

Veranstaltungsort:

Abtei Stift Cappel—Berufskolleg
Cappeler Stiftsallee 6
59556 Lippstadt

Kursleitung:

Karl Luster-Haggeney, Theologe, Mediator;
Frauke Wehrmann, Pfarrerin i. R.

Termine:

Montags ab 19.01.2026
10 x, 19:15—20:45 Uhr

19.01.2026

02.02.2026

16.02.2026

02.03.2026

16.03.2026

(Ausweichtermin 30.03.2026)

04.05.2026

18.05.2026

01.06.2026

15.06.2026

(Ausweichtermin 29.06.2026)

06.07.2026

Kursgebühr:

60,00 €

**Information und Anmeldung:**

Ev. Erwachsenenbildung
Wolfgang Hansen
Puppenstraße 3—5
59494 Soest
Telefon: 02921 396-170
E-Mail: bildung@evkirche-so-ar.de

Hier geht es
zur Online-
Anmeldung

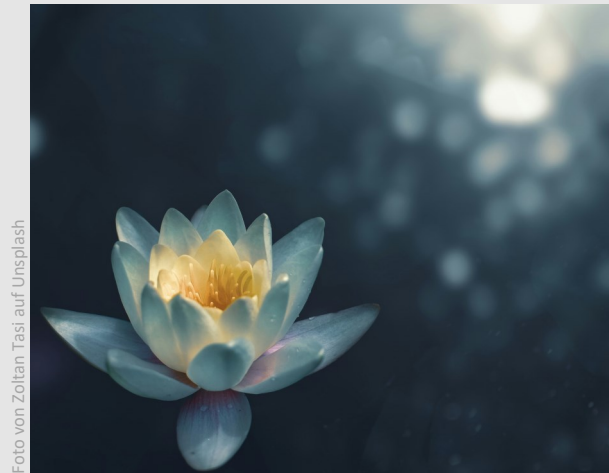


Foto von Zoltan Tasi auf Unsplash

Veranstalter:

Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis
Soest-Arnsberg / Regionalstelle Soest
Puppenstraße 3-5, 59494 Soest



Foto von Deniz Altindas auf Unsplash

Zuweilen ruft mich eine Stille

- Meditationskurs -

Ab Montag, 19.01.2026,
10 x, 19:15—20:45 Uhr
Abtei Stift Cappel, Lippstadt





Zuweilen ruft mich eine Stille

- Meditationskurs -

Entdecken und erleben Sie gemeinsam mit anderen die Schönheit der Stille. Genießen Sie die Entspannung, wenn wir tief gewahr werden, dass wir lebendig da und mit Leib und Seele Teil eines unfassbaren Wunders sind. Und lassen sie sich überraschen von der Klarheit, die einem wie aus dem Nichts geschenkt werden kann und Lebensfragen klären hilft, die vorher unlösbar schienen.

Bewusst in die Stille gehen – dies ist oft einfacher gesagt als getan. Vermutlich kennen auch Sie eine Vielzahl der Gedanken und Gefühle, die uns unter Druck setzen und vermeintlich fordern, etwas zu tun, denn es gibt ja nichts Gutes, außer man tut es. In der kontemplativen Meditation lernen wir einen liebevollen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens kennen – wir selbst sind eine davon!

An diesen Abenden lernen Sie, ganz ohne Erwartung innezuhalten, bei sich anzukommen und zu erleben: Ich bin da – es ist gut, dass ich da bin. Das gemeinsame Sitzen in Stille ist dafür ein zentrales Element eines jeden Abends.

Darüber hinaus lernen Sie Übungen kennen, die Sie auch zu Hause anwenden können, um im Hier und Jetzt gegenwärtig zu sein, innere Ruhe zu erleben und zu neuer Kraft zu finden:

- ♦ einfache Übungen aus dem Qi Gong
- ♦ bewusstes Atmen
- ♦ Gehmeditation
- ♦ Feldenkrais-Übungen
- ♦ Klopftechniken (Tapping)
- ♦ kurze spirituelle Impulse

Regelmäßig angewandt haben die Übungen nachweislich gesundheitsfördernde Wirkungen: Sie reduzieren Stress, stärken das Selbstbewusstsein, steigern die Konzentration, lindern Schmerzen, lassen eine Balance zwischen persönlichem und beruflichem Alltag finden.

In der Meditation ungeübte wie geübte Menschen sind herzlich eingeladen, in der wohlthuenden Atmosphäre der Abtei Stift Cappel achtsam ein Stück des Lebensweges gemeinsam zu gehen.

Bringen Sie bitte eine Wolldecke als Sitzunterlage sowie ein Sitzkissen mit. Alternativ sind Bänken und Stühle vorhanden.

Gönnen Sie sich das Glück der Stille!