

**Wir bedürfen der Stunden,  
in denen wir schweigend lauschen.**

*Edith Stein*

## **Der Seele Raum geben**

### **Spirituelle Sommer-Aus-Zeit**

In den Krisen unserer Gegenwart und in den Herausforderungen des Alltags brauchen wir Aus-Zeiten, um aufzuatmen und unsere inneren Ressourcen zu stärken. Augustinus sagt es so: „Zeiten muss man festsetzen, Stunden, die dem Seelenheil gehören.“

Dazu laden sechs Abende in den Sommerferien ein: bei sich selbst anzukommen, aus der Kraft der Stille zu schöpfen und der Seele Raum zu geben.

Meditation, heilsame Atem- und Körperwahrnehmung, mantrisches Singen, achtsames Naturerleben, Impulse zur Selbsterfahrung und Gruppengespräche bilden Elemente der Aus-Zeit. Die Teilnahme ist auch an einzelnen Terminen möglich.

**Mi, 29.06.: Innehalten**

**Mi, 06.07.: Wahrnehmen**

**Mi, 13.07.: Durchatmen**

**Mi, 20.07.: Verlangsamern**

**Mi, 27.07.: Vereinfachen**

**Mi, 03.08.: Still werden**

**jeweils von 19.00 Uhr – 20.30 Uhr**

#### **Gemeindehaus Herzebrock**

Bolandstr. 15, 33442 Herzebrock-Clarholz

**Leitung: Rainer Moritz**, Pfarrer, Meditationslehrer Via Cordis

**Kosten: freiwillige Spende**

**Anmeldung: im Gemeindebüro**

Max. 11 Teilnehmende.

## **Schweige und höre**

### **Treffpunkt Meditation**

Innehalten, die Kraft der Stille entdecken, bei sich ankommen, vor Gott einfach da sein. Ein Meditationsabend im Schweigen mit vorbereitenden Körperübungen, Textimpuls, 2 x 25 Minuten Sitzen in der Stille, kontemplativen Gesängen und Gebärdengebet.

**Fr, 12.08., Fr, 14.10., Fr, 04.11., Fr., 09.12.**

**jeweils von 19 Uhr - 20.30 Uhr**

#### **Gemeindehaus Herzebrock**

Bolandstr. 15, 33442 Herzebrock-Clarholz

**Leitung: Rainer Moritz**, Pfarrer, Meditationslehrer Via Cordis

**Kosten: freiwillige Spende**

**Anmeldung: im Gemeindebüro**

Max. 11 Teilnehmende

## **Erfüllt leben!?**

### **Entdecken, was wirklich zählt**

Worauf kommt es an, um erfüllt zu leben? Was macht ein gelingendes Leben aus? Ein hilfreiches Instrument, um für sich selbst Antworten zu finden, ist das „5-Felder-Modell des erfüllten Lebens“, das der Kommunikationspsychologe Friedemann Schulz von Thun neu entwickelt hat. Es regt an, das eigene Leben aus fünf Perspektiven wahrzunehmen, wertzuschätzen und womöglich neu auszurichten. Der Kurs lädt ein, mit Impulsen zur Selbstreflexion, Gruppengesprächen und Meditation auf biografische Entdeckungsreise zu gehen und für sich persönlich zu klären, was im Leben wirklich zählt.

**Di, 08.11., Di, 15.11., Di, 22.11., Di, 29.11., Di, 06.12.**

**jeweils von 19.00 Uhr – 20.30 Uhr**

#### **Gemeindehaus Herzebrock**

Bolandstr. 15, 33442 Herzebrock-Clarholz

**Leitung:** Rainer Moritz, Pfarrer, Meditationslehrer Via Cordis

Evangelische Versöhnungs-Kirchengemeinde

**Kosten:** freiwillige Spende

**Anmeldung:** im Gemeindebüro

Max. 11 Teilnehmende.

## ***Wachet und betet***

**Taizé-Gottesdienst am Buß- und Bettag**

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

**Mi, 16.11., 19.00 Uhr**

**Kreuzkirche Herzebrock**

Bolandstr. 15, 33442 Herzebrock-Clarholz

**Gestaltung:** Rainer Moritz, Pfarrer

### **Teilnahmehinweise:**

Die Veranstaltungen finden unter Beachtung der jeweils gültigen **Corona-Schutzvorschriften** statt. Änderungen vorbehalten.

Wir gestalten unsere Seminare verantwortungsvoll und sorgfältig. Gerade deswegen erfolgt ein **Haftungsausschluss**. Für Schäden an Eigentum und Gesundheit wird nicht gehaftet. Jede und jeder ist für sich selbst verantwortlich.

Wenn Sie aus finanziellen Gründen nicht an einem Angebot teilnehmen können, sprechen Sie uns bitte an. Wir finden eine Lösung.

### **Information und Anmeldung:**

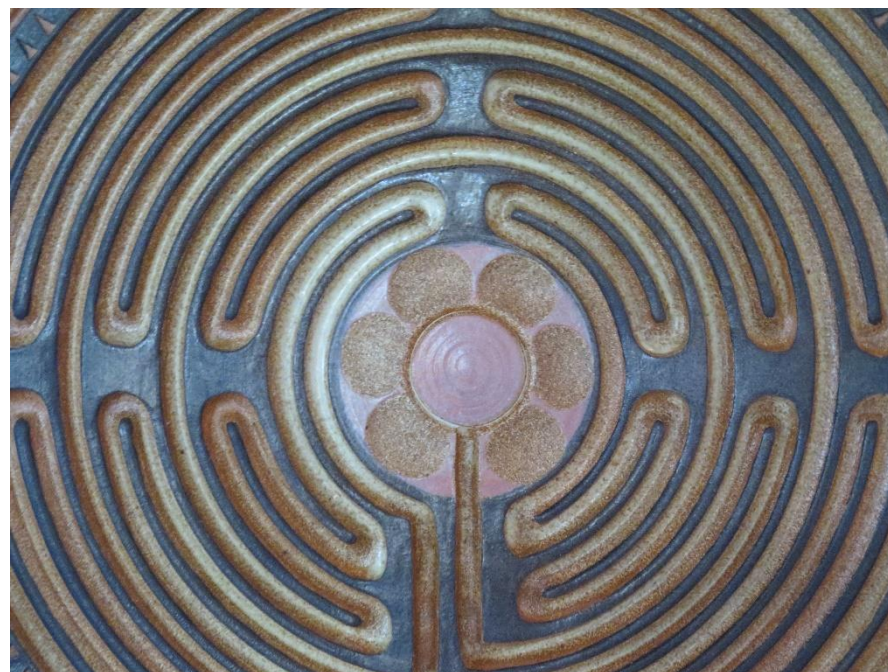


Gemeindebüro: ☎ 05242/983910  
Mail: [gemeindebuero@angekreuzt.de](mailto:gemeindebuero@angekreuzt.de)

Pfarrer Rainer Moritz: ☎ 05242/42417  
Mail: [Rainer.Moritz@angekreuzt.de](mailto:Rainer.Moritz@angekreuzt.de)

# ***Wege zur Spiritualität***

***Wo die Seele Atem holt***



***Sammlung ∞ Stille ∞ Sein***

**Programm Juni – Dezember 2022**