

Programm 2025



Meditation

Leben aus der Mitte

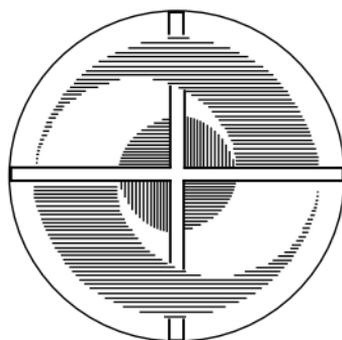
Kommunikation

Leben in Gemeinschaft

Aktion

Leben für Andere

Beim Evangelischen Erwachsenenbildungswerk
Nordrhein e.V.



EVANGELISCHEKIRCHEINESSEN

„Kontemplation ist das Erwachen
zur Gegenwart Gottes
im Herzen des Menschen
und im uns umgebenden
Universum.

Kontemplation ist Erkenntnis
im Zustand von Liebe.“

Bede Griffiths, Benediktiner 1906 – 1993

Sinn unserer Angebote

Diese Kursangebote wollen Menschen, die sich nach einem vertieften und sinnerfüllten Leben sehnen, praktische Hilfen geben.

Entspannungsübungen helfen uns, in einen ausgeglichenen Zustand zu gelangen, der die Einheit von Leib, Seele und Geist besser erfahren lässt.

Meditation und Kontemplation sind auf dem Boden der Realität ein Weg zur Selbstfindung, Selbsterkenntnis, Sammlung und Reifung des Menschen. Die Übungen der Stille helfen auch, leichter zum anderen Menschen und zu Gott zu finden.

Leben aus der Mitte bedeutet für uns, die eine, alles umfassende Wirklichkeit immer mehr zur Mitte unseres Lebens werden zu lassen.

Leben in der Gemeinschaft üben wir, indem wir miteinander schweigen, hören, reden, singen, beten, essen, trinken, spielen, tanzen, arbeiten.

Leben für andere praktizieren wir im Alltag. Wir erhoffen uns neue Kraft aus der Stille und der Gemeinschaft für unser Dasein und Handeln für andere.

Die Kostenbeiträge sind nicht kostendeckend kalkuliert, sie werden mit Spenden ausgeglichen. Zuschüsse aus Kirchensteuern erhalten wir nicht. Um die Kostenbeiträge weiter so niedrig zu halten, bitten wir um Spenden, die wir für Raummiete im kath. Gemeindeheim und für Honorare benötigen, sowie für die Kosten der Kurse im Haus am Turm.

Konto für Spenden und Kostenbeiträge

Kirchenkreis Essen, KD-Bank,
IBAN: DE20 3506 0190 5221 0001 04
Verwendungszweck: KoSt 21400700 + Kurs mit Datum + Name, bzw. Spende. Bei Spenden ab 50 € senden wir eine Spendenquittung für das Finanzamt.
Dazu benötigen wir Name und Adresse.

Haupttagungsorte

- **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
- **Haus am Turm**, Am Turm 7, Essen-Werden,
gut zu erreichen mit öffentlichen Verkehrsmitteln:
S 6 zwischen Düsseldorf Hbf. und Essen Hbf.
bis E.-Werden, dann Kleinbuslinien 182 + 192 bis Am Turm
- **Marktkirche**, Markt 2, Essen Zentrum -
am Ende der Kettwiger-Straße



St. Josef Saal im Kath. Gemeindeheim Kupferdreh

Wöchentliche offene Gruppe montags Kontemplation

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

Anmeldung nicht nötig.

Leitung: Manfred Rompf (0201-488849),

Gabriele Balzer (0232441534), Maria-Luise Altegoer (02324-
84043)

Regina Poppels (0201-89098836), Brigitte Venker (0201-
444112),

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

jeden Montag, 19.00 - 21.00 Uhr

außer an Feiertagen, am Rosenmontag 03.03.2025 und in
den Schulferien: bis 04.01. + 12.04. bis 27.04. + 12.07. bis
26.08.+ 11.10. bis 26.10. + 20.12.2025 bis 06.01.2026

In der Regel haben wir folgenden Ablauf:

Zu Beginn Übungen zur Körperwahrnehmung zum
Spannungsausgleich als Vorbereitung zum Sitzen.

1. Montag im Monat 3 x 20 Min. Sitzen, 2 x Gehen
 2. Montag im Monat 2 x 20 Min. Sitzen, zu Beginn eine Stunde Yoga mit Silvia Heidrich oder 45 Minuten Feldenkrais mit Annette Nesselhauf
 3. Montag im Monat 2 x 20 Min. Sitzen und Bibelgespräch
 4. und 5. Montag im Monat 2 x 20 Min. Sitzen, Motivation Erfahrungsaustausch, meditative Gesänge
- Kostenbeitrag: Spendenbasis – siehe Konto Seite 2 unten

Einführung in die Meditation und Kontemplation

Zu sich selber finden

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 und Gabriele Balzer im Februar und Maria-Luise Altegoer im August

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

1. Freitag, 14.02.2025, 18.00 - 21.00 Uhr und Fortsetzung
Samstag, 15.02.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

2. Freitag, 29.08.2025, 18.00 - 21.00 Uhr und Fortsetzung
Samstag, 30.08.2025, 10.00 - 13.00 Uhr

Kostenbeitrag: 20 €, ermäßigt 10 € zu zahlen vor Ort

Anmeldung: meditation@eeb-essen.de, Tel.: 0201-4959984

Meditations- und Kontemplationstag

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

Leitung: Manfred Rompf und Maria-Luise Altegoer

Katholisches Gemeindeheim St. Josef, Heidbergweg 18 b

Kosten 20 €, ermäßigt 10 € zu zahlen vor Ort

Verpflegung bitte mitbringen, die wir miteinander teilen

Samstag, 08.11.2025, 10.00 – 16.00 Uhr

Anmeldung: meditation@eeb-essen.de,

Tel.: 0201- 4959984

Yoga Kurse

Körper- & Atemübungen, Entspannungs- & Meditationsübungen
Leitung: Carina Schramm, Yogalehrerin (Carina.Yoga@gmail.com)
Katholisches Gemeindeheim St. Josef, Heidbergweg 18 b
Parkplatz Schwermannstr. 50 – oben rechte Ecke am
Kindergarten vorbei auf dem Heimweg ca. 100 m zu Fuß
Anmeldung: meditation@eeb-essen.de, Tel.: 0201-4959984

Vormittags

Montags, 10.00 - 11.30 Uhr, ab 13.01.2025, 20-mal 177 €
Montags, 9.30 - 11.00 Uhr, ab 01.09.2025, 13-mal 115 €

Spätnachmittags

Montags, 17.00 – 18.30 Uhr, ab 13.01.2025, 20-mal 177 €
Montags, 17.00 – 18.30 Uhr, ab 01.09.2025, 13-mal 115 €

(In den Schulferien, an Feiertagen und Rosenmontag finden keine Veranstaltungen statt)

Für alle Kurse ist es gut, bequeme Hosenkleidung, und Socken mitzubringen, möglichst auch eine Decke.

Meditativer / Sakraler Tanz und Zeit der Stille

A) **samstags** in unregelmäßigen Abständen
Johanneskirche, **Bergerhausen**, Weserstraße 30,
www.gemeinde-bergerhausen.de/Erwachsene/Meditativer-
Tanz Information u. Leitung: Karin Gerhard Tel. 254250,
karin-gerhard@arcor.de

B) **monatlich freitags abends**, 17.15 - 19 Uhr,
mit Martina Pesch, Rheinstr. 160, **Essen-Kettwig**
Information: Friederike Wilberg, Pfarrerin, Tel. 341111,
friederike.wilberg@ekir.de

Meditationsgruppe einmal im Monat donnerstags

von 19.00 bis 20.30 in Kettwig im Gemeindezentrum Mitte,
Hauptstr. 83, Leitung und Information: Friederike Wilberg,
Pfarrerin, Tel. 341111, friederike.wilberg@ekir.de

Kraft- und Heilliedersingen

4x im Jahr, donnerstags, 19-21 Uhr, Gemeindezentrum Mitte,
Kettwig, Hauptstr. 83. Termine: Friederike Wilberg,
Pfarrerin, Tel. 341111, friederike.wilberg@ekir.de

Yoga + Meditation + Stuhl mit Brigitte Venker

offene Gruppe im Isenberg-Treff jeden 2. und 4. Montag
im Monat 10.30 -12.00 Uhr

Begegnungsstätte Ev. Kirchengemeinde E-Rüttenscheid
Zentrum 60 plus, E.-Isenbergstr, 81 - Kontakt 260958

Meditative Gottesdienste in der Marktkirche

Markt 2 / Porschekanzel – am Ende der Kettwiger-Straße
einmal im Monat (außerhalb der Schulferien)

sonntags um 18.00 Uhr

am 19.1./ 16.2./ 16.3./ 18.5./ 15.6./ 21.9./ 16.11. 2025

Meditative Gottesdienste in der Marktkirche – das bedeutet: einmal im Monat eine Auszeit am Sonntagabend. Eintauchen in eine andere Atmosphäre, in das geheimnisvolle Licht des blauen Glaskubus in der Marktkirche. Den Stress hinter sich lassen. Die Gedanken zur Ruhe kommen lassen. Achtsamkeit entdecken. Atem und Herzschlag spüren. Gemeinschaft erfahren beim Schweigen und beim gemeinsamen Singen. Segen und positive Energie empfangen durch Worte, durch Gebete, durch Musik - und manchmal auch durch Berührung und Salbung. Geschehen lassen, Auftanken – und gestärkt in den Alltag der neuen Woche gehen.

Das Thema und wer die Gottesdienste thematisch und musikalisch gestaltet, wird ca. einen Monat vorher per Mailverteiler, Homepage und Plakate bekannt gegeben.

Weitere Informationen bei Pfarrer i.R. Ulrich Holste-Helmer, E-Mail: Ulrich.Holste-Helmer@ekir.de, Tel. 0151-50200315.



Das Gebet Jesu in Übertragung

Vater / Mutter, Ursprung des Lebens,
erfülle uns mit Ehrfurcht.

Lass uns deine Gegenwart erfahren.

Lass deinen Willen der Liebe zu unserem Willen werden.

Gib uns jeden Tag, was wir zum Leben brauchen.

Vergib uns unsere Schuld, wie auch wir vergeben denen,
die an uns schuldig wurden.

Führe uns in der Versuchung, und erlöse uns von dem Bösen.

Denn dein ist das Reich des Friedens,
des Mitgefühls und der Liebe,

die Fülle des Lebens in Ewigkeit. Amen.

Mehrtägige Kurse

Bitte mitbringen unter anderem: Wecker, Socken und feste Schuhe für das Gehen im Freien.

Meditation und Kontemplation

Zum Kursverlauf:

Bei den **Vertiefungskursen 1, 2 + 5** wird etwas Erfahrung vorausgesetzt und durchgängig geschwiegen, doch es gibt Begleitung mit Motivationen und Einzelgesprächen. Sitzen ca. 10-mal ca. 20 Minuten und Gehen in der Stille. Übungen wacher Aufmerksamkeit, Hinführung zur Kontemplation (gegenstandsfrei), Meditation der Liebe und Güte, Vorträge, Impulse aus der Bibel, der christlichen Mystik und dem Zen. Übungswege sind besonders das „Herzensgebet“ und die „Wolke des Nichtwissens“. Hinzu kommen Körperübungen, die uns die Ganzheit von Seele, Geist und Leib erleben lassen, Gebetsgebärden, meditativer Tanz möglich, kleine Wanderungen.

Die **Kurse 3 + 4** sind auch zur Einführung geeignet. Es wird nicht durchgängig geschwiegen und ca. 5 -mal Sitzen in der Stille mit Anleitungen.

Haus am Turm

Kostenbeiträge für die Kurse 1 + 3 + 5 im Haus am Turm, Essen

Vollpension mit vegetarischem Essen + Kaffee/Tee, Kuchen

	für 2 Tage /	für 4 Tage
EZ D + WC:	185 € /	340 €
DZ* D + WC:	165 € /	300 €
EZ Etagen D + WC	165 € /	300 €
DZ* Etagen D + WC	145 € /	260 €

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

Zuschuss möglich aus Spendenmitteln bei den Zimmern mit Dusche und Toilette auf der Etage. Im Haus am Turm stehen nur 12 Zimmer mit Dusche und Toilette zur Verfügung. Wenn diese belegt sind, belegen wir die Mehrbettzimmer mit warmem und kaltem Wasser auf dem Zimmer, aber mit Dusche und Toilette auf der Etage, belegen diese aber nur mit einer bzw. zwei Personen. Teilnahme 15 bis 25 Personen möglich.

Teilnahmebedingungen für Haus am Turm

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Tagungsbeitrags. Sie erhalten eine Bestätigung, oder eine Nachricht, wenn der Zimmerwunsch nicht zu erfüllen ist oder der Kurs ausgebucht ist. Nach der Bestätigung den Tagungsbeitrags möglichst bis 3 Wochen vor Beginn der Veranstaltung oder bei späterer Anmeldung gleich überweisen.

Bei Abmeldung berechnen wir eine Gebühr von 15 € und ab 3 Wochen vor Beginn eine Ausfallgebühr von 25 % des jeweiligen Preises. Wird der freigewordene Platz noch belegt und sind es mehr als 18 Teilnehmende, berechnen wir nur 15 €. Bei Abmeldungen ab 7 Tage vor Beginn und Nichtteilnahme ist der volle Preis zu zahlen. Sollte der Platz noch belegt werden, sind wir kulant.



Haus am Turm

1. Vertiefungskurs Kontemplation über Rosenmontag

Fr. 28.02. 18.00 Uhr bis Di. 04.03. 2025, 13.15 Uhr

Leitung: Manfred Rompf, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer,
Gabriele Balzer, Kontemplationslehrerin und
Ursula Guinaldo, Kontemplationslehrerin, Yogalehrerin
Motivationen besonders mit Meister Eckehart und
Teresa von Avila

Haus am Turm, Am Turm 7, Essen-Werden

Anmeldung siehe Anmeldung für alle Kurse S.11

Kostenbeitrag: EZ D+WC: 340 € / DZ D+WC: 300 €

EZ Etagen D+WC: 300 € / DZ Etagen D+WC: 260 €

2. Vertiefungskurs Kontemplation im HdS

Fr. 28.03. bis Di. 01.04.2025

Thema: „Perlen eines achtsamen Lebens.

Mit Kontemplation aus dem Inneren schöpfen.“

Leitung: Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz, Kontemplationslehrerin, Achtsamkeitstrainerin und Jochen Wahl, Kontemplationslehrer, Psychologischer Psychotherapeut & Mediator

Haus der Stille, Meditations- und Einkehrzentrum der Ev. Kirche im Rheinland, Melsbacher Hohl 5, 56579 **Rengsdorf** (Westerwald)

Information u. Anmeldung: Tel. 02634-920510, Fax -920517, anmeldung.hds@ekir.de, www.haus-der-stille-rengsdorf.de,

Anmeldung nur dort! Programmheft dort anfordern



Springbrunnen im Haus der Stille Rengsdorf

3. Meditation und Feldenkrais

Fr. 23.05. 18.00 Uhr bis So. 25.05. 2025, 13.15 Uhr

Auch zur Einführung geeignet.

Leitung: Manfred Rompf, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer

Referentin: Annette Nesselhauf, Feldenkraislehrerin, Bewegungspädagogin nach Dore Jacobs, Heilpraktikerin

Haus am Turm, Am Turm 7, **Essen-Werden**

Anmeldung siehe Anmeldung für alle Kurse S. 11

Kostenbeitrag:

EZ D+WC: 185 € / DZ D+WC: 165 €

EZ Etagen D+WC: 165 € / DZ Etagen D+WC: 145 €

4. Meditation und Yoga

Fr. 18.07. bis So. 20.07. 2025

Auch zur Einführung geeignet.

„Sehnsucht, Liebe und Vertrauen.

Spanische Mystiker und Yoga als Wege in die Stille“

Leitung: Traugott Schuller, Pfr., Kontemplationslehrer
und Ursula Guinaldo, Kontemplationslehrerin, Yogalehrerin

Haus der Stille, Meditations- und Einkehrzentrum der
Ev. Kirche im Rheinland, Melsbacher Hohl 5,
56579 **Rengsdorf** (Westerwald)

Information u. Anmeldung: Tel. 02634-920510,
anmeldung.hds@ekir.de, www.haus-der-stille-rengsdorf.de,

Anmeldung nur dort! Programmheft dort anfordern.



Eingang Haus am Turm

5. Vertiefungskurs Kontemplation im Herbst mit Singen

Mi. 01.10. 18.00 Uhr bis So. 05.10.2025, 13.15 Uhr

ca. 40 Minuten mehrstimmiges Singen

Leitung: Manfred Rompf, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer
und Ulrike Daub, Kontemplationslehrerin, Dipl.-Psychologin,
Psychotherapeutin *Chorleitung:* Regina Poppels, Musiklehrerin,
Mediationsbegleiterin

Thema: „Der Meister – die Meisterin – in dir“ mit Texten
von Johannes Tauler u.a.

Haus am Turm, Am Turm 7, **Essen-Werden**

Anmeldung siehe Anmeldung für alle Kurse S. 11
Kostenbeitrag: EZ D+WC: 340 € / DZ D+WC: 300 €
EZ Etagen D+WC: 300 € / DZ Etagen D+WC: 260 €

Literaturempfehlung

Manfred Rompf: Auf den Spuren des Glücks nach Jesus
von Nazareth - Motivationen für ein spirituelles Leben
J.F. Steinkopf Verlag, 133 S. 2014/2016, 14,95 €

Anmeldung für alle Kurse

(außer für Haus der Stille und Jahrestagung der ESdK)

Formlos als Mail oder Brief senden an: Evangelisches
Erwachsenenbildungswerk Nordrhein e.V., Friedrich Lange
Str. 5 – 7, 45356 Essen, Tel.: 0201-4959984(-85)

Montag bis Freitag 8.00 bis 15.00 Uhr

möglichst per E-Mail an: meditation@eeb-essen.de

mit folgenden Angaben: Kursart und Datum – bei Yoga auch
Uhrzeit: Vor- u. Nachname, Mailadresse, Postanschrift

Bei Kursen im Haus am Turm auch Zimmerwunsch:

EZ D + WC*: DZ D + WC*: EZ Etagen D + WC

DZ Etagen D + WC / * Zimmer mit D + WC begrenzt

eventuell Diätwunsch angeben. Nach der Anmeldung folgt
eine Bestätigung.

Danach den Kostenbeitrag bitte erst überweisen an:

Kirchenkreis Essen, KD-Bank,

IBAN: DE20 3506 0190 5221 0001 04

Verwendungszweck: KoSt 21400700 + Kurs mit Datum + Name

Bei den **Einführungskursen in die Meditation und**

dem Meditationstag im Katholischen Gemeindeheim

Kupferdreh wird der Kostenbeitrag zu Beginn des Kurses
vor Ort bar bezahlt. Bitte nicht überweisen.



Jahrestagung der Essener Schule der Kontemplation

(ESdK) - www.kontemplation.org

Mitglied im „Würzburger Forum

der Kontemplation e.V.“ www.wfdk.de

Nur für Kontemplationslehrer/innen, Meditationsbegleiter/innen,
Schüler/innen der ESdK und Gäste nach Absprache.

Fr.15.11. 18.00 Uhr bis So.17.11. 2025, 13.15 Uhr

Haus am Turm, Essen-Werden, Am Turm 7

Leitung: Manfred Rompf, Pfr. i.R., Kontemplationslehrer ESdK

und Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz, Kontemplationslehrerin

Thema: Traumarbeit auf dem spirituellen Weg,

Referentin: Prof. Dr. Brigitte Dorst, Münster

Sonntag: Intervision, Mitgliederversammlung, Feier des Lebens

Kostenbeitrag: EZ D+WC: 185 € / DZ D+WC: 165 €

EZ Etagen D+WC: 165 € / DZ Etagen D+WC: 145 €

Nichtmitglieder zahlen zusätzlich 30 € Kursgebühr

Anmeldung: Andreas Hambach, ahmlhambach@t-online.de

Konto: Essener Schule der Kontemplation bei der Volksbank

Südmünsterland-Mitte eG, DE28 4016 4528 0105 5290 00

Children of Mathare e.V.

Sowohl die Essener Schule der Kontemplation als auch
Meditation–Kommunikation-Aktion unterstützen die Vereinsarbeit
im Slum Mathare / Kenia. Wir tragen dazu bei, dass den Kindern
ein menschenwürdiger Schulalltag ermöglicht wird. Information:
www.children-of-mathare.org- kontakt@children-of-mathare.org
Spendenkonto: DE24 5205 0353 0011 8326 36

Veranstalter

Meditation-Kommunikation-Aktion beim Evangelischen
Erwachsenenbildungswerk Nordrhein e.V.
Friedrich Lange Str. 5 – 7, 45356 Essen,
Tel.: 0201-4959984(-85) Montag bis Freitag 8.00 bis 15.00
meditation@eeb-essen.de, www.meditation-essen.de

Verantwortlich für das Programm

Manfred Rompf, Pfarrer i.R., Meditations- u.
Kontemplationslehrer, Synodalbeauftragter für Meditation im
Kirchenkreis Essen, Mitglied im Würzburger Forum der Kontem-
plation (WFdK e.V.), Gründer und Leiter der Essener Schule der
Kontemplation (ESdK), www.kontemplation.org
45257 Essen, Schliepersberg 9 b, Tel: 0201- 488849,
mg@manfredrompf.de, www.meditation-essen.de

Kursleitungen

Manfred Rompf, Pfr. i.R., Kontemplationslehrer ESdK

Dr. Gerlind Rompf, Ärztin für Psychotherapeutische
Medizin und Psychiatrie

Brigitte Venker, Kontemplationslehrerin ESdK, Klinische Psycho-
login

Gabriele Balzer, Kontemplationslehrerin ESdK, Lehrerin i.R.

Maria-Luise Altegoer, Kontemplationslehrerin ESdK, Lehrerin i.R.

Regina Poppels, Mediationsbegleiterin ESdK, Musiklehrerin

Annette Nesselhauf, Feldenkraislehrerin, Bewegungspädagogin
nach Dore Jacobs, Heilpraktikerin (Psychotherapie)

Silvia Heidrich, Yogalehrerin BDY/EYU

Carina Schramm, Yogalehrerin DYV

Ulrike Daub, Kontemplationslehrerin ESdK, Dipl.-Psychologin,
Psychotherapeutin

Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz, Kontemplationslehrerin
ESdK, Achtsamkeitstrainerin

Jochen Wahl, Kontemplationslehrer ESdK, Psychologischer
Psychotherapeut & Mediator

Traugott Schuller, Pfr., Kontemplationslehrer ESdK u. Gestalt-
therapeut

Zusammenarbeit mit:

Essener Schule der Kontemplation (ESdK),
www.kontemplation.org

Würzburger Forum der Kontemplation, www.wfdk.de

Haus der Stille, Rengsdorf www.ekir.de/haus-der-stille

Katholische Erwachsenen- und Familienbildung im

Bistum Essen: www.kefb-bistum-essen.de

team exercitia im Bistum Essen: www.team-exercitia.de