

## Weiteres im Programmheft 2024:

**M e d i t a t i o n** – Kommunikation – Aktion

und auf: [www.meditation-essen.de](http://www.meditation-essen.de)

Hier eine Auswahl:

### Besonderes Angebot zu 50 Jahre Meditation:

#### Hagiostag mit Helge Burggrabe

Gesungenes Gebet mit meditativen Gesängen

**Sonntag, 07.04. 2024, 18.00 Uhr**

#### Hagios Mitsingkonzert

**Christuskirche Essen-Kupferdreh,**

Dixebäume 87 – Mehr siehe extra Flyer

### 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

### Meditations- und Kontemplationstage

Einführung vorausgesetzt – auch anderen Orts.

Leitung: Manfred Rompf und Gabriele Balzer oder Brigitte Venker

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

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

**Anmeldung: [meditation@eeb-essen.de](mailto:meditation@eeb-essen.de),**

Tel.: 0201- 4959984

**1. Samstag, 27.04.2024, 10.00 – 16.00 Uhr**

**2. Samstag, 28.09.2024, 10.00 – 16.00 Uhr**

## 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 oder Brigitte Venker

**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](mailto:meditation@eeb-essen.de),**

Tel.: 0201-4959984

**1. Freitag, 12.04.2024, 18.00 - 21.00 Uhr**  
und Fortsetzung

**Samstag, 13.04.2024, 10.00 - 13.00 Uhr**

**2. Freitag, 30.08.2024, 18.00 - 21.00 Uhr**  
und Fortsetzung

**Samstag, 31.08.2024, 10.00 - 13.00 Uhr**



St. Josef Saal im Katholisches Gemeindeheim

## Zwei Wochenendkurse im Haus am Turm, Essen – Werden



### A) Meditation und Yoga

**Fr. 24.05. 18.00 Uhr bis So.26.05. 2024, 13.15**

Leitung:

Manfred Rompf, Pfr.i.R, Kontemplationslehrer  
und Silvia Heidrich, Yogalehrerin (BDY/EYU)

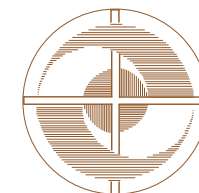
### B) Ein- und Weiterführung in der Meditation

**Fr. 23.08. 18.00 Uhr bis So.25.08.2024, 13.15**

Leitung:

Manfred Rompf, Pfr.i.R. Kontemplationslehrer  
Sonja Christine Neuroth, Kontemplationslehrerin

**M e d i t a t i o n** - Leben aus der Mitte  
**Kommunikation** - Leben in Gemeinschaft  
**Aktion** - Leben für Andere



[www.meditation-essen.de](http://www.meditation-essen.de)

Beim Evangelischen Erwachsenenbildungswerk  
Nordrhein e.V. Friedrich Lange Str. 5 – 7,  
45356 Essen, [meditation@eeb-essen.de](mailto:meditation@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 um die Ein- und Weiterführung in der gegenstandsfreien Meditation, der Kontemplation mit Impulsen aus der christlichen Mystik und dem Zen, unterstützt von verschiedenen Körperübungen, die uns helfen, in einen ausgeglichenen Zustand zu gelangen, der die Einheit von Leib, Seele und Geist uns besser erfahren lässt. Zur Motivation dienen uns besonders die Tagebücher von Ety Hillesum, „Das denkende Herz 1941-1943“. Gotteserfahrungen ohne Dogmatik am Beispiel von Ety Hillesum. „In mir gibt es einen ganz tiefen Brunnen. Und darin ist Gott.“

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

### 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: 185 € // DZ\* D+WC: 165 € // EZ Etagen D+WC: 165 € // DZ\* Etagen D+WC: 145 €

\* 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.

**Teilnahme** 15 bis 22 Personen möglich.

Vollpension mit vegetarischem Essen und Kaffee/Tee, Kuchen

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



Meditationsraum im Haus am Turm

### Anmeldung an

Evangelisches Erwachsenenbildungswerk Nordrhein e.V., Friedrich Lange Str. 5 – 7, 45356 Essen

Möglichst per Mail: [meditation@eeb-essen.de](mailto:meditation@eeb-essen.de)

Mit folgenden Angaben:

Name, Vorname, Straße, Ort, Telefon, E-Mail

Zimmerwunsch angeben:

EZ D + WC 185 € oder

DZ D + WC 165 € oder

EZ Etagen D + WC 165 € oder

DZ Etagen D + WC 145 €

Falls erforderlich Diätwunsch oder Allergie bitte angeben für die Küche.

Wir bitten, den Tagungsbeitrag nach der Bestätigung bis möglichst 2 Wochen 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 18 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.