

Vorträge in der Marktkirche - Innenstadt

Essen, Markt 2 / Porschekanzel, am Ende der Kettwiger Str.

Donnerstag, 19.05.2022, 18.30 Uhr Marktkirche
Spiritualität im 21. Jahrhundert

Referent: Manfred Rompf, Pfr. u. Kontemplationslehrer

Musikalische Umrahmung: Regina Poppels, Viola
Eintritt frei – um eine Spende als Kostenbeitrag wird gebeten.

Zum Inhalt: Je nach religiöser und kultureller Tradition, sowie individueller Lebensgeschichte hat Spiritualität ihre besonderen Ausprägungen und muss auch nicht an eine Religion gebunden sein. Viele Menschen suchen heute nach spirituellen Praktiken wie Yoga, Vipassana, Zen, Meditation, Kontemplation – aber jenseits von ihrem ursprünglichen religiösen Kontext. Welche Wirkungen haben spirituelle Übungen? Ergebnisse aus der Medizin und Hirnforschung sowie der Geistlichen Begleitung. Was sind die Folgen von Meditation und Kontemplation für den Glauben und den Alltag?

Zum Referenten: 1968 -1999 Gemeindepfarrer in Essen-Kupferdreh, seit 1974 leitet er Meditations- und Kontemplationskurse, 2001 als Kontemplationslehrer bestätigt von P. Willigis Jäger, 2012 gründete er die Essener Schule der Kontemplation. Buch: Auf den Spuren des Glücks nach Jesus von Nazareth - Motivationen für ein spirituelles Leben, J.F. Steinkopf Verlag

Donnerstag, 27.10.2022, 18.30 Uhr Marktkirche
Wertschätzung und Dankbarkeit:

Schlüssel zu den Schatzkammern unseres Lebens

Referentin: Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz, Kassel

Musikalische Umrahmung: Regina Poppels, Viola
Eintritt frei – um eine Spende als Kostenbeitrag wird gebeten.

Zum Inhalt: Welche Kraft steckt in einem bewusst auf Wertschätzung und Dankbarkeit ausgerichteten Leben? Sind Veränderungen erkennbar, wenn Menschen eine gewisse Zeit lang Wertschätzung und Dankbarkeit einüben? Was heißt hier „einüben“? Und schließlich: Wie unterstützt der christliche Glaube eine auf Wertschätzung und Dankbarkeit ausgerichtete Lebenshaltung? Das alles wollte die Referentin wissen und begab sich 2018 auf eine 66tägige Radtour. Jeden Tag arbeitete sie an ihrer Wahrnehmung und an der Deutung von Erlebnissen, indem sie bestimmte Perspektiven berücksichtigte, und sie kam darüber hinaus nach ihren Predigten in Gottesdiensten, nach Vorträgen und in Schulprojekten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen ins Gespräch. Sie wird von ihren Erfahrungen erzählen und uns Anregungen geben, wie wir eine uns stärkende Lebenshaltung entwickeln können.

Zur Referentin: Petra Freudenberger-Lötz ist Religionspädagogin, Hochschullehrerin der Universität Kassel und Buchautorin auf dem Gebiet der Religionslehre. Sie gilt als Pionierin des Theologierens mit Heranwachsenden und ist Herausgeberin von Lehrbüchern, bekannter Schulbücher sowie des Jahrbuchs für Kinder- und Jugendtheologie. Ihr Buch zum Thema: 66 Tage Dankbarkeit erfahren. Mut zum besten Leben. Stuttgart 2019.

Einführung in die Meditation und Kontemplation Zu sich selber finden

1. Freitag, 04.02.2022, 18.00 - 21.00 Uhr u. Forts.
Samstag, 05.02.2022, 10.00 - 13.00 Uhr

2. Freitag, 12.08.2022, 18.00 - 21.00 Uhr u. Forts.
Samstag, 13.08.2021, 10.00 - 13.00 Uhr

Einübung in verschiedene Formen der Meditation, besonders der nicht gegenständlichen, mit Impulsen aus der christlichen Mystik und dem Zen, Hilfen für den Alltag zur Stressreduktion; vorbereitende Übungen zur rechten Körperhaltung und zum Spannungsausgleich.

Leitung: Manfred Rompf, Pfr., Kontemplationslehrer, Brigitte Venker, Psychologin, Kontemplationslehrerin
Katholisches Gemeindeheim St. Josef, Heidbergweg 18 b, 45257 Essen - Kupferdreh, Parkplatz Schwermannstr. 50 – oben rechte Ecke am Kindergarten vorbei auf dem Heimweg ca. 100 m zu Fuß
Kosten: 20 €, ermäßigt 10 € zu zahlen vor Ort
Anmeldung: meditation@eeb-essen.de

Feldenkrais Tag mit 2 Meditationen

Samstag, 12.02. 2022, 10.00 – 16.00 Uhr

Schwerpunkt ist die Körperarbeit mit Feldenkrais. Das bedeutet achtsame Selbstwahrnehmung in Bewegung. Durch Verfeinerung der Körperwahrnehmung lernen wir überflüssige Anspannungen wahrzunehmen und aufzugeben. Die Teilnehmenden erfahren sich selbst wertschätzend und wohlwollend. Zur Einführung geeignet.

Referentin: Annette Nesselhauf, Feldenkraislehrerin

Leitung: Manfred Rompf

Katholisches Gemeindeheim St. Josef, Heidbergweg 18 b

Kosten 40 €, ermäßigt 25 € zu zahlen vor Ort

Chinesisches vegetarisches Mittagessen vom Asia Bistro für 5 € oder Verpflegung mitbringen.

Anmeldung: meditation@eeb-essen.de

Meditations- und Kontemplationstage

1. Samstag, 26.03.2022, 10.00 – 16.00 Uhr

2. Samstag, 17.09.2022, 10.00 – 16.00 Uhr

Einführung vorausgesetzt – auch anderen Orts. Sitzen und Gehen in der Stille, Motivation aus der mystischen Tradition und dem Zen, Körperübungen.

Leitung: Manfred Rompf und Brigitte Venker

Katholisches Gemeindeheim St. Josef, Heidbergweg 18 b

Kosten 20 €, ermäßigt 10 € zu zahlen vor Ort

Chinesisches vegetarisches Mittagessen vom Asia Bistro für 5 € oder Verpflegung mitbringen.

Anmeldung: meditation@eeb-essen.de

Zwei Wochenendkurse im Haus am Turm, Essen - Werden



A) Meditation und Yoga

Fr. 13.05. 18.00 Uhr bis So.15.05. 2022, 13.15

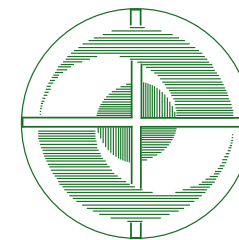
Leitung: Andreas Hambach, Kontemplationslehrer und Silvia Heidrich, Yogalehrerin (BDY/EYU)

B) Meditation und Lebensfreude

Fr. 26.08. 18.00 Uhr bis So.28.08.2022, 13.15

Leitung: Brigitte Venker, Klinische Psychologin, Kontemplationslehrerin und Manfred Rompf, Pfr.i.R. Kontemplationslehrer

M e d i t a t i o n - Leben aus der Mitte
K o m m u n i k a t i o n - Leben in Gemeinschaft
A k t i o n - Leben für Andere
www.meditation-essen.de



Beim Evangelischen Erwachsenenbildungswerk
Nordrhein e.V. Friedrich Lange Str. 5 – 7,
45356 Essen, meditation@eeb-essen.de,
www.eeb-essen.de - Tel.: 0201-4959984(-85)

Zum Kursverlauf:

Bei beiden Kursen gibt es Schweigezeiten, Motivationen, verschiedene meditative Zugänge, eine kleine Wanderung. Die Übungen können uns helfen, mit Stresssituationen besser umzugehen, gelassener und achtsamer zu leben in unserem Alltag. Ein Schwerpunkt ist bei beiden Kursen die Meditation und Kontemplation: In der Kontemplation, der nicht gegenständlichen Meditation, üben wir uns in wachsender Aufmerksamkeit, uns selbst und die Wirklichkeit des Lebens tiefer zu begreifen, uns zu öffnen für die eine Wirklichkeit, die wir meist Gott nennen.

Beim Kurs A liegt ein 2. Schwerpunkt auf Yoga:

Wir werden in den Yogaeinheiten die traditionellen Körperhaltungen (asanas) in Verbindung mit dem Atem üben. Dies verhilft uns zu einem bewussten Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt. Ziel des Yoga ist es, unseren Geist zu beruhigen und uns zu neuer Konzentration und Zufriedenheit zu führen.

Beim Kurs B geht es als 2. Schwerpunkt darum, dem Hoffnungsvollen in Licht und Schatten unseres Lebens mehr Raum zu geben durch Besinnungs-, Bewegungs- und Entspannungsübungen. Eine solche Entdeckungsreise kann in uns Lebensgeister wachsen lassen und unser Empfinden von Zuversicht und Freude stärken.

Teilnahme 15 bis 22 Personen möglich.
Vollpension mit vegetarischem Essen und Kaffee/Tee, Kuchen.

Es gelten die jeweiligen **Coronaverordnungen**. Sollte ein Kurs wegen Corona-Verordnungen abgesagt werden, überweisen wir den gezahlten Kostenbeitrag zurück.

Anreise:

Haus am Turm, Essen- Werden, Am Turm 7

Am Stadt- und Waldrand an der Kurve Klemensborn und Barkhovenallee, oberhalb der Jugendherberge.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit der S-Bahn 6 Essen Hbf. – Düsseldorf- Hbf. bis Essen – Werden, dann mit den Kleinbuslinien 182 + 192 bis Haltestelle Am Turm.

Kostenbeitrag

EZ D+WC:	175 €	<input type="checkbox"/>
DZ* D+WC:	155 €	<input type="checkbox"/>
EZ Etagen D+WC:	155 €	<input type="checkbox"/>
DZ* Etagen D+WC:	135 €	<input type="checkbox"/>

* Doppelzimmer nur möglich, wenn 2. Person benannt wird.

Es stehen nur 10 - 12 Zimmer mit Dusche und Toilette zur Verfügung. Wenn diese belegt sind, belegen wir die Mehrbettzimmer, aber nur mit einer bzw. bei DZ mit zwei Personen.

Etagen D+WC: Dusche und WC auf der Etage, Waschbecken mit warmem und kaltem Wasser im Zimmer.

Zuschuss möglich aus Spendenmitteln bei den Zimmern ohne Dusche und WC auf dem Zimmer.

Bitte u.a. mitbringen: Schuhe für im Haus und feste Schuhe für eine kleine Wanderung, Wecker.

Anmeldung an

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Nordrhein e.V., Friedrich Lange Str. 5 – 7,
45356 Essen
Möglichst per Mail: meditation@eeb-essen.de

Mit folgenden Angaben:

Name

Vorname

Straße

Ort

Telefon

E-Mail

Zimmerwunsch angeben:

EZ D + WC 175 € oder

DZ D + WC 155 € oder

EZ Etagen D + WC 155 € oder

DZ Etagen D + WC 135 €

Falls erforderlich Diätwunsch oder Allergie bitte angeben für die Küche.

Wir bitten, den Tagungsbeitrag bis spätestens einen Monat vor Beginn der Veranstaltung oder bei späterer Anmeldung gleich zu überweisen an:

Kirchenkreis Essen, KD-Bank,

IBAN: **DE20 3506 0190 5221 0001 04**

mit den Stichworten:

KoSt 21400700 + Meditation HaT + Termin + Name

Bei Abmeldungen berechnen wir eine Gebühr von 15 € und ab 4 Wochen vor Beginn eine Ausfallgebühr von 25 % des jeweiligen Preises. Wird der freigewordene Platz noch belegt und sind es mehr als 20 Teilnehmende berechnen wir nur 15 €.

Bei Abmeldungen ab 3 Tage vor Beginn und Nichtteilnahme ist der volle Preis zu zahlen.

Sollte der Platz noch belegt werden, sind wir kulant.

Weitere Informationen im Programmheft:

„M e d i t a t i o n – Kommunikation – Aktion“
Einführungskurse, offene Gruppe montags, Vorträge,
Yoga, Meditative Gottesdienste und auf:

www.meditation-essen.de

Wöchentlich offene Gruppe Kontemplation montags 19.00 Uhr

mit vorbereitenden Körperübungen, Einführung vorausgesetzt – auch anderen Orts, einzelne Abende möglich.
Anmeldung nicht nötig.

Katholisches Gemeindeheim St. Josef, E.-Kupferdreh,
Heidbergweg, 18 b, Parkplatz Schwermannstr. 50,
oben rechte Ecke am Kindergarten vorbei auf dem
Heimweg ca. 100 m zu Fuß