



Woche der Stille in Trier
31. Oktober - 8. November 2026

Kulturdezernent

Stille ist ein seltenes Geschenk – in einer Welt, die uns ständig in Bewegung hält, in der Nachrichten, Termine und Gespräche kaum eine Pause lassen. Und doch ist es gerade die Stille, die uns erdet, uns zur Ruhe kommen lässt und Raum für das Wesentliche gibt.

Die „Woche der Stille“ bietet die wunderbare Gelegenheit, genau diese Momente bewusst zu erleben. Vom 31. Oktober bis zum 8. November laden Musik, Literatur, Kunst, Meditation und viele weitere Angebote dazu ein, innezuhalten, die eigenen Gedanken zu ordnen und einfach einmal im Hier und Jetzt zu sein. Jede Veranstaltung öffnet ein kleines Fenster zur eigenen Achtsamkeit und lädt ein, den eigenen Rhythmus neu zu spüren.

Mein herzlichster Dank gilt allen ehrenamtlichen Organisatorinnen und Organisatoren sowie allen Unterstützerinnen und Unterstützern. Ihr Engagement macht es möglich, dass die „Woche der Stille“ in Trier immer wieder zu einem Ort der Ruhe, Inspiration und Begegnung wird.



Ich wünsche allen Besucherinnen und Besuchern eine bereichernde Zeit voller stiller Momente – und die Freude daran, die Kraft der Stille auf ganz persönliche Weise zu erfahren. —

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'Markus Nöhl'.

Markus Nöhl

Kulturdezernent der Stadt Trier

Herzlich willkommen...

...zur Woche der Stille 2026. Es gibt Erfahrungen, die keine großen Worte brauchen. Momente, in denen wir einfach da sein dürfen: aufmerksam, gegenwärtig, verbunden. In der Stille entdecken wir eine Sprache, die tiefer reicht als das Gesagte. Sie lädt uns ein, zu lauschen, wahrzunehmen und uns berühren zu lassen von dem, was in uns und zwischen uns lebendig ist. Stille ist nicht Leere. Sie schafft Raum. Raum für Gedanken, die sich ordnen. Raum für Gefühle, die wahrgenommen werden möchten. Raum für Begegnungen, die nicht von Erklärungen oder Erwartungen getragen werden müssen. Wer sich auf die Stille einlässt, erfährt oft etwas Kostbares: Wo Worte schweigen, wächst manchmal eine besondere Aufmerksamkeit für das, was trägt, verbindet und Frieden schenkt.

Die Woche der Stille lädt dazu ein, solche Erfahrungen zu entdecken.



Wir freuen uns, dass Sie dabei sind, und wünschen Ihnen Augenblicke des Innehaltens, des Staunens und der Begegnung – mit sich selbst, mit anderen Menschen und mit dem Leben.

Herzlich willkommen zur Woche der Stille

...

Martina Rothkamm | Gunter Berthold |
Maria Brandau | Maik Bierau

Initiativgruppe „Woche der Stille Trier“

Wichtige Hinweise

Das Leben unterliegt Veränderungen. Deshalb bitten wir folgende Hinweise zu beachten:

- Sollten Veranstaltungen kurzfristig abgesagt werden müssen, wird das auf unserer Homepage vermerkt. Wir empfehlen deshalb auch kurz vor der Veranstaltung einen **Blick auf unsere Homepage** zu werfen.
- Bei manchen Veranstaltungen ist aufgrund der Räumlichkeiten oder des Angebotscharakters eine **Anmeldung** notwendig. Wenn angegeben, melden Sie sich bitte unter der dort angegebenen Mailadresse bzw. Telefonnummer an. Natürlich können Sie auch spontan zu einer dieser Veranstaltungen kommen, dann ist aber nicht gewährleistet, dass noch ein Platz zur Verfügung steht. Bitte beachten Sie auch, dass ggfls. **Anmeldefristen** angegeben sind.
- Die Initiative wird von vielen Menschen ehrenamtlich unterstützt und finanziert sich durch Spenden. Zu den Veranstaltungen, bei denen es angebracht ist, wird deshalb eine **Spendenbox** bereit stehen. Wir freuen uns, wenn Sie das geben, was Ihnen möglich ist.

Bitte beachten Sie aktuelle Änderungen auf der Homepage und geben Sie das Programm gerne an Interessierte weiter:

www.stille-in-trier.de

ganztägig

Dem Himmel so nah – Worte, die leuchten

Manchmal braucht es nur einen kleinen Funken, um den Weg zu erhellen. Betreten Sie für einen Moment unsere kleine Welt der Sterne. Lassen Sie sich von den funkelnden Zeilen inspirieren, nehmen Sie sich die Zeit zum Innehalten und entdecken Sie die großen Buchstaben in den kleinen Texten. Eine Einladung von Bestattungen Grandjean in Kooperation mit Stiller Stern Trier e.V. | www.stiller-stern-trier.de | www.bestattungen-grandjean.de

Ort: Schaufenster Bestattungen Grandjean, Wisportstraße 7, 54295 Trier

täglich 10-18 Uhr

Ein Bruchteil Stille

Mein Lebens-Gefäß mit all seinen Brüchen und Lebenslinien. Eine Ausstellung mit Bildern und Fragen. Workshop zur Ausstellung siehe 7.11.

Eine Einladung von Karin Jacobs | www.kreativhuettenoah.de

Ort: Vereinigte Hospitien Trier, Windmühlenstraße 6, 54290 Trier.

Vorraum der Kirche St. Irminen

täglich 9-17 Uhr

Lebendige Stille – schauen und lauschen, spüren und sein

Eine begehbare Ausstellung mit außer-gewöhnlichen Skulpturen von Karin Jacobs und inspirierenden Texten von Hanne Bares. Vernissage siehe 31.10. Eine Einladung von Karin Jacobs | www.kreativhuettenoah.de und Hanne Bares | www.aufbrechen-ins-leben.de

Ort: Jesuitenkirche, Jesuitenstraße 13, 54290 Trier

Samstag, 31.10.26

15.00 Uhr

Lebendige Stille – Schauen und lauschen, spüren und sein

Vernissage mit Lesung und Musik

Es werden außer-gewöhnliche Skulpturen von Karin Jacobs ausgestellt. Von diesen Skulpturen hat Hanne Bares sich zu Texten inspirieren lassen, die als Teil der Ausstellung im Rahmen dieser Vernissage vorgetragen werden.

Eine Einladung von Karin Jacobs | www.kreativhuettenoah.de und
Hanne Bares | www.aufbrechen-ins-leben.de

Ort: Jesuitenkirche, Jesuitenstraße 13, 54290 Trier

15.00 Uhr

Geschichten lauschen und Mut erleben

Dem persönlichen Glücksort nachspüren... Wir laden herzlich ein, einer berührenden Geschichte zu lauschen. Im Anschluss werden wir gemeinsam etwas Mutmachendes basteln – vielleicht entdecken wir dabei sogar einen kleinen Regenbogen. Zum Abschluss erhält jede teilnehmende Person eine Mutmachpost für den Heimweg – ein kleines Symbol der Hoffnung mit großer Wirkung.

Eine Einladung von Marita Lenz (Autorin aus Trier-Feyen) und Yvonne Bohrer (Initiatorin der „Mutmachpost“) in Kooperation mit dem Felixianum | www.felixianum.de (hier finden Sie auch einen Geländeplan zur besseren Orientierung).

Ort: Seminarraum im 2. OG im Aulatrakt auf dem Gelände des Campus+, Jesuitenstraße 13, 54290 Trier

Anmeldung bis 20. Oktober unter 0651-9932175 oder lenz.marita@web.de

Samstag, 31.10.26

19.00 – ca. 20.30 Uhr

HEILKRAFT DER STIMME

Ein Abend mit berührenden, heilsamen, stärkenden und tröstlichen Liedern.
Komm in Resonanz mit dir in einem Raum des Singens, Klingens und Tönens
- mit Zeit für Stille und Momente des Eintauchens in die Tiefe des eigenen
Seins.

Eine Einladung von Christian Strupp, Musiker, Chorleiter und Kenner für Atem,
Stimme und Klang | www.komm-in-resonanz.de

Ort: „Klangraum an der Mosel“, Zum Leinpfad 14, Schweich-Issel

Anmeldung unter info@komm-in-resonanz.de

Sonntag, 1.11.26

10.30 – 11.30 oder 16.00 – 17.00 Uhr

Wenn die Suche nach Stille im Weg steht

Könnte es sein, dass wir die Stille gerade deshalb nicht finden, weil wir sie dort suchen, wo sie nicht verloren gegangen ist.

Eine Einladung von Laurette Bergamelli

Ort: Haus AchtsamZeit, Waldstraße 1, 54314 Hentern

Anmeldung unter info@achtsamzeit.de

Mitzubringen sind rutschfeste Socken oder Hausschuhe

14.30 – ca. 16.30 Uhr

TOSENDE STILLE

Kann es in mir wirklich still werden? Trotz aller inneren Gedankenstürme?

Ja, das ist möglich! Der Weg: Vom Denken ins Spüren, vom Spüren ins Fühlen, vom Raum des Fühlens in die tiefe innere Stille!

Wie ich das umsetze? Komm mit auf eine spannende Reise abseits üblicher „Meditationstechniken“. Erlebe einen Abend mit Aha-Momenten (nicht nur, aber auch) für Menschen, die sich bereits die Zähne an klassischen Wegen des „Stillwerdens“ ausgebissen haben.

Eine Einladung von Christian Strupp; Releasing-Therapeut; Wegbereiter für emotionale Freiheit, Herzpräsenz und inneres Loslassen | www.komm-in-resonanz.de

Ort: „Klangraum an der Mosel“, Zum Leinpfad 14, Schweich-Issel

Anmeldung unter info@komm-in-resonanz.de

Sonntag, 1.11.26

17.00 Uhr

Stillespaziergang auf dem Mattheiser Friedhof

Eingetaucht in hunderte brennende Kerzen bietet der Friedhof am Abend von Allerheiligen ein eindrucksvolles Bild und lädt zu einem stillen Spaziergang ein. Eingeleitet wird der 30-minütige Spaziergang mit einem kurzen Impuls, abgeschlossen wird er mit einer kurzen Austauschrunde.

Eine Einladung von Gemeindereferentin Marie-Luise Burg, Pastoraler Raum Trier/ Pfarrei St. Matthias | www.st-matthias-trier.de

Ort: Friedhof St. Matthias. Wir treffen uns auf dem Vorplatz zur Matthiasbasilika, Matthiasstraße 83, 54290 Trier

18.00 Uhr

**Klänge und Töne zur Nacht
fallen – geborgen - hoffen**

-Einstimmen ins lauschende Hören-
Klangbilder mit intuitivem Gesang und Obertönen,
Gong, Monochord, Shrutibox und Klangwerk
mit Christine Radünzel & Gunter Berthold
www.christine-raduenzel.com | www.gunterberthold.de

Ort: Jesuitenkirche, Jesuitenstraße 13, 54290 Trier

20.00 Uhr

Nacht-Klang

In einer von Kerzenschein, Ruhe und sanfter Musik geprägten Atmosphäre lädt der Gottesdienst ein, den Tag ausklingen zu lassen.

Eine Einladung von sredna-herzjesu e.V. | www.sredna-herzjesu.de

Ort: Herz-Jesu-Kirche, Friedrich-Wilhelm-Straße 27, 54290 Trier

Montag, 2.11.26

16.00 – 16.45 Uhr

Entdecke deine innere Stille mit Taiji-Qigong

Die fließenden Bewegungen des Taiji-Qigong lockern und entspannen unseren Körper bis in die Tiefe. Sie führen uns zu innerer Stille und Zentriertheit durch verweilen im Gewahrsein von Körper und Geist.

Eine Einladung von Wu Tai Chi Trier – Johannes Nett | www.wu-taichi-trier.de

Ort: Kursraum: An der Härenwies 31, 54296 Trier, Treffpunkt vor dem Haupteingang der AWO, kostenlose Parkplätze entlang der Hauptstraße und neben dem Südbad

Anmeldung bis spätestens 26.10. unter info@wu-taichi-trier.de
(max. 10 Personen)

Mitzubringen sind flache Hallenschuhe oder Barfußschuhe

18.00 – 20.30 Uhr

Herzraum: Dyaden& Heilsames Singen

Dyade ist ein achtsames Zweiergespräch, in dem eine Person spricht und die andere aufmerksam zuhört – ohne Bewertung, ohne Rückfragen, nur präsent. Dies verbinden wir an diesem Abend mit Heilsamen Lieder, die das Herz berühren.

Eine Einladung von Mégane Vallet | www.megane-vallet.de & Ursula Müller | www.heilsamessingenfuerkinder.de/

Ort: Seminarraum Nefacio, Trierer Straße 38, 54421 Reinsfeld

Montag, 2.11.26

18.30 – 20.00 Uhr

Still(e) erLEBEN

Wir öffnen unsere Kapelle für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - Stille zu erLEBEN

Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift Trier | Frauenort-Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

19.00 – 20.00 Uhr

STILLE KLANG STIMME

Ein Weg der Achtsamkeit und Meditation, der Aktivierung von Selbstheilungskräften und kreativem Ausdruck.

Christine Radünzel | www.christine-raduenzel.com

Ort: Klangraum, Saarstraße 21

Anmeldung: christine-radunzel@web.de

Dienstag, 3.11.2026

11.00 – 13.00 Uhr

Forschungsraum „Loopen“ & Singen

Loopen ist eine Methode, die zum emotionalen Support dient und auf Nervensystemebene nachhaltig wirkt. In dem Raum erforschen wir die Heilkraft von Präsenz und lassen uns von heilsamen Liedern dabei begleiten.

Eine Einladung von Mégane Vallet | www.megane-vallet.de &

Ursula Müller | www.heilsamessingenfuerkinder.de/

Ort: Seminarraum Nefacio, Trierer Straße 38, 54421 Reinsfeld

Anmeldung: info@megane-vallet.de, 0176-61916072

18.30 – 20.30 Uhr

In die Stille gesprochen – das Buch Ester

Wir öffnen unsere Kapelle für 2 Stunden und

bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - und das Buch Ester in die Stille gesprochen zu hören.

Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift Trier | Frauenort-Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr. 18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

Dienstag, 3.11.26

19.00 – 21.00 Uhr

Meditatives Sticken

Mit einem einfachen Stich besticken Sie ein 20x20 cm großes Stoffstück. Es kann anschließend zu einem Duftkissen werden.

Eine Einladung von Dominique Breidenstein

Ort: Kath. Kirchengemeinde Hl. Edith Stein, Im Treff 15, 54296 Trier

Anmeldung bis 02.11. unter do.mi.nique@web.de (max. 10 Personen)

Hinweis: Material wird gestellt

19.30 – 20.00 Uhr

Tanz der Stille

Tanz-Workshop: Bewegtes Innenleben – Mit dem Körper Räume erschließen.

Die Langsamkeit von Bewegung und Tanz erfahren und eigene Innenräume erkunden. Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse nötig.

Eine Einladung von Gudrun Paulsen

Ort: Tufa, Wechselstraße 4-6, 54290 Trier/

der Raum wird per Aushang an der Tür angezeigt

Anmeldung per SMS unter 004917622831425 oder info@gudrunpaulsen.de

Mitzubringen sind eine Decke oder Matte, warme Sportkleidung und dicke (Antirutsch-)Socken.

Mittwoch, 4.11.26

16.00 – 17.00 Uhr

Wald Tai-Chi zur Goldenen Stunde

Im Wald-Tai Chi vereinen wir das goldene Licht der untergehenden Sonne mit den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser und spüren den leichten, beruhigenden Bewegungen nach. Der Wald mit seinen Farben, Düften und Geräuschen wirkt positiv auf unsere körperliche und mentale Gesundheit..

Eine Einladung von Marlies Gerten-Briel, CreoMaGe, Waldführerin, Sozialpädagogin und Künstlerin

Ort: Großer Parkplatz am Forstamt Trier-Quint

Anmeldung spätestens bis 02.11. unter 015209802702 oder marlies@gerten-briel.de (max. 15 Personen)

Mitzubringen sind witterungsgerechte Kleidung und Schuhe, Sitzunterlage nach Bedarf und warmes Getränk

18.00 Uhr

In die Stille tanzen

Bewegt durch die Musik erfahren wir im Tanzen der meditativen und beschwingten Kreistänze Stille, Kraft, Gemeinschaft und innere Zufriedenheit

Eine Einladung von Hildegard Linkels

Ort: Pfarrsaal St. Anna, Auf der Ayl 34a, Trier

Anmeldung spätestens bis 3.11. unter hildegard.linkels@web.de

18.30 – 20.30 Uhr

In die Stille gesprochen – das Buch Judith

Wir öffnen unsere Kapelle für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - und das Buch Judith in die Stille gesprochen zu hören.

Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift Trier | Frauenort-Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

Donnerstag, 5.11.26

15.30 – 17.00 Uhr

Natur & Bewusst(es) Sein

Im Gehen und Stehen, im Lauschen, Fühlen und Sehen, bewusst im Hier und Jetzt SEIN. Bei diesem Spaziergang lassen wir den Alltag hinter uns und lassen uns von der Natur berühren und inspirieren. Wir spüren die Kraft der Stille und tauchen in unser Sein. Bewusst im Hier und Jetzt SEIN, dazu lade ich Dich ganz herzlich ein. Eine Einladung von Salome Winter.

Ort: Bleischmelze 15 (gegenüber v. Parkplatz Naturfreundehaus), Trier-Quint

Anmeldung unter 01783021041 oder ute.salome.winter@gmx.de

Mitzubringen sind wettergerechte Kleidung, stabiles Schuhwerk

18.30 – 20.30 Uhr

In die Stille gesprochen – das Buch Ruth

Wir öffnen unsere Kapelle für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - und das Buch Ruth in die Stille gesprochen zu hören.

Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift Trier | Frauenort-Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

20.00 Uhr

GESANG DER STILLE in der Krypta

Intuitive – experimentelle Klangspuren und Gesang

...inmitten des Sturmsgeborgen....

Andrea Ehses Christine Radünzel Martina Rothkamm |

www.christine-raduenzel.com

Ort: Krypta der St.-Matthias-Basilika, Matthiasstraße Trier

Freitag, 6.11.26

11.00 – 13.00 Uhr

Forschungsraum „Loopen“

Loopen ist eine Methode, die zum emotionalen Support dient und auf Nervensystemebene nachhaltig wirkt. In dem Raum erforschen wir die Heilkraft von Präsenz und Verbindung.

Eine Einladung von Mégane Vallet | www.megane-vallet.de &

Ort: Café Wertvoll, Am Herrenmarkt 3, Kell am See

Anmeldung: info@megane-vallet.de, 0176-61916072

Hinweis: Material wird gestellt

15.00 – 17.30 Uhr

In der Stille blühen Worte auf

Ein kreativ-achtsamer Schreib-Workshop für Anfänger:innen und Schreibbegeisterte. Hier ist Raum, dich in der Stille ansprechen zu lassen von einem Wort, ihm nachzuspüren und zu erleben, was daraus alles erwächst.

Eine Einladung von Hanne Bares (Autorin, Schreibcoachin, Geistliche Begleiterin) | www.aufbrechen-ins-leben.de

Ort: Kreativ Hub gamesAHEAD e.V., Paulusplatz 3, 54290 Trier | www.games-ahead.de

Anmeldung bis 30.10. unter 06514604855 (AB) oder unter info@aufbrechen-ins-leben.de (6-10 Personen)

Freitag, 6.11.26



18.00 Uhr

Gesang & Stille

Im gemeinsamen Singen von Taizéliedern und geteilter Stille zur Ruhe kommen, nichts müssen, einfach da-sein und Gemeinschaft spüren, die bewegt....
Eine Einladung von „Gesang und Stille“

Ort: Kirche St. Amandus, Ecke Könenerstr./ Bergstraße, 54329 Konz-Könen

18.30 – 20.00 Uhr

Still(e) erLEBEN

Wir öffnen unsere Kapelle für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - Stille zu erLEBEN

Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift Trier | Frauenort-Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

Samstag, 7.11.26

11.00 Uhr

**Gehen – Stehen – Stille
Mitmachperformance**

Für alle, die bewusste Erfahrung des Gehens, Stehens, Innehaltens und die Momente der Stille teilen wollen.

Nach kurzer Einführung der Improvisationsstruktur sind die Teilnehmenden und Zuschauenden eingeladen mitzugehen.

Eine Einladung von Gudrun Paulsen | www.gudrunpaulsen.de

Ort: Domstein Trier, Liebfrauenstraße 12, 54290 Trier (Eingang Dom)

Hinweis: Bei starkem Regen entfällt die Mitmachperformance

12.00 – 14.00 Uhr

Der Wald und die Stille

Im Weißhauswald bietet sich eine wunderbare Gelegenheit, mit einem Gedicht im Gepäck in die Stille zu gehen. Wir erleben die Natur in aller Ruhe und können uns anschließend darüber austauschen.

Eine Einladung des Kneipp-Vereins Trier e.V. | www.kneipp-verein-trier.de

Ort: Haus des Waldes, Kockelsberger Weg, 54293 Trier (Weißhauswald)

Anmeldung unter v.a.french@proton.me

Mitzubringen sind warme Kleidung, festes Schuhwerk und eine wasserfeste Sitzunterlage

Samstag, 7.11.26

14.30 – 17.30 Uhr

Ein Bruchteil Stille

Mein Lebens-Gefäß mit all seinen Brüchen und Lebenslinien

Workshop zur gleichnamigen Ausstellung

Wie sieht das Gefäß meines Lebens aus? Ist es glatt und eben oder hat es abgestoßene Kanten und Ecken? In dem Workshop beschäftigen wir uns mit unseren Lebenslinien und Lebensfragen. Dabei lassen wir in Stille unser eigenes Lebens-Gefäß aus Ton entstehen.

Eine Einladung von Karin Jacobs | www.kreativhuettenoah.de

Ort: Willibrordkapelle, St. Irminen, Vereinigte Hospitien,
Windmühlenstraße 6, 54290 Trier

Anmeldung bis 24.10.. unter atemraum@gmx.de (max. 12 Personen)

Mitzubringen ist geeignete Kleidung zum Töpfern

Hinweis: Parken auf dem Gelände ist nicht möglich. Bitte umliegende Parkhäuser nutzen.

18.30 – 20.00 Uhr

Still(e) erLEBEN

Wir öffnen unsere Kapelle für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - Stille zu erLEBEN

Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift Trier | Frauenort-Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

Samstag, 7.11.25

19.00 – ca. 20.30 Uhr

RECONNECTION –

In Verbindung mit dir und dem was dich trägt (Mitsingkonzert)

Ein stimmungsvoller Abend zum Innehalten, Auftanken und gemeinsamen Singen. Feinfühliges Eigenkompositionen am Klavier laden dazu ein, mitzusingen und in berührende Klänge einzutauchen. Ganz ohne Vorkenntnisse entsteht in der herausragenden Akustik des Römersaals ein verbindendes Klangerlebnis, das Herz und Seele berührt.

Eine Einladung von Christian Strupp, Pianist, Songwriter und Impulsgeber für verkörperte Stimmpräsenz | www.komm-in-resonanz.de

Ort: Römersaal der Vereinigten Hospitien, Irminenfreihof, 54290 Trier

19.30 Uhr

Didgeridoo-Solo

„Die Tiefe ergründen“

Ein Didgeridoo-Solokonzert für Menschen, die sich auf das Mysterium des Klanguniversums der geheimnisumwobenen Didgeridoos, dem Instrument der australischen Aborigines, einlassen wollen. Die Tiefe der Töne bietet Gelegenheit, sich auf die Tiefe des inneren Selbst einzulassen... wenn man das möchte...

Eine Einladung von Armin Neises | www.arminneises.de/meditation/

Ort: Stiftskirche St. Irminen, Irminenfreihof, 54290 Trier

Sonntag, 8.11.26

14.00 - 16.00 Uhr

Die Stille und das Du

Dieser Nachmittag widmet sich der Kunst, lebendige Nähe und tiefe Verbundenheit zu gestalten – vor allem für Paare und befreundete Menschen, aber ebenso für Einzelpersonen, die vor Ort mühelos zusammen finden. Geführt durch sanfte Impulse und Wahrnehmungsübungen lassen wir im ersten Schritt unser Alltags-Ich hinter uns, werden still und begegnen uns selbst. Darauf aufbauend schenken wir uns gegenseitig Präsenz und echte Aufmerksamkeit – berührende Herzensverbindung und echtes Gesehenwerden entstehen.

Eine Einladung von Jana Nawroth | www.jana-nawroth.com

Ort: Klangheilraum, Zum Leinpfad 14, 54338 Schweich-Issel

Anmeldung unter mail@jana-nawroth.com oder 0162-3246845

15.30 – 17.00 Uhr

„Zwischen den Tönen – Soupir“ Tanz und Poesie der Stille

Soupir – Die Sprache der Viertelpause 90-minütiges poetisches Ritual aus Tanz, Musik, Meditation und gemeinsamer Stille, in dem der Raum zwischen den Tönen zum eigentlichen Erfahrungsraum wird. Aus der Bewegung der Stille entsteht im zweiten Teil das Schreiben eines Gedichts, in dem jede*r den leisen Flüstern der eigenen Wahrnehmung nachspürt und sie in Sprache verwandelt. Keine Tanz- oder Schreiberfahrung erforderlich!.

Eine Einladung von Sarasvati Frédérica Devi | www.sarasvatidevi.weebly.com

Ort: AfroDance Trier Dance school – Zuckerbergstraße 31- 54290 Trier | www.afrodancetrier.com

Anmeldung bis 1.11. unter sarasvatishivadevi@yahoo.com (ab 3 Personen)

Mitzubringen sind eine leichte Decke, Papier und Stift, bequeme Kleidung

Sonntag, 8.11.26

11.00 – 12.30 Uhr

Tee-Dialog: Ein Gespräch aus der Stille

Nach einer kurzen Einführung und geteilter Stille wächst ein Gespräch. Angeregt durch einen Impuls bewegen wir unsere Fragen und Einsichten in gemeinsamer Gegenwärtigkeit. Wenn wir uns in einem Zustand der offenen Neugier und des Zuhörens begegnen, beginnt sich etwas zwischen uns zu bewegen. Die Grenzen zwischen „meiner“ und „deiner“ Frage oder Einsicht verschwimmen und offenbaren die tiefere, mehr-als-persönliche Dimension des Lebens. Der Dialog entfaltet sich innerhalb eines einfachen Rituals des Teetrinkens. Wir laden Sie ein, sich anzuschließen. Eine Einladung von Maria Brandau und Gilla Fischer in Kooperation mit dem Felixianum | www.felixianum.de

Ort: Im 3. OG des Gebäudes F.1 im Felixianum (leider ohne Aufzug)

Hinweis: zur besseren Orientierung finden sie auf der Homepage des Felixianums unter <https://www.felixianum.de/kontakt/> einen Geländeplan

16.00 Uhr

Stille – Klang - Resonanz

Die Stille der Krypta St. Matthias wollen wir mit Klang erfüllen, nämlich mit dem Summen unseres Körpers. Wir spüren, welche Resonanzen sich offenbaren und antworten darauf summend. In diesem Kreislauf bringen wir uns selbst und die Krypta zum Klingen.

Eine Einladung von Gemeindereferentin Marie-Luise Burg, Pastoraler Raum Trier/ Pfarrei St. Matthias | www.st-matthias-trier.de

Ort: Krypta in der Matthias-Basilika, Matthiasstraße 83, 54290 Trier

Sonntag, 8.11.26

18.30 – 20.00 Uhr

Still(e) erLEBEN

Wir öffnen unsere Kapelle für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - Stille zu erLEBEN

Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift Trier | Frauenort-Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle



31.10. – 2.11. Überblick

Samstag, 31. Okt.	Sonntag, 1. Nov	Montag, 2. Nov
	10.30 Uhr Wenn die Suche nach der Stille im Weg steht	
Orte der Stille... <i>Dem Himmel so nah – Worte, die leuchten</i>		
15 Uhr Lebendige Stille	14.30 Uhr Tosende Stille	16 Uhr Entdecke deine innere Stille mit Taiji-Qigong
15 Uhr Geschichten lauschen	17 Uhr Spaziergang auf dem Mattheiser Friedhof	
	18 Uhr Klänge und Töne zur Nacht	18 Uhr Herzraum: Dyaden & Heilsames Singen
		18.30 Uhr Still(e) erLEBEN
Orte der Stille... <i>Ein Bruchteil Stille</i> <i>Lebendige Stille – schauen und lauschen, spüren und sein</i>		
19 Uhr Heilkraft der Stimme	20 Uhr Nacht-Klang	19 Uhr Stille Klang Stimme

3.11. – 5.11. Überblick

Dienstag, 3. Nov	Mittwoch, 4. Nov	Donnerstag, 5. Nov
11 Uhr Forschungsraum „Loopen“ & Singen		
<i>Orte der Stille...</i> <i>Dem Himmel so nah – Worte, die leuchten</i>		
	16 Uhr Wald Tai-chi zur Goldenen Stunde	15.30 Uhr Natur & Bewusst(es) Sein
18.30 Uhr In die Stille gesprochen	18 Uhr In die Stille tanzen 18.30 Uhr In die Stille gesprochen	18.30 Uhr In die Stille gesprochen
<i>Orte der Stille...</i> <i>Ein Bruchteil Stille</i> <i>Lebendige Stille – schauen und lauschen, spüren und sein</i>		
19 Uhr Meditatives Sticken 19.30 Uhr Tanz der Stille		20 Uhr Gesang der Stille

6.11. - 8.11. Überblick

Freitag, 6. Nov	Samstag, 7. Nov	Sonntag, 8. Nov
11 Uhr Forschungsraum „Loopen“	11 Uhr Gehen – Stehen - Stille 12 Uhr Der Wald und die Stille	11 Uhr Tee-Dialog
Orte der Stille... <i>Dem Himmel so nah – Worte, die leuchten</i>		
15 Uhr In der Stille blühen Worte auf	14.30 Uhr Ein Bruchteil Stille (Workshop)	14 Uhr Die Stille und das Du 15.30 Uhr „Zwischen den Tönen – Soupir“ 16 Uhr Stille– Klang – Resonanz
18 Uhr Gesang und Stille 18.30 Uhr Still(e) erLEBEN	18.30 Uhr Still(e) erLEBEN	18.30 Uhr Still(e) erLEBEN
Orte der Stille... Ein Bruchteil Stille <i>Lebendige Stille – schauen und lauschen, spüren und sein</i>		
19 Uhr Klang und Poesie	19 Uhr Reconnection 19.30 Uhr Didgeridoo-Solo	

DANKE...

Die Woche der Stille in Trier lebt von Menschen. Von denen, die Ideen entwickeln, Türen öffnen, Räume vorbereiten, Gäste empfangen, Impulse gestalten und ihre Zeit, ihre Aufmerksamkeit und ihr Engagement schenken. Und sie lebt von denen, die sich auf den Weg machen, teilnehmen, innehalten, zuhören und die Erfahrungen dieser Woche mit Leben füllen. Allen, die zur Woche der Stille 2026 beigetragen haben, gilt unser herzlicher Dank. In seinem Lied „Schweigen mit dir“ singt Marcel Brell davon, dass nicht alles gesagt werden muss. Dass Nähe entstehen kann, ohne viele Worte. Dass es manchmal genügt, „einfach nur zusammen zu sein“. Wir wünschen Ihnen, dass Sie davon etwas in diesen Tagen erfahren können: Menschen begegnen sich, hören aufeinander, sitzen nebeneinander, gehen miteinander ein Stück des Weges und entdecken, dass Stille verbindet. Dafür sind wir dankbar. Als kleines „Geschenk“ möchten wir Ihnen dieses Lied mit auf den Weg geben. Vielleicht erinnert es an einen besonderen Moment in dieser Woche. Vielleicht lädt es dazu ein, auch im Alltag immer wieder Augenblicke zu finden, in denen nichts geleistet, erklärt oder bewiesen werden muss. Augenblicke, in denen es genügt, da zu sein. Mit herzlichem Dank für Ihre Mitwirkung, Ihre Offenheit und Ihre Weggemeinschaft wünschen wir Ihnen, dass die Erfahrungen dieser Woche nachklingen mögen. „Nur jetzt und hier. Schweigen mit dir.“



Unterstützung...

Zu den einzelnen Veranstaltungen werden Spendenboxen aufgestellt. Wir sind dankbar, wenn Sie dort einen Beitrag leisten können oder Sie spenden über das folgende Konto zweckgebunden für die Belange der Woche der Stille:

Sparkasse Trier
Kontoinhaberin: Katholische Kirchengemeinde
Heilige Edith Stein
Verwendungszweck: „Woche der Stille“
IBAN: DE 45 5855 0130 0000 9715 07
BIC: TRISDE 55

www.stille-in-trier.de

Bild © by Eva Radünzel-Kitamura | www.eva-raduenzel.com