

Landkreis: Saarlouis

Sonntag 03.11.2019

Stiller Waldspaziergang

11 -13 Uhr, Treffpunkt: Waldparkplatz „Grauer Stein“ Littermont, Düppenweiler
Monika Hoffmann

Auf dem Littermont sind wir auf Waldwegen und Pfaden gemeinsam unterwegs, um die Stille der Natur aufzunehmen und Kraft zu schöpfen. Übungen aus der Achtsamkeitspraxis verstärken das Wahrnehmen

Spende für die Woche der Stille

Anmeldung: 0178-4517088 oder momaho@web.de

Access Bars®, Austausch

15:00 Uhr (ca. 3 Std.), Bachtalstraße 312, 66773 Schwalbach

Lisa Marie Schack

Assess Bars, Glaubenssätze lösen, entspannen, loslassen, wohlfühlen.

Kosten: 20 €

Anmeldung: Lisa Marie Schack 0176 -79404414

Geh-Meditation im Labyrinth

14 Uhr, Garten der Katze (An der Fuchshöhle 3, 66740 Saarlouis-Fraulautern)

Monika Bugs

Der Weg in Achtsamkeit durch das Labyrinth ist der Weg zu sich selbst.

Um eine Spende wird gebeten.

Bitte um Anmeldung: Monika Bugs, 06831-43066, Monika.Bugs@t-online.de. www.monika-bugs.de

Märchen

16 Uhr. Garten der Katze (An der Fuchshöhle 3, 66740 Saarlouis-Fraulautern)

Monika Bugs

Märchen sind Weisheiten der Menschheit.

Um eine Spende wird gebeten.

Bitte um Anmeldung: Monika Bugs, 06831-43066, Monika.Bugs@t-online.de. www.monika-bugs.de

Klang-Körperreise – Ein Weg zur Inneren Ruhe

Uhrzeit 17:30 – 18:30 YogaZentrum Wallerfangen, Hospitalstr. 8, 66798

Wallerfangen

Leitung: Susanne Finkeldei-Eisenbarth, Entspannungstrainerin für Fantasie und Klangreisen nach Emily Hess und Peter Hess

Die Klang-Körperreise ist eine Entspannungsmethode bei der Hören, Fühlen und die Körperwahrnehmung gleichermaßen angesprochen werden.

Ein Klang-Körperreise steht im Zeichen von tiefer Entspannung, Regeneration und Neuordnung. Den Alltag einmal loslassen. Getragen von Stimme und Klang gezielt angespielter Peter Hess®-Therapieklingschalen lassen Sie sich führen hin zu tiefer Entspannung.

Die Schwingungen der Klangschalen verwöhnen den Körper, beruhigen den Geist und lassen beides ganzheitlich zu Ruhe zu kommen. Stress und Hektik des Alltags können losgelassen werden und ein Gefühl des bei-sich-angekommen-sein kann Raum bieten für innere Ruhe und Gelassenheit.

Eine Klang-Körperreise kann wirksam dazu beitragen Stress abzubauen, tiefe Entspannung zu erleben und die eigene Gesundheit zu stärken.

Für bequemes Liegen achten Sie auf bequeme Kleidung und bringen Sie zum eigenen Wohlbefinden warme Socken, ein Kopfkissen und eine Decke mit.

Infos: Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich. Kosten: 8,00 €

Kontakt: Tel.: 06831/457 46 75 Mail.: info@susannefinkeldei.de

| |
|--------------------|
| Montag, 04.11.2019 |
|--------------------|

Mit Berührung zur Stille-Massage

4. – 8.11. (Termine nach Vereinbarung), Saarwellingen

Lisa Marie Schack

Zur Ruhe kommen, Entspannung durch Wohlfühlmassage

Kosten: 30min. 20 €, Einzeltermine nach Terminvereinbarung

Anmeldung: Lisa Marie Schack 0176 -79404414

Über den Körper die Seele heilen

19.20 Uhr, Praxis Corea, Am Alten Schacht 10, 66773 Schwalbach-Elm

Leitung: Martina Corea, Heilpraktikerin und Körpertherapeutin

Hier lernen wir über angeleitete Atemtherapie und Körperwahrnehmungsübungen unseren Körper wieder wahrzunehmen und zu spüren und Blockaden, Schmerzen und Stress aufzulösen und so wieder zu einem guten Körpergefühl, Zufriedenheit und innerem Frieden wieder zu gelangen.

Kosten: 15 € (ermäßigt 10 €)

Kontakt: Tel.: 06834-4688733 + 06834-4688420, email: martinacorea@boyesen.de

Mingjue Meditation aus Zhineng Qi Gong: sich mit der Quelle verbinden

18.30 bis 20.30 Uhr in Kerstins Blumenkunst, Lindenstraße 95 in 66787

Wadgassen

Désirée Huyras - Zapp, Gesundheitspädagogin, Achtsamkeitstrainerin, Lehrerin Zhineng Qi Gong

Die Mingjue - Meditation des heilenden Bewusstseins bringt uns mit unserem höheren Selbst wieder in Kontakt. Das höhere Selbst ist der natürliche Zustand der Einheit mit der gesamten Schöpfung jenseits aller Bewertungen, die wir im Laufe unseres Lebens konditioniert haben.

Es ist ein Zustand reines Gewahrseins verbunden mit der universellen Liebe.

Wir sitzen auf Stühlen: eigenes Sitzkissen bei Bedarf und etwas zu trinken mitbringen.

Meditationserfahrung erwünscht! Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Über eine Spende für das Kinderhospiz würden wir uns freuen!

Anmeldung erforderlich: Désirée Huyras - Zapp 06834 / 60 90 731 oder mobilegesundheitsaar@t-online.de

Stille Anbetung

17:30 – 18:30 Uhr, Kirche St.Martin, Hauptstraße 206, 66773 Schwalbach

Stillemeditation / Klangmeditation mit Klangschalen

17:30-18:00 Uhr, *freiraum* Zentrum für Yoga und Körperbewusstsein,

Laurentiusstr. 26, 66773 Schwalbach-Hülzweiler

Anja Bodtländer

Material ist vorhanden

Anmeldungen an 01707918438, anja@freiraumyogis.de, www.freiraumyogis.de

| |
|---------------------|
| Dienstag, 5.11.2019 |
|---------------------|

Mandala legen aus Naturmaterialien

14 - 16 Uhr, Lachwald Wanderparkplatz 66793 Saarwellingen

Silvia Jenal

Gemeinsam werden wir die Kraft der Natur im Mandala kennenlernen. Wir erschaffen ein Kunstwerk und lernen was es bedeutet miteinander zu wirken und zu gestalten.

Meditatives legen, in Stille und Achtsamkeit lässt uns entspannen und den Alltag hinter uns lassen. Wir schließen mit einer gemeinsamen Abschlussrunde mit warmem Tee.

Info: Bitte wetterangepasste Kleidung anziehen. Anmeldung erwünscht.

Kosten: 6,00 € pro Teilnehmer (Anteil Spende Woche der Stille) Kontakt: 0178-2130664, silviajenal@gmx.de

Meditative Rosenkranzandacht – zur Ruhe kommen und Gott finden

18 Uhr, Kirche St.Bartholomäus Schwarzenholz

Es gibt verschiedene Arten zu beten. Jede Art hat etwas für sich – je nach Person, Zeitpunkt, Lage, Glaubentiefe....Das Richtige ist sicher ein Potpourri. Nur einsames Beten, nur Gemeinschaftsgebet, nur tiefe Meditation, nur Beten im Vorbeigehen – das kann es nicht sein. Wir Christen beten häufig in Gemeinschaft, brauchen aber auch das stille, persönliche Gebet. Vorgefertigte Gebete und freies Beten – beides gehört dazu. Das eine gibt Halt, das andere verleiht Flügel.

Der Rosenkranz ist eines der ältesten christlichen Gebete und geht in seinem Kern auf die Heilige Schrift zurück. Er beinhaltet die Betrachtung der wichtigsten Geheimnisse des christlichen Glaubens. Er besteht im Wesentlichen aus fünf Abschnitten; bei jedem wird über ein Geheimnis des Glaubens meditiert. Der Rosenkranz hilft uns zur Ruhe zu kommen, und uns zu besinnen, was in unserer von Unruhe und Hektik geprägten Welt oft unmöglich ist. Wir beten den glorreichen Rosenkranz mit meditativen Impulsen.

Stille Anbetung

17:30 – 18:30 Uhr, Kirche Maria Himmelfahrt, 66773 Schwalbach (Elm-Sprengen)

Zhineng Qi Gong

18.30 bis 19.30 Uhr , Wing Tsun Akademie, Kaiserstraße 6 in 66787 Wadgassen

Désirée Huyras - Zapp, Lehrerin Zhineng Qi Gong.

Bitte bequemer Kleidung und Sportschuhen.

Kosten:: 5 €, Offene Gruppe ohne Qi Gong Erfahrung

Anmeldung erforderlich: Désirée Huyras - Zapp 06834 / 60 90 731 oder mobilegesundheitsaar@t-online.de

| |
|---------------------|
| Mittwoch, 6.11.2019 |
|---------------------|

Gebetszeit in Stille

16:00 bis 16:30 Uhr, Kapelle des Klinikum Saarlouis Marienhaus St. Elisabeth,
Kapuzinerstr. 4
Ökumenische Klinikseelsorge

Stille Anbetung

17:30 – 18:30 Uhr, Kirche Herz Jesu, Pastor-Thielen-Straße 18, 66773
Schwalbach (Griesborn)

Stillemeditation / Klangmeditation mit Klangschalen

17:15 - 17:45 Uhr, *freiraum* Zentrum für Yoga und Körperbewusstsein,
Laurentiusstr. 26, 66773 Schwalbach-Hülzweiler
Anja Bodtländer
Material ist vorhanden
Anmeldungen an 01707918438, anja@freiraumyogis.de, www.freiraumyogis.de

Einführung in die Meditation auf dem Weg des Herzensgebetes

19.00 Uhr Evangelisches Gemeindehaus Bous, Weizenhübelstraße 3
Juliane Opiolla, Pfarrerin und Kontemplationsbegleiterin der Ev. Kirche im Rheinland
Das Angebot richtet sich an alle, die die Meditation auf dem Weg des Herzensgebetes kennen lernen wollen. Es handelt sich um eine stille Meditationsform ohne Text- oder Bildbetrachtung. Vorerfahrung in Meditation ist nicht notwendig, das Sitzen in der Stille geschieht in einer der eigenen körperlichen Verfassung angemessenen Haltung, ggf. auf einem normalen Stuhl. Lotus-/Schneidersitz ist nicht erforderlich!
Anmeldung erforderlich bei Juliane Opiolla, 06834-7801752 oder juliane.opiolla@ekir.de
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung mit dicken Socken, Sitzgelegenheiten und Unterlagen sind vorhanden.

Stilles Qi Gong & Meditation der liebenden Güte

15 - 17 Uhr, Mehr Generationen Haus, Konrad - Adenauer - Allee 138 in 66740
Saarlouis - Steinrausch
Désirée Huyras - Zapp, Gesundheitspädagogin
Wir sitzen auf Stühlen. Für Senioren bestens geeignet, ohne Vorkenntnisse möglich!
Kosten: Spende für das Kinderhospiz
Anmeldung erforderlich: Désirée Huyras - Zapp 06834 / 60 90 731 oder mobilegesundheitsaar@t-online.de

Donnerstag, 7.11.2019

Klang-Körperreise – Ein Weg zur Inneren Ruhe

Uhrzeit 18:30 – 20:00 HAUS DER GESUNDHEIT, Am Parkbad 15, 66787

Wadgassen

Leitung: Susanne Finkeldei-Eisenbarth, Entspannungstrainerin für Fantasie und Klangreisen nach Emily Hess und Peter Hess

Die Klang-Körperreise ist eine Entspannungsmethode bei der Hören, Fühlen und die Körperwahrnehmung gleichermaßen angesprochen werden.

Ein Klang-Körperreise steht im Zeichen von tiefer Entspannung, Regeneration und Neuordnung. Den Alltag einmal loslassen. Getragen von Stimme und Klang gezielt angespielter Peter Hess®-Therapieklingschalen lassen Sie sich führen hin zu tiefer Entspannung.

Die Schwingungen der Klingschalen verwöhnen den Körper, beruhigen den Geist und lassen beides ganzheitlich zu Ruhe zu kommen. Stress und Hektik des Alltags können losgelassen werden und ein Gefühl des bei-sich-angekommen-sein kann Raum bieten für innere Ruhe und Gelassenheit.

Eine Klang-Körperreise kann wirksam dazu beitragen Stress abzubauen, tiefe Entspannung zu erleben und die eigene Gesundheit zu stärken.

Für bequemes Liegen achten Sie auf bequeme Kleidung und bringen Sie zum eigenen Wohlbefinden warme Socken, ein Kopfkissen und eine Decke mit.

Infos: Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich. Kosten: 8,00 €

Kontakt: Tel.: 06831/457 46 75 Mail.: info@susannefinkeldei.de

Stille Anbetung

17:30 – 18:30 Uhr, Kirche St.Laurentius, Laurentiusstr. 43, 66773 Schwalbach-Hülzweiler

Mingjue Meditation aus Zhineng Qi Gong: sich mit der Quelle verbinden

19.15 - 20.30 Uhr, Praxis für Physiotherapie Metzner - Klein, Berliner Allee 23 in 66787 Saarlouis - Steinrausch

Désirée Huyras - Zapp, Lehrerin Zhineng Qi Gong

Kosten: Spende für das Kinderhospiz!

Teilnehmerzahl ist begrenzt, Anmeldung erforderlich: Désirée Huyras - Zapp 06834 / 60 90 731 oder mobilegesundheitsaar@t-online.de

Freitag 8.11.19

Meditation auf dem Weg des Herzensgebetes

Uhrzeit: 18.00 Uhr, Evangelisches Gemeindehaus Bous, Weizenhübelstraße 3

Juliane Opiolla, Pfarrerin und Kontemplationsbegleiterin der Ev. Kirche im Rheinland

Herzliche Einladung zur bestehenden Meditationsgruppe

Nach einer Körperübung und einem kurzen Anfangsaustausch sitzen wir ca. 2x20 Minuten in der Stille, unterbrochen von meditativem Gehen. Das Sitzen geschieht auf einem Hocker, Bänkchen oder Kissen (alles vorhanden)

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung mit dicken Socken.

Anmeldung bei Pfarrerin Juliane Opiolla, 06834-7801752 oder juliane.opiolla@ekir.de
Wenn Sie keine Meditationserfahrung haben, besuchen Sie bitte zur Vorbereitung den Einführungsabend am Mittwoch. Am Freitag gibt es keine grundlegende Einführung in die Meditation.

Stille Anbetung

17:30 – 18:30 Uhr, Kirche St.Josef, Pfarrer-Johannes-Schulz-Platz, 66773 Schwalbach (Elm-Derlen)

Yoga und Entspannung

18:30 – 19:30, Pfarrheim Schmelz-Aussen

Referentin: Heilpraktikerin Katharina Schillo

Teilnahme kostenlos, keine Anmeldung erforderlich

Kontakt: Kneippverein Schmelz e.V., Pia Herrman Tel.: 06887- 7265

| |
|------------------|
| Samstag, 9.11.19 |
|------------------|

Access Bars®, Austausch

17:00 Uhr (ca. 3 Std.), Bachtalstraße 312, 66773 Schwalbach

Lisa Marie Schack

Assess Bars, Glaubenssätze lösen, entspannen, loslassen, wohlfühlen.

Kosten: 20 €

Anmeldung: Lisa Marie Schack 0176 -79404414

| |
|------------------|
| Sonntag 10.11.19 |
|------------------|

Klang-Körperreise – Ein Weg zur Inneren Ruhe

Uhrzeit 17:30 – 18:30 YogaZentrum Wallerfangen, Hospitalstr. 8, 66798

Wallerfangen

Leitung: Susanne Finkeldei-Eisenbarth, Entspannungstrainerin für Fantasie und Klangreisen nach Emily Hess und Peter Hess

Die Klang-Körperreise ist eine Entspannungsmethode bei der Hören, Fühlen und die Körperwahrnehmung gleichermaßen angesprochen werden.

Ein Klang-Körperreise steht im Zeichen von tiefer Entspannung, Regeneration und Neuordnung. Den Alltag einmal loslassen. Getragen von Stimme und Klang gezielt angespielter Peter Hess®-Therapieklingschalen lassen Sie sich führen hin zu tiefer Entspannung.

Die Schwingungen der Klingschalen verwöhnen den Körper, beruhigen den Geist und lassen beides ganzheitlich zu Ruhe zu kommen. Stress und Hektik des Alltags können losgelassen werden und ein Gefühl des bei-sich-angekommen-sein kann Raum bieten für innere Ruhe und Gelassenheit.

Eine Klang-Körperreise kann wirksam dazu beitragen Stress abzubauen, tiefe Entspannung zu erleben und die eigene Gesundheit zu stärken.

Für bequemes Liegen achten Sie auf bequeme Kleidung und bringen Sie zum eigenen Wohlbefinden warme Socken, ein Kopfkissen und eine Decke mit.

Infos: Begrenzte Teilnehmerzahl, Anmeldung erforderlich. Kosten: 8,00 €

Kontakt: Tel.: 06831/457 46 75 Mail.: info@susannefinkeldei.de

Abschlussveranstaltung zur "Woche der Stille"

Sonntag 10.Nov. 19 - 20.30 Uhr, Pfarrheim St.Marien, Kirchplatz 12, 66793
Saarwellingen-Reisbach

Der **Chor "Voices of Joy "** singen voller Freude zu den Herzen der Menschen.

Im Abschlusskonzert zur Woche der Stille laden sie alle Zuhörer/innen zum Mitsingen von
Mantren und Kreisgesängen ein.

Bei der **Klanglyrik** von Susanne Finkeldei laden Klangschalen und ein Gedicht in die innere
Stille ein.