

Programm 2027



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 katholischen 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 des Spenders oder der Spenderin.

Wöchentliche offene Gruppe montags

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

**Katholisches Gemeindeheim St. Josef,
Heidbergweg 18 b, 45257 Essen – Kupferdreh**

Leitung: Ulrich Holste-Helmer, Pfr.i.R.0201-281935
Gabriele Balzer (02324-41534), Regina Poppels (0157-
74693028), Manfred Rompf, Pfr.i.R. (0201-488849)

jeden Montag, 19.00 - 21.00 Uhr

außer an Feiertagen, am Rosenmontag (08.02.2027)
und in den Schulferien (bis 06.01. / 20.03. bis 04.04. /
17.07. bis 31.08./23.10. bis 07.11. / 25.12.2027 bis
08.01.2028)

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, Moti-
vation, Erfahrungsaustausch, meditative Gesänge

Kostenbeitrag: Spendenbasis (Konto siehe Seite 2 unten)



Wegbeschreibung

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

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.

**Katholisches Gemeindeheim St. Josef,
Heidbergweg 18 b, 45257 Essen – Kupferdreh**

1. Freitag, 26.02.2027, 18.00 - 21.00 Uhr
mit Fortsetzung am
Samstag, 27.02.2027, 10.00 - 13.00 Uhr
Leitung: Ulrich Holste-Helmer und Gabriele Balzer

2. Freitag, 03.09.2027, 18.00 - 21.00 Uhr
mit Fortsetzung am
Samstag, 04.09.2027, 10.00 - 13.00 Uhr
Leitung: Ulrich Holste-Helmer und Regina Poppels

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

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.

**Katholisches Gemeindeheim St. Josef,
Heidbergweg 18 b, 45257 Essen – Kupferdreh**

1. Samstag, 06.03.2027, 10.00 – 16.00 Uhr
Leitung: Gabriele Balzer und Regina Poppels

2. Samstag, 16.10.2027, 10.00 – 16.00 Uhr
Leitung: Gabriele Balzer und Maria Luise Altegoer

Verpflegung bitte mitbringen, die wir miteinander teilen
Kostenbeitrag 20 €, ermäßigt 10 € - zu zahlen vor Ort

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, 45257 Essen – Kupferdreh**

Montag Spätnachmittags

17.00 – 18.30 Uhr, ab 11.01.2027, 20-mal 177 €

17.00 – 18.30 Uhr, ab 06.09.2027, 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.

Anmeldung:

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



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

Spendenkonto: DE24 5205 0353 0011 8326 36

Mehrtägige Kurse

Meditation und Kontemplation

Bei den **Vertiefungskursen 1 + 3** 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.

Der **Kurs 2** ist auch zur Einführung geeignet. Es wird nicht durchgängig geschwiegen und ca. 5 -mal Sitzen in der Stille mit Anleitungen.

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



**1. Vertiefungskurs Kontemplation
über Rosenmontag
Freitag 05.02. 18.00 Uhr
bis Dienstag 09.02. 2027, 13.15 Uhr**

Leitung: Hanno Paul, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer und
Manfred Rompf, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer
Thema: "Geh in deinen Grund" (Meister Eckhart)

Haus am Turm, Am Turm 7, Essen-Werden

Kostenbeitrag: EZ D+WC: 355 € / DZ D+WC: 315 €
EZ Etagen D+WC: 315 € / DZ Etagen D+WC: 275 €

Anmeldung:

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

**2. Meditation und Feldenkrais
Freitag 21.05. 18.00 Uhr
bis Sonntag 23.05. 2027, 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

Kostenbeitrag: EZ D+WC: 200 € / DZ D+WC: 180 €
EZ Etagen D+WC: 180 € / DZ Etagen D+WC: 160 €

Anmeldung:

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

**3. Vertiefungskurs Kontemplation im Herbst
Mittwoch 29.09. 18.00 Uhr
bis Sonntag 03.10.2027, 13.15 Uhr**

Mit mehrstimmigem Singen als Angebot.

Leitung: Ulrike Daub, Kontemplationslehrerin
und Manfred Rompf, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer
Chorleitung: Regina Poppels, Musiklehrerin
und Mediationsbegleiterin

Thema: „Wo du dich findest, da lass von dir ab.“
(Meister Eckhart)

Haus am Turm, Am Turm 7, Essen-Werden

Kostenbeitrag: EZ D+WC: 355 € / DZ D+WC: 315 €
EZ Etagen D+WC: 315 € / DZ Etagen D+WC: 275 €

Anmeldung:

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

Teilnahmebedingungen für die Kurse im Haus am Turm

Die **Anmeldung** erfolgt formlos an:

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Nordrhein e.V.,

Friedrich Lange Str. 5 – 7, 45356 Essen,

Tel.: 0201-4959984(-85)

möglichst 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.

Zu unseren Kursen im Haus am Turm gehören Vollpension mit vegetarischem Essen + Kaffee/Tee, Kuchen.

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.

Bei Abmeldung berechnen wir eine Gebühr von 15 € und ab 3 Wochen vor Beginn eine Ausfallgebühr von 25 % des jeweiligen Preises. Bei Abmeldungen ab 7 Tage vor Beginn und Nichtteilnahme ist der volle Preis zu zahlen. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Tagungsbeitrags. 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

Ein finanzieller Zuschuss aus Spendenmitteln ist möglich – besonders für Studierende.

Wegbeschreibung

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

gut zu erreichen mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

S 6 zwischen Düsseldorf Hbf. und Essen Hbf.

bis Essen-Werden, dann Kleinbuslinien 182 + 192

bis Haltestelle „Am Turm“

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

Manfred Rompf, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer 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

Ulrich Holste-Helmer, Pfr.i.R., Kontemplationslehrer ESdK, Synodalbeauftragter für Meditation im Kirchenkreis Essen, Tel.:0201-281935, UHHtheo@aol.com

Kursleitungen

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

Ulrich Holste-Helmer, Pfr. i.R., Kontemplationslehrer ESdK

Gabriele Balzer, Kontemplationslehrerin ESdK, Lehrerin i.R.;

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

Regina Poppels, Meditationsbegleiterin ESdK, Musiklehrerin;

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

Silvia Heidrich, Yogalehrerin BDY/EYU;

Carina Schramm, Yogalehrerin DYT;

Ulrike Daub, Kontemplationslehrerin ESdK,

Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin;

Hanno Paul, Pfr. i.R., Kontemplationslehrer ESdK;

Brigitte Venker, Kontemplationslehrerin ESdK,

Klinische Psychologin, Yogalehrerin

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

Weitere Meditative Angebote in Essen

Bewusst leben mit Yoga und Wertschätzung

Leitung: Brigitte Venker

jeden 2. und 4. Montag im Monat 10.30 -12.00 Uhr
mit Voranmeldung

zur quartalsweise geschlossenen Gruppe
im Isenberg-Treff, Begegnungsstätte Zentrum 60 plus
Evangelische. Kirchengemeinde **Essen-Rüttenscheid**,
Isenbergstr, 81 - Telefon 0201- 260958

Meditativer / Sakraler Tanz und Zeit der Stille

monatlich freitags abends 17.15 – 19.00 Uhr,
mit Martina Pesch, Rheinstr. 160, Essen-Kettwig
Information: Friederike Wilberg, Pfarrerin,
Tel. 0176-31005243, friederike.wilberg@ekir.de

Meditationsgruppe

monatlich donnerstags 19.00 bis 20.30 Uhr
Essen-Kettwig, Gemeindezentrum Mitte, Hauptstr. 83
Leitung und Information: Friederike Wilberg, Pfarrerin,
Tel. 0176-31005243, 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. 0176-31005243, friederike.wilberg@ekir.de

Meditationsgruppe

1. und 3. Dienstag im Monat, 18 bis 19.30 Uhr
Essen – Altstadt Ost, Auferstehungskirche,
Manteuffelstraße 26 / Ecke Steubenstraße
(Stilles Sitzen, meditatives Gehen und
Gebärdengebet, Qi Gong, Austausch)
Leitung und Information: Rainer Wutzkowsky, Pfr.i.R.
rainer.wutzkowsky@googlemail.com

Meditative Gottesdienste in der Marktkirche

Essen-City, Markt 2 / Porschekanzel
Einzelne Sonntage um 18.00 Uhr

am 18.4. 2027 (Salbung und Segnung)
mit Giselheid Barenberg, Pfarrerin i.R.
und Friederike Wilberg, Pfarrerin

am 30.5. 2027
mit Axel Rademacher, Pfarrer i.R.



Spiritualität in der Evangelischen Kirche in Essen

<https://www.kirche-essen.de/>

Meditation und Kontemplation – Herzensgebet

Geistliche Begleitung – Handauflegen

Salbungsgottesdienste – Meditativer Tanz

Exerziten im Alltag – Fasten – Pilgern – Beichte

Bibliolog – Biblidrama – Bibeltheater

*„Das Allerbeste und Alleredelste
wozu man in diesem Leben kommen kann,
ist, wenn du schweigst
und Gott wirken und sprechen lässt.
Wo alle Kräfte
allen ihren Werken und Bildern entzogen sind,
da wird dieses Wort gesprochen.
Soll daher Gott sein Wort in der Seele sprechen,
so muss sie in Frieden und Ruhe sein;
dann spricht er sein Wort
und sich selber in der Seele:
kein Bild, sondern sich selber.“*

Meister Eckhart (1260-1328)

