

Freitag, 04. April 2025 | 18.30 – 19.30 Uhr

KLANGMEDITATION

Gönnen Sie sich eine Auszeit der besonderen Art. Lassen Sie Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele im Einklang schwingen. Klänge verbinden den Menschen seit Urzeiten mit sich selbst. Bei der Klangmeditation werden über einen längeren Zeitraum verschiedene Klangschalen nacheinander angeschlagen. Die sanften Töne der Klangschalen fördern Ruhe und Entspannung sowie allgemeines Wohlbefinden. Nach einer kurzen Entspannungsphase und einer Fantasiereise erwarten Sie anschließend die wohltuenden Klänge der Klangschalen. Die dabei erzeugten Schwingungen und Töne können Sie auf sich wirken lassen. Hierdurch kann ein Zustand tiefer Entspannung und Ruhe eintreten. Klangmeditation dient dem Stressabbau und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Sie sind an diesem Abend herzlich eingeladen in die Thomaskirche zu kommen und die Klänge auf sich wirken zu lassen.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen warme Socken, eine Decke, ein kleines Kissen und eine Matte mit.

Monika Behrens (Entspannungspädagogin)

Kosten: 5 Euro | Die **TN-Zahl** ist auf **15** begrenzt

Anmeldung: im Gemeindebüro an der Ackerstraße oder Tel. 02366 505623 oder re-kg-herten-christus@ekvw.de

Weitere Fragen und Infos:

Julia Borries, julia.borries@ekvw.de oder 02361/206 503
und **Martina Heubach**, martina.heubach@ekvw.de oder 0209 / 70 28 79 21

Alle Veranstaltungen finden in den Räumen der **Thomaskirche, Langenbochumerstraße 435, 45701 Herten**, statt.

eEFB Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.
Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Recklinghausen

Evangelische
Christus
Kirchengemeinde Herten

Veranstaltungsreihe in Herten – eine Kooperation der Ev. Erwachsenenbildung im Kirchenkreis Recklinghausen mit der Ev. Christus-Kirchengemeinde Herten

GESTÄRKT werden an Leib und Seele.

Spirituelle und körperorientierte Angebote in der Thomas-Kirche

März bis April 2025

GESTÄRKT werden an Leib und Seele.

Spirituelle und körperorientierte Angebote in der Thomas-Kirche

Wir laden ein zu Veranstaltungen in der Passionszeit, bei denen der Körper, das Herz, der Geist oder alles zusammen bewegt werden. Wir wollen nicht zu sehr denken und reden, sondern in den Körper und ins Gefühl kommen. Unser Alltag erfordert von uns Organisation, Kraft, viel Kopf und macht oft auch Sorgen – lassen Sie uns gemeinsam eine Pause nehmen und in einladender Atmosphäre gut zu uns sein. Alle sind willkommen. Ob „kirchenfern“, ob „churchy“: Wir freuen uns auf Sie!

Martina Heubach (Pfarrerin) und Julia Borries (Bildungsreferentin)

Donnerstag, 06.03., 20.03., 27.03., 03.04.2025 | jeweils von 18.30 bis ca. 19.45 Uhr

YOGA UND MEDITATION – HARMONIE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Die Passionszeit kann für uns eine Chance sein, unsere Spiritualität zu vertiefen. Sie lädt uns ein, uns darauf zu besinnen, was in unserem Leben wirklich zählt, das Wesentliche vom Unwesentlichen zu trennen, uns Gott hinzuhalten und die eigene Mitte zu finden. An vier Donnerstagen laden wir dazu herzlich in die Thomaskirche ein. Mit leichten Yogaübungen kommen wir zur Ruhe und bringen Leib, Seele und Geist in Einklang und zu einer inneren Harmonie. So vorbereitet werden wir anschließend 20 Minuten in der Stille sitzen.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen warme Socken, eine Decke und, wenn möglich, eine Isomatte mit.

Ute Fellenberg (Yogalehrerin) und **Martina Heubach** (Pfarrerin)

Kosten: 5 Euro pro Abend | Die **TN-Zahl** ist auf **12** begrenzt

Anmeldung: im Gemeindebüro an der Ackerstraße oder Tel. 02366 505623 oder re-kg-herten-christus@ekvw.de

Samstag, 29. März 2025 | 10.00 – 15.00 Uhr inkl. Imbiss

BETEN MIT DEN FÜSSEN – EIN ÖKUMENISCHER PILGERWEG FÜR EINSTEIGER

Alle, die immer schon mal das Pilgern ausprobieren wollten oder auch schon Erfahrungen damit haben, sind herzlich eingeladen, sich gemeinsam auf den Weg zu machen. Wir starten um 10.00 Uhr mit einem Impuls in der Thomaskirche und gehen bis zur Johanneskirche in Herten-Süd, wo wir eine Andacht feiern. Unterwegs werden wir an verschiedenen Punkten anhalten, um uns zu sammeln und mit einem neuen Impuls, im Reden oder im Schweigen, weiterzugehen. Nach der Andacht in der Kirche werden wir uns mit Brötchen und Getränken stärken, ehe wir wieder zurückgehen. Wer nicht zurücklaufen möchte, kann sich an der Johanneskirche abholen lassen oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln nach Hause fahren.

Fabian Christoph (Pastoralreferent) und **Martina Heubach** (Pfarrerin)

Kosten: 5 Euro | **Bei Regen findet das Angebot nicht statt.**

Anmeldung: bis 26.03. im Gemeindebüro an der Ackerstraße oder Tel. 02366 505623 oder re-kg-herten-christus@ekvw.de

Mittwoch, 19. März 2025 | 18.30 – 20.15 Uhr

HÄNDE AUFLEGEN BEI SICH SELBST

Heilsames Berühren durch Handauflegen ist im Christentum ein unübersehbarer Teil der Botschaft Jesu Christi und ein Auftrag für alle, die ihm nachfolgen. Das Handauflegen kann auch bei sich selbst angewendet werden und ist ein Übungsweg, sich zu öffnen, loszulassen und vertrauensvoll und liebevoll zu sich selbst zu sein. In jedem Menschen ist die heilsame Kraft von Natur aus angelegt und vorhanden. Es ist nicht unsere Kraft, sondern die göttliche Kraft in jeder und jedem von uns. Ich muss nichts „machen“, sondern kann geschehen lassen: im Vertrauen darauf, dass Gottes heilsame Kraft hilft. An diesem Abend werden wir durch kurze Erläuterungen und praktische Übungen in das Handauflegen nach der Schule OPEN HANDS eingeführt.

Bitte ziehen Sie bequeme Kleidung an und bringen Sie dicke Socken und eventuell eine Decke mit.

Renate Pieper (Übungskreisleiterin der Schule OPEN HANDS)

Kosten: 5 Euro | Die **TN-Zahl** ist auf **15** begrenzt

Anmeldung: im Gemeindebüro an der Ackerstraße oder Tel. 02366 505623 oder re-kg-herten-christus@ekvw.de