

## Landkreis : Saarbrücken / Stadtverband

**Sonntag, 3.11.2019**

### **Christliche Kontemplation, Tagesrückblick in Stille – Segen für die Nacht & die Pläne für morgen**

Begegnungszentrum St. Eligius, neben der Katholischen Kirche,  
Meditationsraum, Rathausstr. 22, Völklingen

Ankommen ab 20:45 Uhr; Stille ab 21 Uhr – 21:30 Uhr

Dr. Michael Meyer, Kurze Einführung jeweils zu Beginn, mit einem biblischen Wort (der Psalmen)

Kontakt: [Michael.Meyer@kirche-vk.de](mailto:Michael.Meyer@kirche-vk.de) Tel.: 06898 - 9146800

### **„unruhig ist meine Seele.... bis sie ruhet in Dir“ (Augustinus) Eine Forschungs-Reise mit Klang und kreativen Mitteln und in die eigene Stille.**

11-12.30 Uhr / Klangwerk – Studio für Musiktherapie, Nauwieserstraße 19,  
66111 Saarbrücken

Leitung: Birgit Leibfried

Wir sehnen uns nach Stille. Dabei scheinen wir intuitiv zu wissen, dass es in der Stille etwas Kostbares und Nährendes für uns gibt. Dann, wenn wir uns am meisten nach Stille sehnen, befinden wir uns zumeist in innerer Unruhe, die uns von der Stille fernzuhalten scheint.

Dieser eigenen inneren Unruhe wollen wir in unserem Workshop auf die Spur kommen, um uns von ihr nicht so sehr in die Stille pfuschen zu lassen.

Was ist unser innerer Unruheherd? Wie kann ich sinnvoll mit ihm umgehen? Wie kann es mir gelingen, trotz bzw. inklusive meiner Unruhe, innere Stille zu genießen?

In dem geschützten Rahmen einer überschaubaren Gruppe, wollen wir mit Humor, mit Klang und kreativen Mitteln unsere Unruhe erforschen und der Stille begegnen.

Beitrag: 20,-€

Bitte vorher wegen begrenzter Plätze anmelden: Mobil: 0174-9317988, Mail: birgit-leibfried.com

### **„so still“ Wort. Text. Foto zu Allerseelen**

15.30-17 Uhr / Treffpunkt Hauptfriedhof Saarbrücken vor der Alten Halle

Leitung: Dirk Balthes & Martina Fries, Pastoralreferentin, welt:raum Saarbrücken

Rundgang mit dem Liedtext „Still“ von Jupiter Jones auf dem Hauptfriedhof Saarbrücken. An einzelnen Orten werden wir uns ausgehend vom Tod mit dem Leben beschäftigen. Wer möchte, kann Fotoapparat, Mal- oder Schreibutensilien mitbringen, es gibt an jeder der drei Stationen Zeit für sich

Die Veranstaltung findet bei jedem Wetter statt.

Ohne Kosten.

Infos: Martina Fries, 0681-9821215, [martina.fries@weltraum-saarbruecken.de](mailto:martina.fries@weltraum-saarbruecken.de)

## **„Schweigen, Hören, Essen“**

17:00 h- 20.00h Johannesfoyer Saarbrücken Ursulinenstraße 67

Joachim Kleer Joachim.Kleer@bistum-trier.de 0681/9068-214

„Schweigen Hören Essen“ bedeutet, dass wir zusammen in Stille sitzen, ein kleines Konzert mit Klangschalen von Martina Klein hören und mit Eva Biard Yoga Übungen machen.

Danach ein gemeinsames Essen, das der türkische Familienbund für uns gekocht hat.

Wegen der beschränkten Teilnehmer Zahl ist eine vorherige Anmeldung notwendig. Das Angebot ist kostenlos; für's Essen freiwillig Spende Anmeldung bei: KEB Saarbrücken; Fon: 0681 9068-131 Mail: keb.saarbruecken@bistum-trier.de

### **Montag, 04.11.2019**

#### **Stille und Qigong**

19.00 Uhr– 20.15 Uhr, Ev. Kirchengemeinde, 66121 Saarbrücken, Am Lorenzberg 10

Cäcilia Koch – Fransch, zertifizierte Kursleiterin für Qigong Yangsheng

Bequeme Alltagskleidung, Stühle vorhanden, Sitzkissen bei Bedarf mitbringen

Anmeldung erforderlich, keine Kosten,

Kontakt: 06897-71128, heb.ko-fra@gmx.de www.qigong-mit-freude.de

#### **Christliche Kontemplation, Tagesrückblick in Stille – Segen für die Nacht & die Pläne für morgen**

Begegnungszentrum St. Eligius, neben der Katholischen Kirche,

Meditationsraum, Rathausstr. 22, Völklingen

Ankommen ab 20:45 Uhr; Stille ab 21 Uhr – 21:30 Uhr

Dr. Michael Meyer, Kurze Einführung jeweils zu Beginn, mit einem biblischen Wort (der Psalmen)

Kontakt: Michael.Meyer@kirche-vk.de Tel.: 06898 – 9146800

### **Dienstag, 5.11.19**

#### **Qigong**

17.30-18.30 Uhr, welt:raum, Sankt Johanner Markt 23, 66111 Saarbrücken

Leitung: Ingeborg Schub, Dipl. Sozialpädagogin, Qigong-Kursleiterin der Deutschen Qigong-Gesellschaft

Vom Alltag abschalten, Energie schöpfen, die eigene Mitte finden. Qigong, ein umfangreiches System von Gesundheitsübungen der TCM, steht für langsam mit dem Atem geführte Bewegungen, die Körper und Geist in Einklang bringen, das Nervensystem regenerieren und das Immunsystem stärken. Energieblockaden werden gelöst, der Fluss des Qi (Lebensenergie) wird gefördert und reguliert. Die Organe werden genährt; die Muskeln entspannen sich, die Gelenke werden geschmeidig. Die Konzentration auf die Übungen beruhigt den Geist, die Gedanken werden positiv. Die fließenden Bewegungen sind geeignet bei Beschwerden im Bewegungsapparat, bei organischen Problemen, bei Erschöpfung und Nervosität

Ohne Kosten (eine kleine Spende für ein indisches Frauenprojekt ist erwünscht)

Bitte bequeme / weite Kleidung anziehen und warme Socken (mitbringen).

Info: Ingeborg.Schub@gmx.de, www.ingeborg-schub.de, 0681/752249

## **Christliche Kontemplation, Tagesrückblick in Stille – Segen für die Nacht & die Pläne für morgen**

Begegnungszentrum St. Eligius, neben der Katholischen Kirche,  
Meditationsraum, Rathausstr. 22, Völklingen

Ankommen ab 20:45 Uhr; Stille ab 21 Uhr – 21:30 Uhr

Dr. Michael Meyer, Kurze Einführung jeweils zu Beginn, mit einem biblischen Wort (der Psalmen)

Kontakt: Michael.Meyer@kirche-vk.de Tel.: 06898 – 9146800

## **Einführung in die Meditation**

20 - 21 Uhr, Dao Zentrum, Marktstr.8, 66333 Völklingen

Jürgen Meyer

Kosten: 5 €

Anmeldung: 06898/933795

## **Dienstag, 5.11. bis Donnerstag 7.11.**

### **„Stationengang – Ziemlich beste Freunde?!“ Gedanken und Impulse zum Nachdenken**

Uhrzeit jeweils von 9.00 bis 12.00 und von 15.00 bis 18.00 Uhr in der Begegnungskirche, Kirchstraße 11, 66346 Püttlingen-Köllerbach

Leitung: Team der Frauenkirche Köllerbach

Jede/r Besucher/in hat die Möglichkeit für sich alleine durch die besonders gestaltete Begegnungskirche zu gehen und sich von verschiedenen Impulsen an den einzelnen Stationen anregen zu lassen, über sich selbst, sein Leben und über Gott nachzudenken.

Der Gang dauert 75 Minuten (1 ¼ Stunden).

Um Wartezeiten zu vermeiden bitten wir um Voranmeldung. Du erhältst von uns einen persönlichen Termin, zum dem wir dich in der Kirche begrüßen.

Genieße die Zeit, die du dir selbst schenkst und lass dich überraschen, was wir uns für dich ausgedacht haben. Es wird dir gut tun!

Infos: Anmeldung erforderlich. Kosten: keine

## **Mittwoch, 6.11.**

### **Gongklangbad- Stille durch Klang**

Von 18:45 bis ca 20:15 Uhr im Satya Yoga Quartier, Rosenstr.21, 66111

Saarbrücken

Bettina Virpal Kaur Helmstädt ist Gongspielerin, Kundalini Yogalehrerin, Sat Nam Rasayan Praktizierende (Heilkunst aus dem Kundalini Yoga), Ayurveda-Beraterin

Die sphärischen Klänge des großen Symphonic-Gongs nehmen Dich mit auf eine Reise jenseits Deines Alltags und Verstandes. Du kommst erfrischt und neugeordnet aus der tiefen Klangentspannung / Meditation heraus und wir schließen mit einer Meditation ab.

Kosten: 20 € Anmeldung erforderlich

Mail: info@virpal.de www.virpal.de

### **Liebe Güte Meditation**

18.-18.45 Uhr, Dietrich-Bonhoeffer Haus, Martin-Luther-Straße 2-4, 66125  
Dudweiler

Yvonne Hanhoff, MBSR-Lehrerin (zertifiziert), Yogalehrerin (BYV)

Bei dieser Meditation geht es darum ganz bewusst die Gefühle unseres Herzens auf uns selbst zu richten und sie dann auf andere Menschen auszudehnen.

Kosten: 8 €

Anmeldung: Yvonne Hanhoff , mbsr@mbsr-saarland.de, www.mbsr-saarland.de

### **Christliche Kontemplation, Tagesrückblick in Stille – Segen für die Nacht & die Pläne für morgen**

Begegnungszentrum St. Eligius, neben der Katholischen Kirche,  
Meditationsraum, Rathausstr. 22, Völklingen

Ankommen ab 20:45 Uhr; Stille ab 21 Uhr – 21:30 Uhr

Dr. Michael Meyer, Kurze Einführung jeweils zu Beginn, mit einem biblischen Wort (der Psalmen)

Kontakt: Michael.Meyer@kirche-vk.de Tel.: 06898 - 9146800

### **Stille und Qigong**

19.30 Uhr– 20.45 Uhr, Ev. Familienbildungsstätte, 66121 Saarbrücken,  
Mainzerstr. 269

Cäcilia Koch – Fransch, zertifizierte Kursleiterin für Qigong Yangsheng

Bequeme Alltagskleidung, Stühle, Matten, Kissen vorhanden

Anmeldung erforderlich, keine Kosten,

Kontakt: 06897-71128, heb.ko-fra@gmx.de www.qigong-mit-freude.de

### **Sitzen in Stille**

8.30 – 9.30 Uhr, Kapelle des Caritasklinikums St. Theresia Saarbrücken,

Zeit der Stille Angebot der Seelsorge, 2 x 25 Min. Sitzen in Stille,

Kontakt: Pastoralreferent Hermann-Josef Mayers (h-j.mayers@caritasklinikum.de), Pfarrer

Erwin Graus (e.graus@caritasklinikum.de)

### **Tai Chi Qi Gong**

18 - 19 Uhr, Dao Zentrum, Marktstr.8, 66333 Völklingen

Jürgen Meyer

Kosten: 5 €

Anmeldung: 06898/933795

<b>Donnerstag, 7. 11. 2019</b>
--------------------------------

### **Stille Begegnung**

11 – 13 Uhr, Netzwerk ANKOMMEN, Nauwieserstr. 52, 66111 Saarbrücken

Team des Netzwerks ANKOMMEN

Menschen sehen, wie sie sind. Mit den Augen in Kontakt treten, solange man/frau mag  
(„Marina Abramovic“): Man kann nicht nicht kommunizieren. (Paul Watzlawick)

Für Menschen jeder Augenfarbe geeignet! - Ohne Anmeldung – kostenlos  
kontakt@ankommen-saarland.de, Tel. 0681-37 99 264

### **Meditation**

20:00 Uhr, Schule für Tai Chi, Qi Gong und Meditation, Försterstr. 12b, 66111  
Saarbrücken

Ralf Rousseau

Angebot: stilles Sitzen (20 Minuten) Gehen (20 Minuten) manchmal: geführte Meditation

Unkostenbetrag: 3 Euro Anmeldung: Ralf Rousseau, info@ralfrousseau.de

### **Meditation mit stillen Momenten**

18:30 – 19:30 Uhr, Evangelisches Gemeindezentrum, Rebenstr. 2; 66129  
Saarbrücken, Bübingen

Meditation bringt uns in Berührung mit dem, was die Welt im Innersten zusammenhält

Kostenfrei, Anmeldung erwünscht

Sabine Loschky, Telefon 06805 / 91 38 38, www.sabineloschky.de

### **Christliche Kontemplation, Tagesrückblick in Stille – Segen für die Nacht & die Pläne für morgen**

Begegnungszentrum St. Eligius, neben der Katholischen Kirche,

Meditationsraum, Rathausstr. 22, Völklingen

Ankommen ab 20:45 Uhr; Stille ab 21 Uhr – 21:30 Uhr

Dr. Michael Meyer, Kurze Einführung jeweils zu Beginn, mit einem biblischen Wort (der  
Psalmen)

Kontakt: Michael.Meyer@kirche-vk.de Tel.: 06898 - 9146800

Kontakt: Tel.: 06898/690890-0 Mail.: astrid.bauer@bgv-trier.de

### **Worte. Stille. Gedanken. Eine Schreibmeditation.**

19 - 21.30 Uhr / welt:raum, Sankt Johanner Markt 23, 66111 Saarbrücken

Leitung: Stefanie Louis, Beraterin

Wir nähern uns vorgegebenen Begriffen in Stille und teilen uns unsere Gedanken dazu im  
Schreibgespräch mit.

Keine Kosten. Keine Materialien mitzubringen.

Infos: [louis.selbsterkundungen@t-online.de](mailto:louis.selbsterkundungen@t-online.de)

### **Zazen – Sitzen in Stille.**

19:00 Uhr, Mainzer Str. 57a (Innenhof) in SB. (Neben dem Buddhistischen  
Buchladen)

Kurze Einführung. Danach Zen-Meditation in der Gruppe.

[www.zendojo-sb.de](http://www.zendojo-sb.de)

Bei Interesse bitte eine e-Mail (siehe 'Kontakt') schreiben. Beim ersten Besuch ist es wichtig  
sich etwa eine Woche vorher anzumelden, damit wir vor dem Zazen eine Einführung geben  
können.

**Freitag, 8.11.2019**

### **30 Minuten Auszeit**

Jeden Freitag um 12:30 Uhr, Christkönigkirche Saarbrücken, Präsident-Balz-Straße 6

Entspannt ins Wochenende mit Texten und Musik, ein offenes Angebot für alle Interessierten.

**Samstag, 9.11.2019**

### **„stiller Nachmittag“ – Sitzen in Stille**

15.00 – 18.00 Uhr im ev. Gemeindehaus an der Stiftskirche in StAnnual/Saarbrücken

Leitung: Pfarrer und Zenmeister B.Zill; Pfarrer V.Bier

Wir sitzen über die gesamte Zeit in Stille, in Perioden von 20 min nur unterbrochen von gemeinsamem Gehen und leichten Körperübungen. Der Nachmittag ist eher für Geübte gedacht.

Wer eingeführt werden will, sollte mindestens eine halbe Stunde vorher da sein. Es besteht während des Nachmittages die Möglichkeit zu Einzelgesprächen mit Pfarrer und Roshi Burkhardt Zill. Im Anschluss an den Nachmittag für die die wollen, die Möglichkeit zum gemeinsamen Austausch. Die Teilnahme ist frei, aber wir bitten um einen kleinen Unkostenbeitrag nach eigenem Ermessen.

Ansprechpartner: Volker Bier volker.bier@ekir.de oder 0681 9686912

### **Kunst im Kirchenraum – Zeit zum Innehalten und Nachdenken**

18 – 22 Uhr, Kath. Kirche St.Hubertus, SB Jägersfreude

Kunstwerke aus Stahl, Glas und Beton von Bernd Geiter, Evelyn Geiter, Beate Haltern und Markus Holstein, laden ein innezuhalten.

Ohne Kosten und Anmeldung

Kontakt: Kath.Kirchengemeinde St.Marien Dudweiler, Markus Holstein

**Sonntag, 10.11.2019**

### **Fühlen-Wahrnehmen-Ankommen oder TRAGER im Alltag**

11:15 – 12:30 Uhr, TaiChi Schule GUANYIN, Saarbrückerstr. 78, 66130 Saarbrücken-Brebach

Susanne Huth

Einfache, formlose, leichte Bewegungen lassen uns eintauchen in Stille und Gegenwärtigkeit und können Leichtigkeit und Gelassenheit in den Alltag bringen.

Kosten: Spende

Kontakt: 06831-3906458 [www.susanne-huth.com](http://www.susanne-huth.com)

### **Stille Wanderung**

10-12 Uhr, vor dem Naturfreundehaus Kirschheck (Saarbahnhaltestelle Heinrichshaus)

Susanne Nausner (Hebamme, Wechseljahrberaterin, Übungsleiterin)

Jede nur auf sich selbst und auf die Natur konzentriert gehen wir durch einen wunderschönen Teil des "Urwalds vor den Toren von Saarbrücken". Nach einer kurzen Einführung und

Anleitung gehen wir, ohne zu reden, achtsam und bewusst. Zwischendurch wird es immer wieder Momente zum Innehalten geben und eine stille Pause mit Wohlfühlübungen. Mit einer kleinen Meditation beenden wir unsere Wanderung.

Wir gehen ca. 90 Minuten bergab und bergauf, über Stock und Stein. Das Tempo wird an die Gruppe angepasst. Bei Regen entfällt die Wanderung. Bitte feste Schuhe und Wasser mitbringen. Kostenloses Angebot.

Info und Anmeldung unter: [susanne@nausner-saar.de](mailto:susanne@nausner-saar.de) oder 0681 9256687