

Anreise

Haus am Turm Essen- Werden Am Turm 7

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

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Mit der **S-Bahn 6** Essen Hbf. – Düsseldorf-
Hbf. bis **Essen - Werden S Bahnhof**, dann
Buslinie 182 + 192 bis Haltestelle Am Turm



Haus am Turm

Meditations- und Kontemplationstage

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

Leitung: Manfred Rompf und Regina Poppels
oder 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, 15.03. und 08.11.2025,

jeweils 10.00 – 16.00 Uhr

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

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

Katholisches Gemeindeheim St. Josef,
Heidbergweg 18 b

Freitag, 29.08.2025, 18.00 - 21.00 Uhr
und Fortsetzung

Samstag, 30.08.2025, 10.00 - 13.00 Uhr
Anmeldung: meditation@eeb-essen.de,
Tel.: 0201-4959984

Weitere Informationen:
www.meditation-essen.de

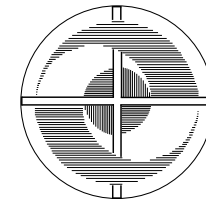
Meditation und Kontemplation mit Feldenkrais Haus am Turm, Am Turm 7, Essen- Werden



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

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

Leitung: **Manfred Rompf,** Pfr.i.R. und
Meditations- und Kontemplationslehrer, ESdK



Veranstalter:

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

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

Zum Kursverlauf mit Feldenkrais

im Haus am Turm

In diesem Kurs bildet die Körperarbeit einen Schwerpunkt. Feldenkrais ist achtsame Selbstwahrnehmung in Bewegung. Durch Verfeinerung der Körperwahrnehmung lernen wir überflüssige Anspannungen wahrzunehmen und aufzugeben. Ausgewählte Feldenkrais-Lektionen unterstützen darin, in eine mühelosere Sitzhaltung zu kommen, sich zu zentrieren und der inneren Stille Raum zu geben. Die Teilnehmenden erfahren sich selbst wertschätzend und wohlwollend.

Ein zweiter Schwerpunkt ist die Meditation und Kontemplation: In der Kontemplation üben wir uns in wachsender Aufmerksamkeit, uns selbst und die Wirklichkeit des Lebens tiefer zu begreifen und dabei möglichst offen zu werden für die Gegenwart Gottes.

Meditation und Feldenkraisübungen können uns helfen, gelassener und aufmerksamer zu leben, und geben uns Hilfen für den Alltag im Umgang auch mit Stress.

Es gibt Schweigezeiten, Motivationen aus der Bibel und der christlichen Mystik, besonders aus der Tradition des Herzensgebets, meditative Gesänge, Gebetsgebärde, eine kleine Wanderung.

Kostenbeitrag für Haus am Turm:

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 ca. 10 Zimmer mit Dusche und Toilette zur Verfügung. Wenn diese belegt sind, belegen wir die Mehrbettzimmer mit Waschbecken warmem u. kaltem Wasser auf dem Zimmer, jedoch Toilette u. Dusche auf der Etage. Wir belegen die Mehrbettzimmer aber nur mit einer bzw. zwei Personen.

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

Bitte mitbringen: Socken, Wecker, feste Schuhe für eine kleine Wanderung.

Teilnahme 15 bis 25 Personen möglich

Vollpension mit vegetarischem Essen und Kaffee/ Tee, Kuchen

Teilnahmebedingungen

Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des Tagungsbeitrags, der bis spätestens einen Monat vor Beginn der Veranstaltung oder bei späterer Anmeldung gleich zu überweisen ist. Sie melden sich nach Möglichkeit per E-Mail an und erhalten dann eine E-Mail-Antwort als Bestätigung.

Bei Abmeldungen 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.

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 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