

Den Puls des eigenen Herzens fühlen.
Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.

Christian Morgenstern

Öffne die Sinne, sei ganz da!

Spirituelle Sommer-Aus-Zeit

In den Krisen unserer Gegenwart und in den Herausforderungen des Alltags brauchen wir Auszeiten, 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, der Seele Raum zu geben und mit allen Sinnen zu leben.

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, 10.07.: Bewusst leben

Mi, 17.07.: Hören

Mi, 24.07.: Sehen

Mi, 31.07.: Riechen

Mi, 07.08.: Schmecken

Mi, 14.08.: Berühren

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. 19 Teilnehmende)

Singen für Heilung und Frieden

Heilsames Singen

Wir singen für Heilung und Frieden. Für uns selbst und darüber hinaus. Für Mensch und Natur. Mit Trost-, Heilungs- und Kraftgesängen, Herzens- und Seelenliedern, spirituellen Songs und Chants aus aller Welt. Singen als Gesundheitsressource, Lebenshilfe und Resilienzelixier. Vor- oder Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mi, 28.8., 2.10., 4.12. | 19 - 20 Uhr

Gemeindehaus Herzebrock: Bolandstr. 15, 33442 Herzebrock-Clarholz

Gestaltung: Pfarrer Rainer Moritz

Kosten: freiwillige Spende

Keine Anmeldung erforderlich.

Neige deines Herzens Ohr

Treffpunkt Meditation

Meditation kann im stressigen Alltag innere Ruhe und Gelassenheit schenken. Eine meditative Praxis hat nachweislich gesundheitsfördernde Wirkungen. Die Meditationsabende im Schweigen laden ein, innezuhalten, die Kraft der Stille zu entdecken, bei sich zu ankommen und vor Gott einfach da zu sein.

Ablauf: vorbereitende Körperübungen, Textimpuls, 2 x 20 – 25 Minuten Sitzen in der Stille. Mit kontemplativen Gesängen, meditativem Gehen und Gebärdengebet.

Fr, 27.09.; Fr, 08.11.; Fr, 13.12. | 19 Uhr - 20.30 Uhr

Gemeindehaus Herzebrock: Bolandstr. 15, 33442 Herzebrock-Clarholz

Leitung: Rainer Moritz, Pfarrer, Meditationslehrer Via Cordis

Kosten: freiwillige Spende

Keine Anmeldung erforderlich.

Bei Gott bin ich geborgen

Taizé-Gebet

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

Mi, 11.09.; Mi, 09.10.; Mi, 13.11.; Mi, 11.12. | 18 Uhr

Stadtkirche Rheda: Rathausplatz, 33378 Rheda-Wiedenbrück

Gestaltung: Angelika Grünheid, Dorothea Großmann

Wertschätzung

Tag der Meditation

In unserer Gesellschaft wird vielfach ein Wertewandel oder Werteverlust beklagt. Umso wichtiger ist es, sich der eigenen Werte bewusst zu sein. Denn Werte machen das Leben wertvoll und geben Orientierung.

Was sind meine wichtigsten Werte? Nach welchen Werten will ich mich ausrichten? Welche Werte tragen mich? Wie kann ich mit Wertschätzung leben – mir selbst und anderen gegenüber? Diesen Fragen möchten wir in einer Atmosphäre der Stille und Akzeptanz nachgehen. Durch Meditation, Übungen der Achtsamkeit, Impulse zur Selbstreflexion und den Austausch im Gruppengespräch. Ansonsten bleiben wir den Tag über im Schweigen.

Sa, 26.10. | 10 – 17 Uhr

Gemeindehaus Herzebrock: Bolandstr. 15, 33442 Herzebrock-Clarholz

Leitung: Rainer Moritz, Pfarrer, Meditationslehrer Via Cordis

Mittagessen: Mitbringbüffet (s. Teilnahmehinweise)

Kosten: freiwillige Spende

Anmeldung: im Gemeindebüro (max. 15 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, 20.11. | 19 Uhr

Kreuzkirche Herzebrock: Bolandstr. 15, 33442 Herzebrock-Clarholz

Gestaltung: Ökumenischer Arbeitskreis Herzebrock-Clarholz, Pfarrer Rainer Moritz

O du fröhliche!

Singen unterm Tannenbaum

Wir singen Weihnachtsklassiker von „Alle Jahre wieder“ bis „Tochter Zion“. Frisch, frei und schnörkellos, einfach aus Freude am gemeinsamen Gesang! Weihnachtsstimmung pur im Kerzenschein der Kreuzkirche. Für alle, die gerne Weihnachtslieder schmettern!

Fr, 27.12. | 17 Uhr

Kreuzkirche Herzebrock: Bolandstr. 15, 33442 Herzebrock-Clarholz

Gestaltung: Pfarrer Rainer Moritz, „Die Sangesfreudigen“, Ltg.: Irene Mosner

Eintritt frei

Teilnehmehinweise:

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.

Bei Tagesseminaren nehmen wir das **Mittagessen** gemeinsam ein. Jede/r bringt etwas mit, was mit den anderen geteilt werden kann. Für Getränke ist gesorgt.

Information und Anmeldung:



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

Pfarrer Rainer Moritz: ☎ 05245/921035
Mail: Rainer.Moritz@angekreuzt.de

Wege zur Spiritualität

Wo die Seele Atem holt



Sammlung ∞ Stille ∞ Sein

Programm Juli - Dezember 2024