beratung, Coaching und Supervision

## Aus tiefen Quellen

**Freitag | 29. Mai**  
**20:00 – 21:15 Stadtkirche Rheda**

### Seelenlieder – beseelte Klänge

So vieles fließt uns im Leben zu. Zeiten der Erfüllung, der Freude und der Liebe und dann wieder Zeiten der Wendungen und Krisen, des Schmerzes und der Angst. Aus welchen Quellen schöpft (sich) mein Sein, Werden und Vergehen? Gabi Künneke und Jürgen Schellin geben mit den Liedern ihrer neuen CD nährend und ermutigende Antworten aus den Erfahrungen ihres Mensch-Seele-Seins. Ergänzt werden Gesang und Musik durch seelenvolle Texte von Rainer Moritz. Ein meditativer Konzertabend, der einlädt, dem Klang der Seele zu lauschen und innere Quellen aufzuspüren.

Eintritt frei. Türkollekte am Ausgang.  
Gestaltung: Gabi Künneke: Gesang; Jürgen Schellin: Gesang, Gitarre, Violine; Elisabeth Terschluesen: Gesang; Jochen Rolf: Gesang; Rainer Moritz: Rezitation, Klavier

## Mit Rilke durch den Klostergarten

**Donnerstag | 25.6.**  
**20:00 Klostergarten Herzebrock**

### Literarisch-meditativer Rundgang mit Musik

Ein sommerlicher Spaziergang durch die ehemalige Klosteranlage in Herzebrock mit Gedichten aus dem „Buch vom mönchischen Leben“ von Rainer Maria Rilke, Impulsen zum Innehalten, Achtsamkeitsübungen und meditativer Musik, gespielt auf verschiedenen Instrumenten.

Treffpunkt: Bronzemedell auf dem Kirchplatz  
St. Christina Herzebrock  
Kostenbeitrag: wertschätzende Spende  
Gestaltung: Pfarrer Rainer Moritz  
Veranstalter: Heimatverein Herzebrock

### Teilnehmehinweise:

Bei Tagesseminaren nehmen wir das Mittagessen gemeinsam ein. Jede und jeder bringt dazu etwas zu Essen mit, das mit den anderen geteilt werden kann. Für Getränke ist gesorgt. Wir gestalten unsere Seminare verantwortungsvoll und sorgfältig. Gerade deswegen erfolgt ein **Haftungsausschluss**. Jede und jeder ist für sich selbst verantwortlich. Wir übernehmen keine Haftung für Folgen, die sich aufgrund ihrer physischen oder psychischen Gesundheit ergeben. Wenn Sie aus finanziellen Gründen nicht an einem Angebot teilnehmen können, sprechen Sie uns bitte an. Wir finden eine Lösung.

## Programmübersicht:

- 11.01. Tag der Stille
- 26.01. Meditativer Abendgottesdienst
- 29.01. Treffpunkt Meditation
  
- 05.02. Taizé-Gebet
- 12.02. Zeit für die Seele
- 14.02. Autorenlesung mit Helga Gosau
- 23.02. Taizé-Gottesdienst
- 26.02. Treffpunkt Meditation
- 26.02. Beginn Email-Exerzitien-Projekt
  
- 04.03. Taizé-Gebet
- 15.03. 7-Wochen-ohne-Gottesdienst
- 21.03. Tag der Meditation
- 21.03. Gebetskantate zum Namen Jesu
- 31.03. Autorenlesung mit Rüdiger Maschwitz
  
- 01.04. Taizé-Gebet
- 22.04. Zeit für die Seele
- 24.04. Körpergebet
- 29.04. Treffpunkt Meditation
  
- 27.05. Treffpunkt Meditation
- 29.05. Seelenlieder – beseelte Klänge
  
- 03.06. Taizé-Gebet
- 10.06. Zeit für die Seele
- 25.06. Mit Rilke durch den Klostergarten

### Veranstaltungsorte:

Gemeindehaus Rheda: Schulte-Mönting-Str. 6, Rheda  
Stadtkirche Rheda: Rathausplatz, Rheda  
Seniorenpark Carpe diem: Parkstr. 1, Rheda  
Haus am Fichtenbusch: Sieboldstr. 2, Rheda  
Klostergarten Herzebrock: Klosterstr., Herzebrock

### Information und Anmeldung:

Gemeindebüro: 05242/983910  
Mail: gemeindebuero@angekreuzt.de

Pfarrer Rainer Moritz: 05242/42417  
Mail: Rainer.Moritz@angekreuzt.de

## Wege zur Spiritualität Januar - Juni 2020

Meditation - Körperarbeit - Herzensgebet  
Taizé-Gebet - Zeit für die Seele -  
Singen aus der Stille - 7-Wochen ohne -  
Gebetskantate - Klosterrundgang -  
Meditative Abendgottesdienste -  
Email-Exerzitien



Gott spricht zu uns in der Stille des Herzens  
und wir antworten aus der Fülle unseres Herzens

Mutter Teresa

## Schweigen & Schreiben

Samstag | 11.1.

10:00 – 16:00 Gemeindehaus Rheda

### Tag der Stille mit meditativem Schreiben

Ein voller Alltag aus Arbeit, Tun und Machen, Kinder, Karriere oder Küche lässt uns fragen: Wo bleibe ich eigentlich dabei? Dann rufen Körper und Seele nach einer Pause, um wieder bei sich selbst anzukommen. An diesem Tag laden Übungen zur Achtsamkeit, Stille und Meditation, Musik und Schreiben zu einer heilsamen Unterbrechung des Alltags ein. Wir kommen zur Ruhe und füllen den Energietank wieder auf. Wir achten auf die Botschaften unseres Körpers, lassen die Inspirationsquellen sprudeln und fassen das Erlebte in Worte.

Mittagessen: siehe Teilnahmehinweise

Anmeldung: bis 6.1. (6 - 12 Tln.)

Kostenbeitrag: € 50,-

Leitung: Dr. Christiane Henkel: Diplom-Pädagogin,  
Schreibberaterin, Focusing-Beraterin

## Das rechte Maß

Sonntag | 26.1.

18:00 Stadtkirche Rheda

### Meditativer Abendgottesdienst

Was ist mein Maß? Wie kann ich gesund leben und arbeiten? Mit spirituellen Impulsen, Körpergebet, Zeiten der Stille und Chorgesängen aus der Kommunität Iona lädt der Gottesdienst ein, dem rechten Maß zwischen Burnout und Erfüllung nachzuspüren und zur Herzensruhe zu finden.

Gestaltung: Pfarrer Rainer Moritz,  
Kantorin Angelika Riegel, Kirchenchor

## Neige deines Herzens Ohr

Mittwoch | 29.1. | 26.2. | 29.4. | 27.5.

19:00 – 20:30 Gemeindehaus Rheda

### Treffpunkt Meditation

Innehalten, die Kraft der Stille entdecken, vor Gott einfach da sein. Ein Abend im Schweigen mit vorbereitenden Körperübungen, Textimpuls, 2x25 Min. Sitzen in der Stille, meditativem Gehen und Singen.

Leitung: Pfarrer Rainer Moritz

## Wachet und betet

Mittwoch | 5.2. | 4.3. | 1.4. | 3.6.

18:00 - 18:30 Stadtkirche Rheda

### Taizé-Gebet

Ein Abendgebet, orientiert an den Tageszeitgebeten der Taizé-Bruderschaft in Burgund, mit meditativen Gesängen, biblischen Impulsen und einer Zeit der Stille.

Gestaltung: Dorothea Großmann,  
Pfarrer Rainer Moritz, Klavier

## Die Seele nähren

Mittwoch | 15:00 – 16.30

12.2. Alter

Seniorenpark „Carpe diem“

22.4. Wertschätzung

Seniorenpark „Carpe diem“

10.6. Singen

Haus im Fichtenbusch

### Zeit für die Seele

In der „Zeit für die Seele“ wollen wir unsere Seele nähren durch Geschichten und Gedichte, Lieder und Musik, durch Nachdenkliches und Humorvolles ebenso wie durch Stille und Gespräch. Alles rund um ein Thema. Mit Kaffeetrinken. Alles, was der Seele gut tut! Für Senioren und andere Interessierte.

Gestaltung: Pfarrer Rainer Moritz

## Schwingende Herzen

Freitag | 14.2.

19:00 Stadtkirche Rheda

### Autorinnenlesung mit Helga Gosau

Am Valentinstag präsentiert Helga Gosau Gedichte rund um die Liebe aus ihrem neuen Gedichtband. Das Glück der Liebe und ihr Schmerz, Liebesfreud und Liebesleid, die ganze Palette der Empfindungen fasst die Lyrikerin in bewegte und bewegende Worte. Ein poetischer Lesungsabend mit romantischer Klaviermusik – nicht nur für Paare und Verliebte.

Der Eintritt ist frei. Am Ausgang Türkollekte zugunsten der Aktion „Herzenssache“.  
Gestaltung: Helga Gosau, Rezitation;  
Rainer Moritz, Klavier

## Nichts soll dich ängstigen

Sonntag | 23.2.

18:00 Stadtkirche Rheda

### Taizé-Gottesdienst

Kontemplative Gesänge, biblische Texte und Phasen der Stille laden ein, innezuhalten und sich der göttlichen Gegenwart zu öffnen.

Gestaltung: Pfarrer Rainer Moritz,  
Kantorin Angelika Riegel, Instrumentenensemble

## Der Spur der Sehnsucht folgen

26.2. – 12.4.

### Email-Exerzitien-Projekt

Wir laden Sie in der Passionszeit wieder ein, sich Zeit für Stille zu nehmen. Wenn Sie mitmachen, bekommen Sie sieben Wochen lang einen Impulsbrief per Mail. Diesmal rund um das Thema „Sehnsucht“. Dazu bitte anmelden unter [projekt@wege-der-stille.de](mailto:projekt@wege-der-stille.de). Sie können sich die Intensität aus den Impulsen selbst zusammenstellen. Schön wäre es, sich 4-6 Mal in der Woche ungefähr eine halbe Stunde Zeit zu nehmen. Dazu gibt es für jede Woche eine kurze geistliche Einleitung, eine Anregung zur Stille, zum Nachdenken, zum Nachspüren oder eine Übung zur Körperarbeit. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Die Projektgruppe: Rainer Gertzen, Jürgen Fobel, Wolfgang Lenk, Eva Manderla, Rüdiger Maschwitz, Rainer Moritz, Juliane Opiolla, Karin Thomas, Joachim Schick

## Zuversicht! Für mehr

Optimismus

Sonntag | 15.3.

10:00 Stadtkirche Rheda

### Gottesdienst zur Fastenaktion

Das geht nicht gut, das wird doch nie was, das ist das Ende – wie oft kommt man im Leben in Situationen, in denen man so denkt. Und wie oft haben sich vermeintliche Katastrophen im Nachhinein als Segen herausgestellt. Die Fastenaktion 2020 ermuntert mit dem Motto »Zuversicht! Sieben Wochen ohne Pessimismus«, den Blick darauf zu lenken, was möglich ist. Es ist ganz leicht: Man muss nur die Augen und das Herz öffnen. Eine Fastenaktion, die Lust macht, in den Abenteuern des Alltags das Positive und Hoffnungsvolle zu suchen und zu finden.

Gestaltung: Pfarrer Rainer Moritz

## Musik - Wort - Klang - Stille

Samstag | 21.3.

10:00 – 19:00 Gemeindehaus Rheda

### Tag der Meditation mit Einübung einer Kantate

Frei gestaltete Texte, intuitiver Gesang, Lieder, einfache Kanons, Choräle, improvisatorische Trommel- und Geigenklänge sowie Instrumentalwerke werden zu einer Gebetskantate verschmolzen. Die Verbindung von Musik, Wort, Klang und Stille vermag die Welt mit meditativer Verinnerlichung und singender Lebensfreude zu erfüllen. Stilleübungen und Körperarbeit unterstützen uns bei diesem Geschehen. Eingeladen sind alle Menschen, die gerne singen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Zu einer abschließenden Aufführung, die sich aus dem Kursgeschehen als musikalischem Gebet ergibt, laden wir am Abend um 18 Uhr interessierte Zuhörer\*innen in die Stadtkirche ein.

Mittagessen: siehe Teilnahmehinweise

Anmeldung: bis 13.3.

Kostenbeitrag: € 20,-

Leitung: Ute Bauer-Wittrock: Kontemplationslehrerin „Via Cordis“, Violinistin, Musikpädagogin;  
Doris Hissler: Kontemplationslehrerin „Via Cordis“, Heilpraktikerin; Pfarrer Rainer Moritz

## Gebetskantate zum Namen Jesu

Samstag | 21.3.

18:00 Stadtkirche Rheda

### Musikalisches Gebet

Eine kontemplativ-liturgische Gebetskantate feiern wir zum Abschluss des Tages der Meditation. Gesang, Musik, Klangimprovisation und Stille verschmelzen zu einem Gebet für Körper, Geist und Seele. Interessierte sind eingeladen mitzubeten und mitzusingen.

Eintritt frei. Türkollekte am Ausgang.

Gestaltung: Ute Bauer-Wittrock Violine; Doris Hissler, Trommel; Rainer Moritz, Klavier; Projektsänger\*innen