

Programm 2026



Meditation

Leben aus der Mitte

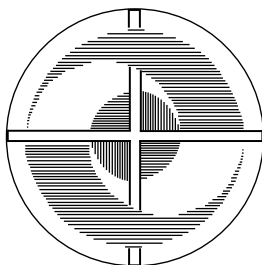
Kommunikation

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.

Wöchentliche offene Gruppe montags

Kontemplation mit vorbereitenden Körperübungen, Einführung vorausgesetzt, Anmeldung nicht nötig.

Leitung: Manfred Rompf, Pfr.i.R. (0201-488849),
Gabriele Balzer (023244-1534), Maria-Luise Altegoer (02324-84043), Regina Poppels (0201-89098836),
Ulrich Holste-Helmer, Pfr.i.R. 0201-281935

jeden Montag, 19.00 - 21.00 Uhr

außer an Feiertagen, am Rosenmontag (16.02.2026) und in den Schulferien (06.01. / 28.03. bis 12.04. / 18.07. bis 31.08. / 17.10. bis 01.11. / 20.12.2026 bis 06.01.2027)

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 – Konto Seite 2 unten



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

Einführung in die Meditation und Kontemplation

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.

1. Freitag, 20.02.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

mit Fortsetzung

am **Samstag, 21.02.2026, 10.00 - 13.00 Uhr**

Leitung: Manfred Rompf und Ulrich Holste-Helmer

2. Freitag, 04.09.2026, 18.00 - 21.00 Uhr

mit Fortsetzung am

Samstag, 05.09.2026, 10.00 - 13.00 Uhr

Leitung: Ulrich Holste-Helmer mit Maria-Luise Altegoer

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

Katholisches Gemeindeheim St. Josef,

Heidbergweg 18 b, 45257 Essen - Kupferdreh

Anmeldung:

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

Meditations- und Kontemplationstag

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

Samstag, 18.04.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Leitung: Manfred Rompf mit Gabriele Balzer

Samstag, 07.11.2026, 10.00 – 16.00 Uhr

Leitung: Manfred Rompf mit Regina Poppels

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

Verpflegung bitte mitbringen, die wir miteinander teilen

Katholisches Gemeindeheim St. Josef,

Heidbergweg 18 b, 45257 Essen – Kupferdreh

Anmeldung:

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

Weitere Meditative Angebote in Essen

Yoga Kurse

Körper- & Atemübungen, Entspannungs- & Meditationsübungen, Leitung: Carina Schramm, Yogalehrerin Carina.Yoga@gmail.com

Montag Spätnachmittags

17.00 – 18.30 Uhr, ab 12.01.2026, 20-mal 177 €

17.00 – 18.30 Uhr, ab 07.09.2026, 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.

Katholisches Gemeindeheim St. Josef,

Heidbergweg 18 b, 45257 Essen – Kupferdreh

Anmeldung:

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

Meditativer / Sakraler Tanz und Zeit der Stille

A) **samstags** in unregelmäßigen Abständen

Johanneskirche, **Bergerhausen**, Weserstraße 30,

Information u. Leitung: Karin Gerhard

Tel. 0201- 254250, karin-gerhard@arcor.de

www.gemeinde-bergerhausen.de/Erwachsene/

[Meditativer-Tanz](#)

B) **monatlich freitags abends**, 17.15 - 19 Uhr,

mit Martina Pesch, Rheinstr. 160, [Essen-Kettwig](#)

Information: Friederike Wilberg, Pfarrerin,

Tel. 0201- 341111, friederike.wilberg@ekir.de

Meditationsgruppe monatlich donnerstags

von 19.00 bis 20.30 Uhr

Essen-Kettwig, Gemeindezentrum Mitte, Hauptstr. 83

Leitung und Information: Friederike Wilberg, Pfarrerin, Tel.

0201- 341111, friederike.wilberg@ekir.de

Kraft- und Heilliedersingen

4x im Jahr, donnerstags, 19.00-21.00 Uhr,

Essen-Kettwig, Gemeindezentrum Mitte, Hauptstr. 83

Leitung und Information: Friederike Wilberg, Pfarrerin, Tel.

0201- 341111, friederike.wilberg@ekir.de

Bewusst leben mit Yoga und Wertschätzung mit Brigitte Venker

nach Voranmeldung zur jeweils quartalsweise geschlossenen Gruppe jeden 2. und 4. Montag im Monat
10.30 -12.00 Uhr im Isenberg-Treff,
Begegnungsstätte Ev. Kirchengemeinde
Essen-Rüttenscheid Zentrum 60 plus,
Isenbergstr, 81 - Kontakt 0201- 260958

Meditative Gottesdienste in der Marktkirche

Markt 2 / Porschekanzel –
im Sommerhalbjahr einmal im Monat
(außerhalb der Schulferien) sonntags um 18.00 Uhr
19.4. „Alle in einem Boot“ (Rademacher)
17.5. „Salbung und Segnung“ (Bahrenberg/Wilberg)
14.6. „Halbzeit“ (Holste-Helmer)
20.9. „Gottes Gegenwart“ (Rompf)

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



Spiritualität in der Evangelischen Kirche in Essen

<https://www.kirche-essen.de/zukunft-kirche?file=spiritualitaet#>

Meditation und Kontemplation – Herzensgebet
Geistliche Begleitung – Handauflegen
Salbungsgottesdienste – Meditativer Tanz
Exerzitien im Alltag – Fasten – Pilgern - Beichte
Bibliolog – Bibliodrama – Bibeltheater

Mehrtägige Kurse

Meditation und Kontemplation

Bei den Vertiefungskursen wird etwas Erfahrung vorausgesetzt und es wird durchgängig geschwiegen. Daneben gibt es Begleitung mit Motivationen und Einzelgesprächen. Sitzen in der Stille ca. 10-mal ca. 20 Minuten dazwischen 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, kleine Wanderungen.

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

1. Vertiefungskurs Kontemplation über Rosenmontag

Fr. 13.02. 18.00 Uhr bis Di. 17.02. 2026, 13.15 Uhr

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

Thema: „Ganz da“ mit Texten von Richard Rohr

Haus am Turm, Am Turm 7, Essen-Werden

Anmeldung:

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

Kostenbeitrag: EZ D+WC: 355 € / DZ D+WC: 315 €

EZ Etagen D+WC: 315 € / DZ Etagen D+WC: 275 €

2. Einführungskurs Kontemplation - Generations übergreifende Einführung in die Kontemplation

Fr. 27.02. 18.00 Uhr – So. 01. 03. 2026 14.00 Uhr

Leitung: Jochen Wahl, Kontemplationslehrer und
David Jüngling, Meditationsbegleiter

Thema: „Hingabe an das Geheimnis des Lebens“ -

**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,

3. Meditation und Yoga

Fr. 29.05. 18.00 Uhr bis So. 31.05. 2026, 13.15 Uhr

Auch zur Einführung geeignet.

Es wird nicht durchgängig geschwiegen, ca. 5 -mal
Sitzen in der Stille mit Anleitungen.

Leitung: Andreas Hambach, Kontemplationslehrer

Referentin: Silvia Heidrich, Yogalehrerin

Haus am Turm, Am Turm 7, Essen-Werden

Anmeldung:

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

Kostenbeitrag:

EZ D+WC: 200 € / DZ D+WC: 180 €

EZ Etagen D+WC: 180 € / DZ Etagen D+WC: 160 €

4. Vertiefungskurs Kontemplation im Herbst

Mi. 30.09. 18.00 Uhr bis So. 04.10.2026, 13.15 Uhr

Mit mehrstimmigem Singen als Angebot.

Leitung: Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz,

Kontemplationslehrerin und Achtsamkeitstrainerin,

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

Chorleitung: Regina Poppels, Musiklehrerin und

Mediationsbegleiterin

**Thema: Kontemplation und Mitgefühl - Christliche
Kontemplation im Dialog mit buddhistischen und islami-
schen Traditionen**

Haus am Turm, Am Turm 7, Essen-Werden

Anmeldung:

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

Kostenbeitrag: EZ D+WC: 355 € / DZ D+WC: 315 €

EZ Etagen D+WC: 315 € / DZ Etagen D+WC: 275 €

Children of Mathare e.V.

Sowohl die Essener Schule der Kontemplation als auch
Meditation-Kommunikation-Aktion unterstützen die Ver-
einsarbeit im Slum Mathare / Kenia. Wir tragen dazu bei,
dass den Kindern ein menschenwürdiger Schulalltag
ermöglicht wird. Information:

www.children-of-mathare.org

Spendenkonto: DE24 5205 0353 0011 8326 36

Teilnahmebedingungen für die Kurse im Haus am Turm

Die **Anmeldung** erfolgt formlos mit Brief 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 aber per E-Mail:
meditation@eeb-essen.de

mit folgenden Angaben: Kursart und Datum,
Vor- u. Nachname, Mailadresse, Postanschrift.
Zimmerwunsch:

EZ D + WC*: DZ D + WC*: EZ Etagen D + WC
DZ Etagen D + WC / * Zimmer mit D + WC begrenzt,
eventuell Diätwunsch angeben.

Die Kurse im Haus am Turm beinhalten Vollpension mit
vegetarischem Essen + Kaffee/Tee, Kuchen.

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 Tagungsbeitrag möglichst bis 3
Wochen vor Beginn des Kurses oder bei späterer Anmeldung
gleich überweisen.

Kirchenkreis Essen, KD-Bank,
IBAN: **DE20 3506 0190 5221 0001 04**
Verwendungszweck: **KoSt 21400700** + Kurs
mit Datum + Name

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.

Die Buchung von Doppelzimmern ist nur möglich, wenn eine
zweite Person benannt wird.

Insgesamt können so 15 bis 25 Personen bei einem Kurs
untergebracht werden.



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.

Das Gebet Jesu in der Übertragung von Manfred Rompf

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.



Essener Schule der Kontemplation (ESdK)

www.kontemplation.org
Mitglied im „Würzburger Forum
der Kontemplation e.V.“ www.wfdk.de

Nur für Kontemplationslehrer/innen, Meditations-
begleiter/innen, Schüler/innen der ESdK und Gäste
nach Absprache.

Intervision – Thema: Gemeinsam sind wir stark Sa. 14.02.2026 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr

Leitung: Jochen Wahl, Kontemplationslehrer und
David Jüngling, Meditationsbegleiter

Katholisches Gemeindeheim St. Josef,
Heidbergweg 18 b, **Essen – Kupferdreh**

Informationen und Anmeldung: Jochen Wahl,
info@psykonmed.de Tel.: 06131-907 3005

Jahrestagung der ESdK

Fr. 13.11. 18.00 Uhr bis So. 15.11. 2026, 17.00 Uhr

Leitung: Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz,
Kontemplationslehrerin, Vorsitzende der ESdK

**Thema: Heilsame Präsenz – Erforschungsreise ins
Innere der Gegenwärtigkeit**

Referent: Sven-Joachim Haack, Pfr.i.R, und Kontemplations-
lehrer

Sonntag: Mitgliederversammlung, Feier des Lebens

Kostenbeitrag: EZ D+WC: 200 € / DZ D+WC: 180 €

EZ Etagen D+WC: 180 € / DZ Etagen D+WC: 160 €

Nichtmitglieder zahlen zusätzlich 30 € Kursgebühr

Haus am Turm, Am Turm 7, Essen-Werden

Anmeldung:

Andreas Hambach, ahmlhambach@t-online.de

Konto: Essener Schule der Kontemplation bei der Volksbank
Südmünsterland-Mitte eG,

DE72 4286 1387 0105 5290 00

Regionalgruppe Rhein-Main

Informationen und Anmeldung: Jochen Wahl,
info@psykonmed.de Tel.: 06131-907 3005

Regionalgruppe Ruhrgebiet Spirituelle Lesekreis (ZOOM)

Informationen und Leitung: Giselheid Bahrenberg

Gis_Bahrenberg@yahoo.de Tel. 0201-341111

Veranstalter

Meditation-Kommunikation-Aktion

beim Evangelischen

Erwachsenenbildungswerk Nordrhein e.V.

Friedrich Lange Str. 5 – 7, 45356 Essen,

meditation@eeb-essen.de,

www.meditation-essen.de

Verantwortlich für das Programm

Ulrich Holste-Helmer, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer ESdK,
Synodalbeauftragter für Meditation im Kirchenkreis Essen,
Lunerkamp 4, 45139 Essen, Tel.:0201-281935,

UHHtheo@aol.com und Manfred Rompf, Pfarrer i.R., Kon-
templationslehrer ESdK, Mitglied im Würzburger Forum der
Kontemplation (WFdK e.V.), Gründer und spiritueller 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 ; Ulrich Holste-Helmer, Pfr.i.R.,

Kontemplationslehrer ESdK; Gabriele Balzer, Kontemplations-

lehrerin ESdK, Lehrerin i.R.; Maria-Luise Altegoer, Kontem-

plationslehrerin ESdK, Lehrerin i.R.; Regina Poppels, Medi-

ationsbegleiterin ESdK, Musiklehrerin; Annette Nesselhauf,

Feldenkraislehrerin, Bewegungspädagogin nach Dore Jacobs,

Heilpraktikerin (Psychotherapie); Silvia Heidrich, Yogalehre-

rin BDY/EYU; Carina Schramm, Yogalehrerin DYV; Andreas

Hambach, Kontemplationslehrer

Prof. Dr. Petra Freudenberger-Lötz, Kontemplationslehrerin

ESdK, Achtsamkeitstrainerin; Jochen Wahl, Kontemplations-

lehrer ESdK, Psychologischer Psychotherapeut & Mediator

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 ;

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