



Woche der Stille in Trier
2. - 10. November 2024

Kulturdezernent



Stille ist ein Phänomen, was wir in unserer (post)modernen Welt nur noch selten erleben. Beschallung und Kommunikation sind allgegenwärtig. So schön diese sein kann, so gehört auch die Stille zu uns Menschen. Wir können aus ihrer Kraft schöpfen, uns selbst neu sortieren, innere Gewissheit gewinnen.

Mit der 6. "Woche der Stille" soll der Stille wieder Raum geboten werden; eine Gelegenheit innezuhalten, zu entschleunigen und bewusst im Hier und Jetzt zu sein. Zuletzt haben nahezu 1000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer diese Chance ergriffen und fanden in der Stille eine Bereicherung ihres Alltags.

Auch in diesem Jahr werden in der Aktionswoche wieder viele unterschiedliche Facetten von Stille, Achtsamkeit und Innehalten geboten. Musik, Literatur, Kunst und Meditation: All das wird auch in der sechsten „Woche der Stille“ in Trier zu erleben sein.

Herzlich möchte ich mich bei allen ehrenamtlichen Organisatorinnen und Organisatoren sowie allen Unterstützerinnen und Unterstützern bedanken, die das vielfältige Programm auf die Beine gestellt haben.

Ihnen und allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich viel Erfolg, die reichhaltige Fülle der Stille zu ergünden.

Markus Nöhl
Kulturdezernent der Stadt Trier

Initiativgruppe

Liebe Freundinnen und Freunde der „Woche der Stille“ in Trier,

zum sechsten Mal begehen wir in diesem Jahr wieder das wundervolle Erfahrungsfeld der Stille, an wundervollen Orten, mit wundervollen, vielfältigen und inspirierenden Beiträgen.

Natürlich sind diese Veranstaltungen nicht vollkommen still. Im Wechselspiel mit der Stille wird gesprochen, musiziert, getönt, getanzt, gesungen, gemalt, gebastelt, gewandelt, gewandert ...

Diese äußeren Bewegungen indes zeigen Wege auf, innerlich still und somit zugleich wach zu werden für die kleinen, leisen, vordergründig unbedeutenden Töne, für das Wesentliche dessen, was es in und um uns herum wahrzunehmen gilt und mit neuer, tieferer Bedeutung gefüllt und gefühlt werden kann.

Wir, die Initiativgruppe und alle Referentinnen und Referenten, möchten Sie einladen, eine Woche lang das Stillwerden ein wenig mehr in Ihren Alltag zu integrieren und eine andere Art der Fülle zu kultivieren, als es unter den oft hektischen Alltagsbedingungen möglich ist.

Mit herzlichen Grüßen,
die Initiativgruppe „Woche der Stille Trier“

Gunter Berthold | Maria Brandau |
Martina Rothkamm | Maik Bierau



Wichtige Hinweise

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

- Bei manchen Veranstaltungen ist aufgrund der Räumlichkeiten oder des Angebotscharakters eine Anmeldung notwendig. Wenn angegeben, melden Sie sich bitte unter der 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.
- Sollten Sie keine Möglichkeit haben, sich per Mail anzumelden, können Sie unter der Telefonnummer 06501-606095 Ihr Interesse kundtun. Wir werden das Anliegen dann an die Veranstalterin / den Veranstalter weiterleiten und Ihnen rückmelden, ob noch ein Platz frei ist. Bitte Datum, Veranstaltungsname, Telefonnummer und Namen nennen!
- Sollten Veranstaltungen z. B. krankheitsbedingt abgesagt werden müssen, wird das unter der Rubrik „Programm“ bei der jeweiligen Veranstaltung auf unserer Homepage vermerkt. Wir empfehlen (nicht nur) deshalb kurz vor der Veranstaltung einen Blick auf unsere Homepage und freuen uns, wenn Sie den Programmhinweis anderen Menschen mitteilen.
- Die Initiative wird von vielen Menschen ehrenamtlich unterstützt und finanziert sich durch Spenden. Bei 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 eventuelle Änderungen auf der Homepage:

www.stille-in-trier.de

Das Weite suchen ...

Ausblicke in Wort und Bild von Hannelore Bares

Bilder mit meditativen Impulstexten, die zum Innehalten und Nachspüren einladen.

Ort: Jesuitenkirche Trier, Jesuitenstraße 13, Trier

Öffnungszeiten: täglich 10.00 – 18.00 Uhr

Ruhe bewahren in sehr bewegten Zeiten „Zeit für Ruhe...Zeit für Stille“

Ruhe... schützend die Hand über die Ruhe halten... Ruhe behüten...
beschränken... ruhig bleiben... Stille... wachsam und entspannt sein... Ruhe
beachten und achten... festhalten... Ruhe aufrechterhalten... Coolness
zeigen... daran denken...

Eine Ausstellung mit Impulsen zur Ruhe und Stille in bewegten Zeiten...
in Kooperation mit Stiller Stern Trier e.V. – Um Kinder trauern |
www.bestattungen-grandjean.de

Ort: Schaufenster Bestattungen Grandjean, Wisportstraße 7, 54295 Trier

Ausstellungszeiten: ganztägig

Still(e) erLEBEN

Wir öffnen unsere Kapelle an jedem Abend der Woche für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - Stille zu erLEBEN. Anregungen zur Stille liegen aus.

Eine Initiative von Frauenort-Frauenkirche im pastoralen Raum Trier und der Stadoase Josefsstift Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

Zeit: täglich zwischen 18.30 und 20.30 Uhr (Anmeldung ist nicht erforderlich)

Samstag, 2.11.2024

10.00 – 13.00 Uhr

Kalligrafie & Handlettering Workshop

Die meditative Kunst des „Schönen Schreibens“ erfordert ein hohes Maß an Konzentration und ermöglicht den Zugang zu unseren schöpferischen Fähigkeiten und der damit verbundenen Zufriedenheit. Nach einem kurzen Vortrag werden die Techniken der Kalligrafie und des Handletterings vermittelt und einzelne Buchstabenformen in einer individuell betreuten Übungsphase einstudiert, was die Teilnehmenden abschließend dazu befähigt, das Erlernete in der Ausgestaltung eines Verses umzusetzen. Ein Lettering-Guide mit Vorlagen und Übungsblättern steht allen Teilnehmenden zur Verfügung.

Eine Initiative von Christine Engel, Dipl.-Designerin | www.what2design.de

Ort: Felixianum, Jesuitenstraße 13, 54290 Trier, Konferenzraum II

Anmeldung: bis 25.10. unter maik.bierau@bgv-trier.de

Bitte mitbringen: Lieblingsvers oder –zitat

12.00 – 14.00 Uhr

Der Wald und die Stille

Wir erleben gemeinsam den Wald und lesen dort ein Gedicht, worüber wir in Stille meditieren und uns anschließend austauschen können.

Eine Initiative vom Kneipp-Verein Trier e.V. | www.kneipp-verein-trier.de

Ort: Haus des Waldes (Weißhauswald)

Samstag, 2.11.2024

15.00 – 18.00 Uhr

Der Stille Farbe geben

Stille kann ich hören und spüren, sie kann sich ausbreiten und Raum einnehmen. Der Malworkshop lädt dazu ein, der Stille Farbe zu geben, sie mit einem Spruch zu beschreiben. Dazu stehen Holzbretter in verschiedenen Größen zur Verfügung, die mit Acrylfarbe gestaltet werden.

Eine Initiative von Karin Jacobs | www.kreativhuettenoah.de

Ort: Felixianum, Jesuitenstraße 13, 54290 Trier, Konferenzraum II

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

Bitte mitbringen: geeignete Malkleidung

17.00 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 Initiative von Wu Tai Chi Trier - Kursleiter Johannes Nett

| www.wu-taiji-trier.de

Ort: Auf der Weismark 1, 54294 Trier

Anmeldung bis 25.10. unter info@wu-taichi-trier.de (max. 10 Personen)

Bitte mitbringen: flache Hallenschuhe oder Barfußschuhe

Samstag, 2.11.2024

18.00 Uhr

Taijiquan Tui Shou – Einführung in das Partnertraining

Die Partnerübungen des Taijiquan Tui Shou ermöglichen einem, den individuellen Umgang mit anderen Menschen zu reflektieren und zu verbessern. Erfahre dich und dein Gegenüber frei vom Verstand mit deinem Bewusstsein.

Eine Initiative von Wu Taiji Südeifel mit Kursleiterin Johanna Katharina Eisheuer | www.wu-taiji-suedeifel.com

Ort: Auf der Weismark 1, 54294 Trier

Anmeldung bis 25.10. unter kaya@wu-taiji-suedeifel.com (max. 10 Personen)

19.00 Uhr

Meditationstechnik - Bodyscan

Alle unangenehmen Erfahrungen werden im Körper abgespeichert und dieser verliert, wie eine Narbe, sein Empfinden. Mit der Technik des Bodyscans können wir auf natürliche Art und Weise eine Rückverbindung zu unserem Körper erzielen und so alte Verhärtungen lösen.

Eine Initiative von Wu Taiji Südeifel mit Kursleiterin Johanna Katharina Eisheuer | www.wu-taiji-suedeifel.com

Ort: Auf der Weismark 1, 54294 Trier

Anmeldung bis 25.10. unter kaya@wu-taiji-suedeifel.com (max. 10 Personen)

Bitte mitbringen: Isomatte und ggfls. Decke

Samstag, 2.11.2024

19.30 Uhr

Grußwort des Kulturdezernenten Markus Nöhl

AUFLEBEN

Wege aus der Stille in die Stille.

Intuitive Bewegungen aus Stimmen, Klängen & Klavier
mit Christine Radünzel & Gunter Berthold

Ort: Herz-Jesu-Kirche Trier, Friedrich-Wilhelm-Straße
www.christine-raduenzel.com | www.gunterberthold.de

Sonntag, 3.11.2024

10.00 – 11.30 Uhr

Der Wald in dir

Wie nimmst du den Wald in dir wahr?

Gemeinsam üben wir im Wald die Wahrnehmung der Natur mit unseren Sinnen – die Farben der Bäume, den Duft des Bodens, das Lauschen auf den Klang der Blätter, und die Berührung der Rinde oder Steine.

Eine Einladung von Axel Bilharz | www.einfach-hier-und-jetzt.de

Ort: Haus AchtsamZeit, Waldstr. 1 in 54314 Hentern

Anmeldung info@einfach-hier-und-jetzt.de o. 0171 480 49 58 (max. 15 Pers.)

16.00 – 17.30 Uhr

Natur & Bewusst(es) Sein

Im Gehen und Stehen, im Lauschen, Fühlen und Sehen, bewusst im Hier und Jetzt S e i n. Bei diesem Spaziergang lassen wir den Alltag hinter uns, lassen uns von der Natur berühren und inspirieren. Wir spüren die Kraft der Stille und tauchen ein in unser Sein. Bewusst im Hier und Jetzt S E I N, dazu lade ich Dich ganz herzlich ein!

Eine Initiative von Salome Winter | www.natur-retreat.de

Ort: Bleischmelze 15 (ggü. Parkplatz Naturfreundehaus), 54293 Trier-Quint

Anmeldung: ute.salome.winter@gmx.de, 0178-3021041 (max. 10 Personen)

Sonntag, 3.11.2024

16.00 – 19.00 Uhr

Stille leben

Achtsamkeitsübungen in Stille mit Bea:

in Stille sein, sitzen, atmen, essen, gehen, hören, sehen, innehalten.

Ort: wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung unter beahaendler@yahoo.de

17.00 – 17.30 Uhr

Stillespaziergang auf dem Friedhof St. Matthias

Eingetaucht in hunderte brennende Kerzen bietet der Friedhof nach 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 Initiative der Pfarrei St. Matthias | www.st-matthias-trier.de

Ort: Friedhof St. Matthias, Eingang links neben der Matthiasbasilika

19.00 Uhr

Texte und Töne Eine (Vor-)Lesung der etwas anderen Art

Dem Leben vertrauen - Geschichten, die gut tun.

Texte gelesen von Karl-Heinz Radünzel

(Zwischen-) Töne von Gunter Berthold

Mit einer Einführung von Maria Brandau, Hospiz Trier

Ort: Bestattungen Lieser, Paulinstr. 122 - 124, 54290 Trier | www.lieser.de

Anmeldung über khraduenzel@gmx.de

Montag, 4.11.2024

18.00 – 22.00 Uhr

Stille leben

Achtsamkeitsübungen in Stille mit Bea:

in Stille sein, sitzen, atmen, essen, gehen, hören, sehen, innehalten.

Ort: wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung unter beahaendler@yahoo.de

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 Initiative von Hildegard Linkels.

Ort: Pfarrsaal St. Anna (Unter der Kirche), Auf der Ayl 28, Trier-Olewig

Anmeldung bis 2.11. unter hildegard.linkels@web.de (max.16 Personen)

Dienstag, 5.11.2024

16.00 – 17.30 Uhr

Die Stille des Fühlens

Fühlen braucht Stille. Nicht unbedingt die Stille der Geräuschlosigkeit, sondern die in uns angeborne innere Stille. Die Verbindung zu dieser inneren Stille ist manchmal zugewuchert. Lass sie uns wieder zusammen etwas freilegen.

Eine Einladung von Laurette Bergamelli | www.einfach-hier-und-jetzt.de

Ort: Praxis Vivenda, Brückenstr. 20 in Trier

Anmeldung: info@einfach-hier-und-jetzt.de oder 0171 480 73 09 (max 10 Personen)

16.00 – 16.30 Uhr

Im Alltagsgeschehen kurz innehalten

Lesen von Kurzgeschichten und Gedichten.

Eine Initiative von Marita Lenz, Autorin aus Trier-Feyen (Veröffentlichung ihrer Texte u. a. in der Anthologie „Blickwinkel“ des Stefan-Moll-Verlags)

Ort: Trauercafé „Ruhepol“, Bestattungen Lieser, Paulinstraße 122-124, 54292 Trier | www.lieser.de

Anmeldung bis 5.11.2024 unter lenz.marita@web.de

18.00 – 22.00 Uhr

Stille leben

Achtsamkeitsübungen in Stille mit Bea:

in Stille sein, sitzen, atmen, essen, gehen, hören, sehen, innehalten.

Ort: wird nach Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung unter beahaendler@yahoo.de

Dienstag, 5.11.2024

18.00 – 20.00 Uhr

Voice & Soul

Mit heilsamem Singen und Dyaden sanft und leise in Kontakt mit der inneren Stimme kommen. Wir freuen uns auf alle Mitmachende! Jede/r ist willkommen! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Eine Initiative von Ursula Müller | www.heilsamessingenfuerkinder.de & Mégane Vallet | www.megane-vallet.de
Ort: Seminarraum Nefacio, Parkstraße 1, 54421 Reinsfeld

18.00 Uhr

After-work-silence

Offene Türen bedeuten berührbare Herzen - Ein Blick auf die Gastfreundschaft. Ist es erstaunlich, wie universal Gastfreundschaft in fast allen Kulturen und Religionen zu finden ist?

Der römische Dichter Ovid schildert, wie der Göttervater Zeus mit seinem Begleiter Merkur in sumpfigen, öden Gelände auf der Suche nach einer Herberge ist. Nach vielen Abweisungen treffen sie auf Philemon und Baucis, ein armes, sehr altes Paar... Eine Initiative von J. Metzdorf-Schmithüsen (Text) und M. Fuchs (Mundharmonika)

Ort: Ev. Kirche zum Erlöser (Konstantinbasilika) | www.evangelisch-trier.de

20.00 Uhr

Tanz der Stille

Tanzworkshop: Bewegtes Innenleben - Mit dem Körper die Langsamkeit erfahren und Innenräume erschließen. Eine Initiative von Gudrun Paulsen | www.gudrunpaulsen.de

Ort: Trier. Der genaue Ort wird nach der Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung bis 3.11. an info@gudrunpaulsen.de oder per SMS/ WhatsApp an 004917622831425 **Bitte mitbringen:** dicke Decke / Matte, Socken & warme Jacke

Mittwoch, 6.11.2024

17.00 Uhr

Bewegte Stille (am) Ufer

Erleben Sie eine Stunde der inneren Ruhe am idyllischen Moselufer: Wir treffen uns am Eingang der Jugendherberge für eine achtsame Reise durch Atem- und Bewegungsübungen, die Sie in die Stille und die Schönheit der Natur eintauchen lassen. Genießen Sie die Gelegenheit, im Gehen und Schweigen die Umgebung bewusst wahrzunehmen und sich von dem, was ist bewegen zu lassen. Eine Initiative von Claudia Lange, MBSR Trainerin, Yoga-Lehrerin | www.instagram.com/c.lange.trier/

Ort: Eingang der Jugendherberge in Trier, An der Jugendherberge 4, Trier

18.00 Uhr

After-work-silence

Offene Türen bedeuten berührbare Herzen - Ein Blick auf die Gastfreundschaft.
Ist es erstaunlich, wie universal Gastfreundschaft in fast allen
Kulturen und Religionen zu finden ist?

Der römische Dichter Ovid schildert, wie der Göttervater Zeus mit seinem Begleiter Merkur in sumpfigen, öden Gelände auf der Suche nach einer Herberge ist. Nach vielen Abweisungen treffen sie auf Philemon und Baucis, ein armes, sehr altes Paar...

Eine Initiative von Johannes Metzdorf-Schmithüsen (Text)
und Michael Fuchs (Mundharmonika)

Ort: Ev. Kirche zum Erlöser (Konstantinbasilika) | www.evangelisch-trier.de

Mittwoch, 6.11.2024

18.00 Uhr

Ruhe bewahren in sehr bewegten Zeiten

„Zeit für Ruhe...Zeit für Stille“

Ruhe... schützend die Hand über die Ruhe halten... Ruhe behüten...
beschrmen... ruhig bleiben... Stille... wachsam und entspannt sein... Ruhe
beachten und achten... festhalten... Ruhe aufrechterhalten... Coolness
zeigen... daran denken...

Ein Rundgang im Park mit Musik und Text. Eine Initiative von Bärbel Lellig,
Margit Müller, Clarissa Schmithüsen

Stiller Stern Trier e.V. – Um Kinder trauern | www.stiller-stern-trier.de

Ort: Park des Schönstattzentrum, Reckingstraße 5, Trier-Heiligkreuz.

Parkplatz am Ende der angrenzenden Friedensstraße

19.00 – ca. 20.30 Uhr

Heilkraft der Stimme

Im Klang der eigenen Stimme berühren sich Innen- und Außenwelt. Durch
lauschendes Singen erhört sich der Mensch selbst und kann dem inneren
Wesen auf den Grund gehen. Erspüre deinen ureigenen Resonanzraum und
bringe dein Inneres heilsam zum Schwingen.

Eine Initiative von Christian Strupp, Kreativtherapeut für
Atem, Körper und Stimme | www.komm-in-resonanz.de

Ort: Klangheilraum an der Mosel, Zum Leinpfad 14, Schweich-Issel

Anmeldung an info@komm-in-resonanz.de

Mittwoch, 6.11.2024

19.00 – 20.30 Uhr

Gong-Meditation

Der Gong ist mit seinen Klängen, Frequenzen und Obertönen ein Portal zur eigenen Innenwelt und kann uns mit seinem Klangmantel zur inneren Klärung und Regeneration verhelfen.

Eine Initiative von Sabine Sauter | www.lebenmitraum.de

Ort: Auf Merschel 40, 54453 Nittel (ca. 20 km von Trier)

Anmeldung per SMS oder whatsapp: 0163-9637381 (max. 8 Personen)

Donnerstag, 7.11.2024

16.00 – 16.30 Uhr

Im Alltagsgeschehen kurz innehalten

Lesen von Kurzgeschichten und Gedichten.

Eine Initiative von Marita Lenz, Autorin aus Trier-Feyen (Veröffentlichung ihrer Texte u. a. in der Anthologie „Blickwinkel“ des Stefan-Moll-Verlags)

Ort: Willibrord-Kapelle im romanischen Glockenturm der Vereinigten Hospitien, Krahnenufer 19, Trier | www.vereinigtehospitien.de

Anmeldung bis 7.11.2024 unter lenz.marita@web.de

18.00 Uhr

After-work-silence

Offene Türen bedeuten berührbare Herzen - Ein Blick auf die Gastfreundschaft.

Ist es erstaunlich, wie universal Gastfreundschaft in fast allen Kulturen und Religionen zu finden ist?

Der römische Dichter Ovid schildert, wie der Göttervater Zeus mit seinem Begleiter Merkur in sumpfigen, öden Gelände auf der Suche nach einer Herberge ist. Nach vielen Abweisungen treffen sie auf Philemon und Baucis, ein armes, sehr altes Paar...

Eine Initiative von Johannes Metzdorf-Schmithüsen (Text) und Michael Fuchs (Mundharmonika)

Ort: Ev. Kirche zum Erlöser (Konstantinbasilika) | www.evangelisch-trier.de

Donnerstag, 7.11.2024

19.00 Uhr

Ohrenschmaus und Seelenflügel

Entspannen bei frei erzählten Märchen und Gesang. Dem Alltag entfliehen, den Ohren märchenhafte, leise, laute, schmunzelnde Töne darbieten, dazu laden die Märchenerzählerin Gitta Pelzer und die Musikerin Uschi Boes ein. Ein federleichter Abend zum Entspannen. | maerchenpelzer@t-online.de

Ort: Trier (genaue Anschrift wird nach Anmeldung mitgeteilt)

Anmeldung bis 31.10. an maerchenpelzer@t-online.de erforderlich

20.00 Uhr

Gesang der Stille

in der Krypta von St. Matthias

intuitiv-experimentelle Klangspuren und Gesang

...inmitten des Sturms ... geborgen...

Eine Initiative von Christine Radünzel - Martina Rothkamm - Andrea Eheses und Gudrun Paulsen | www.christine-raduenzel.de

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

Freitag, 8.11.2024

16.00 – 17.30 Uhr

Natur & Bewusst(es) Sein

Detaillierte Beschreibung siehe 3.11.2024 in dieser Broschüre

Eine Initiative von Salome Winter | www.natur-retreat.de

Ort: Bleischmelze 15 (ggü. Parkplatz Naturfreundehaus), 54293 Trier-Quint

Anmeldung: ute.salome.winter@gmx.de, 0178-3021041 (max 10 Personen)

18.00 – ca. 19.30 Uhr

Dialog aus der Stille

Nach kurzer Einführung und geteilter Stille wächst ein Dialog. "Trotz aller Ähnlichkeiten hat jede lebendige Situation wie ein neugeborenes Kind auch ein neues Gesicht, das es noch nie zuvor gegeben hat. Die neue Situation erwartet nichts aus der Vergangenheit. Sie erwartet Präsenz - sie erwartet dich." Martin Buber

Eine Initiative von Maria Brandau und Gilla Fischer

Ort: Felixianum , Jesuitenstraße 13, 54290 Trier | www.felixianum.de

Zur besseren Orientierung auf dem Gelände finden Sie unter www.felixianum.de/bewerbung einen Lageplan. Der Raum befindet sich in Gebäude F.1 im dritten Stockwerk (leider ohne Aufzug).

19.00 – 20.15 Uhr

Stille und Duft

Wie finde ich leichter in die Stille: Auf meditative Weise oder mithilfe eines Duftes? Das findet jeder Teilnehmende an diesem Abend für sich persönlich heraus. Eine Initiative der Pfarrei St. Matthias | www.st-matthias-trier.de

Ort: Euchariussaal im Pfarrzentrum St. Matthias, Matthiasstraße 79, Trier

Anmeldung bis 4.11. unter marie-luise.burg@bgv-trier.de (max. 12 Personen)

Freitag, 8.11.2024

19.00 – ca. 20.30 Uhr

Einfach Sein genügt - Eintauchen in deinen inneren Raum!

Komm in den Kreis, du darfst sein, einfach sein!

Rein gar nichts wird von dir verlangt. Nichts! Erfahre das Sein jenseits allen Tuns und Leistens, jenseits allen Müssens und Sollens. Das Da-Sein und alles, was da ist, erlauben! Das ist eine wohlige und ent-lastende Erfahrung, die dich in Berührung bringt; mit dir, der Gruppe und dem tiefen Raum der Stille. Eine Initiative von Jana Nawroth, Wesenszentrierte Lebensberatung | www.jana-nawroth.com

Ort: Klangheilraum c/o Christian Strupp, Zum Leinpfad 14, Schweich

Anmeldung an jana-nawroth@posteo.net

19.15 – ca. 20.15 Uhr

Schätze meines Lebens entdecken - ein kreatives RESILIENZerlebnis

Begeben Sie sich mit HIRN, HERZ & HAND auf eine Entdeckungsreise zu den Schätzen Ihres Lebens. Verschiedene Schatzkisten laden Sie dazu ein, unterschiedliche Schätze zu entdecken, um sich daran zu erfreuen und zu stärken. Gestalten Sie anschließend Ihre Minischatzkiste mit und für die Schätze Ihres Lebens.

Eine Initiative von Yvonne Strupp | www.resilienzlerbis.de

Ort: Kreativ- Resilienzlerbis, Auf Periol 6, Wasserliesch

Anmeldung bis 5.11. an yvonne.strupp@resilienzlerbis.de oder unter 06501-601261 (max. 8 Personen)

Samstag, 9.11.2024

10.00 – 12.30 Uhr

Waldführung „Magie des Waldes“

Der Wald ist ein kraftvoller Ort: Bäume verströmen einen heilsamen Duft, schenken uns innere Stärke und eine entspannende Ruhe. Wir lassen uns auf eine inspirierende Meditation ein, erfrischen uns am Wasser des Heilbrunnens und entdecken neu den Zauber des Waldes... Eine Initiative von Marlies Gerten-Briel, Waldführerin | www.marlies-gerten-art.de

Ort: großer Parkplatz Heilbrunnen Schweich und Meulenwald

Anmeldung an info@marlies-gerten-art.de (max. 10 Personen)

13.30 – 15.00 Uhr

Der Wald in dir

Wie nimmst du den Wald in dir wahr?

Gemeinsam üben wir im Wald die Wahrnehmung der Natur mit unseren Sinnen – die Farben der Bäume, den Duft des Bodens, das Lauschen auf den Klang der Blätter, und die Berührung der Rinde oder Steine.

Eine Einladung von Axel Bilharz | www.einfach-hier-und-jetzt.de

Ort: Haus AchtsamZeit, Waldstr. 1 in 54314 Hentern

Anmeldung info@einfach-hier-und-jetzt.de o. 0171 480 49 58 (max 15 Pers.)

Samstag, 9.11.2024

14.00 – 17.00 Uhr

Summ-Workshop mit kreativen Elementen

Summen bietet die Möglichkeit, sich selbst zu spüren und Gefühle ohne Worte auszudrücken. Im Workshop spüren wir dem gemeinsam nach und setzen es kreativ um. Eine Initiative der Pfarrei St. Matthias | www.st-matthias-trier.de

Ort: Euchariussaal im Pfarrzentrum St. Matthias, Matthiasstraße 79, Trier

Anmeldung bis 6.11. an marie-luise.burg@bgv-trier.de oder 0651-9930794

15.00 – 16.30 Uhr

Die Stille des Fühlens

Fühlen braucht Stille. Nicht unbedingt die Stille der Geräuschlosigkeit, sondern die in uns angebotene innere Stille. Die Verbindung zu dieser inneren Stille ist manchmal zugewuchert. Lass sie uns wieder zusammen etwas freilegen.

Eine Einladung von Laurette Bergamelli | www.einfach-hier-und-jetzt.de

Ort: Haus AchtsamZeit, Waldstr. 1 in 54314 Hentern (15 km von Trier entfernt)

Anmeldung: info@einfach-hier-und-jetzt.de oder 0171 480 73 09

(max 20 Personen)

Samstag, 9.11.2024

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 Initiative von Armin Neises | www.arminneises.de/musik

Ort: Stiftskirche St. Irminen, Irminenfreihof, Trier

19.30 Uhr

FALLHALT

Geborgenheiten im Ungeborgenen

Lyrische & musikalische Grenzgänge
mit Gunter Berthold, Rezitation & Klavier
| www.gunterberthold.de

Ort: Römersaal, Barockbau St. Irminen, Erdgeschoss
zur Moselseite, Zuweg vom Irminenfreihof, Trier

Sonntag, 10.11.2024

09.30 Uhr

Stillespaziergang auf dem Südfriedhof

Diffuser Nebel, Wind und Regen oder die aufgehende Sonne können uns am frühen Herbstmorgen auf dem stillen Friedhof ihre ganz eigenen Botschaften mitteilen. Eingeleitet mit einem Impuls können die Teilnehmenden in Stille dieser Botschaft nachgehen. Eine kurze Abschlussrunde beendet den Spaziergang. Eine Initiative der Pfarrei St. Matthias | www.st-matthias-trier.de
Ort: Südfriedhof, unterhalb der Kapelle, Trier-Feyen

10.00 – 11.30 Uhr

stillegestillt

Meditative Wege in die Selbstverbundenheit & Weltverbundenheit.
Eine Initiative von Gunter Berthold | www.gunterberthold.de

Anmeldung (maximal 15 Teilnehmende)

bis zum 08.011.24 an gegenwarten@yahoo.com

Ort: Tanzstudio Patricia Meier, Max-Planck-Straße 23,
1. Stock rechts, Trier (Petrisberg)

14.00 Uhr

Gehen – Stehen – Stille

Eine Performance zum Mitmachen

Alle, die die bewusste Erfahrung des Gehens, Stehens und Innehaltens und der Stille teilen wollen, können teilnehmen. Nach Einführung der Improvisationsstruktur sind die Zuschauenden oder Gehenden eingeladen mitzumachen. Eine Initiative von Gudrun Paulsen | www.gudrunpaulsen.de

Ort: Domstein, Trier

Zeit für Stille...



Zeit für Stille



2.11. – 4.11. Überblick

Samstag, 2. Nov	Sonntag, 3. Nov	Montag, 4. Nov
10-13 Uhr Kalligrafie & Handlettering- Workshop 12-14 Uhr Der Wald und die Stille	10-11.30 Uhr Der Wald in dir	
Orte der Stille... Das Weite suchen... - Ausblicke in Wort und Bild von Hanne Bares		
15-18 Uhr Der Stille Farbe geben 17 Uhr Taiji-Qigong	16-17.30 Natur & Bewusst(es) Sein 16-19 Uhr Stille leben 17-17.30 Uhr Stillespaziergang	
Orte der Stille... Ruhe bewahren in sehr bewegten Zeiten... „Zeit für Ruhe... Zeit für Stille“ Still(e) erLEBEN		
18 Uhr Taijiquan Tui Shou 19 Uhr Meditationstechnik- Bodyscan 19.30 Uhr Grußwort Kulturdezernent Aufleben	19 Uhr Texte und Töne	18-22 Uhr Stille leben 18 Uhr In die Stille tanzen

5.11. – 7.11. Überblick

Dienstag, 5. Nov

Mittwoch, 6. Nov

Donnerstag, 7. Nov

Orte der Stille...

Das Weite suchen... - Ausblicke in Wort und Bild von Hanne Bares

15-17.30 Uhr

Die Stille des Fühlens

16-16.30 Uhr

Im Alltagsgeschehen kurz innehalten

16-16.30 Uhr

Im Alltagsgeschehen kurz innehalten

17 Uhr

Bewegte Stille (am) Ufer

Orte der Stille...

*Ruhe bewahren in sehr bewegten Zeiten... „Zeit für Ruhe... Zeit für Stille“
Still(e) erLEBEN*

18 Uhr

After-work-silence

18-20 Uhr

Stille leben

18-20 Uhr

Voice & Soul

20.00 Uhr

Tanz der Stille

18 Uhr

After-work-silence

18 Uhr

„Zeit für Ruhe...

Zeit für Stille“

19-20.30 Uhr

Heilkraft der Stille

19 Uhr

Gong-Meditation

18 Uhr

After-work-silence

19 Uhr

**Ohrenschmaus und
Seelenflügel**

20 Uhr

Gesang der Stille

8.11. - 10.11. Überblick

Freitag, 8. Nov	Samstag, 9. Nov	Sonntag, 10. Nov
		9.30 Uhr Stillespaziergang auf dem Südfriedhof 10-11.30 Uhr Meditation „stillegestellt“
Orte der Stille... <i>Das Weite suchen... - Ausblicke in Wort und Bild von Hanne Bares</i>		
16-17.30 Uhr Natur & Bewusst(es) Sein	13.30-15 Uhr Der Wald in dir 14-17 Uhr Summ-Workshop mit kreativen Elementen 15-16.30 Die Stille des Fühlens	14.00 Uhr Gehen – Stehen - Stille
Orte der Stille... <i>Ruhe bewahren in sehr bewegten Zeiten... „Zeit für Ruhe... Zeit für Stille“ Still(e) erLEBEN</i>		
18 Uhr Dialog aus der Stille 19 Uhr Stille und Duft 19-20.30 Uhr Einfach Sein genügt 19.15-20.15 Uhr Schätze meines Lebens entdecken... - Resilienz	19.30 Uhr Didgeridoo-Solo „Die Tiefe ergründen“ 19.30 Uhr FALLHALT - Geborgenheiten im Ungeborgenen	

Unterstützerinnen & Unterstützer

Diese Seite möchte den Menschen und Organisationen Raum geben, die uns mit kleinen und großen Geldspenden unterstützen. Mit diesen Geldern finanzieren wir als Initiativgruppe vor allem die Öffentlichkeitsarbeit (Homepage, Flyer, Plakate, Banner, Materialien, Gebühren, etc.) und ermöglichen, dass die einzelnen Veranstaltungen kostenfrei bleiben.

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:

Volksbank Trier
Kontoinhaberin: Pfarrei Heilige Edith Stein
Verwendungszweck: „Woche der Stille“
IBAN: DE30 5856 0103 0001 0019 53
BIC: GENODED1TVB

DANKE ...

... gilt allen Menschen, die die Woche der Stille in Trier durch ihr ehrenamtliches Engagement unterstützen: den Künstlerinnen und Künstlern, den Referentinnen und Referenten, den Menschen, die uns Räume eröffnen und denen, die uns auf ganz vielfältige Weise ermutigend und tatkräftig geholfen haben.

Dank entwickelt sich in der Erfahrung der Stille. Deshalb gilt unser Dank allen, die sich in der Woche der Stille und darüber hinaus auf die Stille einlassen und Freundinnen und Freunde, Familie, Interessierte und Bekannte auf die Woche der Stille aufmerksam machen.

www.stille-in-trier.de