

# Seelsorge & Begegnung für psychiatrienerfahrene Menschen



**2025**  
Jahresprogramm

# Seelsorge & Begegnung

## Zusammen – Halt

Im letzten Sommer begegnete mir ein Satz, der mich seitdem begleitet.

„Wo ist der nächste Halt ...?“

Wo ist mein nächster Halt, wo fühle ich mich gehalten, wo finde ich einen Ort, wo ich inne-halten kann um Ausschau zu halten, nach dem was wesentlich ist.

Gibt es Worte, die mir Halt geben?

Mit unserem Jahresprogramm – dem Angebot von seelsorglichen Gesprächen und einer Vielfalt von Gruppen - laden wir Sie ein, in bewegten Zeiten innezuhalten, Zusammenhalt zu erleben und ermutigt und gestärkt weiterzugehen.

Zitat einer langjährigen Besucherin: „Hier kann sich meine Seele aufwärmen ...“

Wir sind froh, dass wir mit Nina Miltner, die für unsere Verwaltung und Organisation zuständig ist, nun wieder ein vollständiges Team geworden sind. Ein herzliches Willkommen an sie.

Für das Team von Seelsorge & Begegnung



Birgitta Daniels-Nieswand



© Silvia Bins

**Für das neue Jahr wünschen wir uns und Ihnen gute und sinnerfüllte Begegnungen!**

Birgitta Daniels-Nieswand

Judith Bacher

Wolfgang Pütz

Nina Miltner

## Hinweis

### Sprechzeiten:

Sie haben die Möglichkeit, per E-Mail oder telefonisch während der Bürozeiten (montags – freitags: 10.00 – 12.00 Uhr) einen Termin für Einzelgespräche zu vereinbaren.

### Leitung:

Birgitta Daniels-Nieswand, Gemeindeferentin

### Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter:

Judith Bacher, Gemeindeferentin

Wolfgang Pütz, kath. Pfarrer

Nina Miltner, Organisation & Verwaltung

## Bessere Lesbarkeit

**Menschen mit Sehbehinderung können den Text auf der Website vergrößert darstellen.**

[www.seelsorge-und-begegnung.de](http://www.seelsorge-und-begegnung.de)

## Inhalt

### Seelsorgliche Einzelgespräche ..... 6

#### Gebet und Bibel

BIBEL-Teilen .....	7
Psalmbetrachtung .....	8
Gottesdienste .....	9

#### Gruppenangebote

Trauergruppe .....	11
Trauer-Café .....	12
Trauer-Spaziergang .....	12
Frauenspuren .....	13
Handauflegen bei sich SELBST .....	14
Theater, Theater .....	15
Improvisationstheater .....	16
Schreibwerkstatt .....	17
Die Seele baumeln lassen beim Malen .....	18
Klang trifft Farbe .....	19
Jeder Mensch ist ein Künstler .....	20
Traumatisches Yoga .....	21
Fantasieorte – Miniaturwelten .....	22
Naturbetrachtung – Selbstbetrachtung .....	23
Kommt ein Vogel geflogen .....	24
Hingucker und Wegbegleiter .....	25
Biodanza – Das Leben tanzen .....	26
Qi Gong der 18 Bewegungen .....	27
Adventssingen .....	28
Hast du Töne? .....	29
Ich liebe das Leben .....	30
Der Psalter - Die Schatzkammer der Bibel .....	31

#### Kunst Kirche Kultur (KuKiKu)

Pilgerfahrt zur Autobahnkirche Siegerland .....	32
Eine Skulptur für Köln – Die Trauernde .....	33
Der Kopf des Platzjabbeck .....	34

#### Begegnungs- und Einkehrtage

Seelenbretter® .....	35
Meditatives Tanzen .....	36
Ein Tag unter Frauen .....	37
Kunst trifft Natur .....	38
Tanz trifft Wort .....	39
Die leisen Mächte .....	40
Du bist ein Segen .....	41
Wanderung für Männer Kloster Steinfeld .....	42
Wanderung in der Natur von Köln-Bocklemünd .....	43
Wandern mit Frauen und Männern in Bonn .....	44
Besinnungswochenende für Männer im Advent .....	45

#### Lesung · Fest · Vernissage

Lesung: Über den Tod hinaus .....	46
Lesung: Vom Zauber des Wortes .....	47
Vortrag im Domforum: Wem gehört das Heilige Land? .....	48
Herbstfest .....	49
Gemeinsam verbunden .....	50

### Seelsorgliche Einzelgespräche

**Das Kostbarste für mich ist ein achtsames Gespräch in ruhiger, Zeit schenkender Atmosphäre.** (Zitat einer Besucherin)

In der Not einer psychischen Erkrankung brechen Grundfragen des Daseins auf. Wo ist Raum und Zeit für meine Ohnmacht, für meine Hilflosigkeit, für meine Zweifel, für meine Verzweiflung? Was gibt mir Zuversicht, Vertrauen, Orientierung und Halt?

Diesen geschützten Begegnungsraum bieten wir an im Einzelgespräch mit einer Seelsorgerin, mit einem Seelsorger.

Das empathische und kompetente Gespräch ist ein Grundanliegen unserer seelsorglichen Arbeit.

Sie haben die Möglichkeit per E-Mail oder telefonisch während der Bürozeiten montags bis freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr einen Termin für Einzelgespräche zu vereinbaren.

Wichtiger Hinweis: Die seelsorglichen Gespräche ersetzen keine Psychotherapie.

Gemeindereferentin *Birgitta Daniels-Nieswand*

Pfarrer *Wolfgang Pütz*

Gemeindereferentin *Judith Bacher*

© Silvia Bins



### BIBEL-teilen LEBEN-teilen BROT-teilen

**mittwochs von 16.30 bis 18.00 Uhr**  
**22.01 // 19.02. // 14.05. // 23.07. // 20.08. // 24.09. // 10.12.2025**

Der heilige Ignatius von Loyola (1491-1556) spricht vom „Verkosten und Verspüren des Wortes Gottes“.

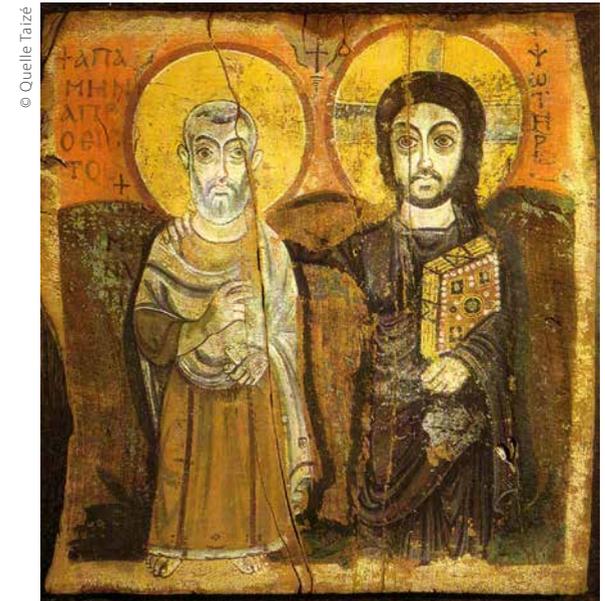
Das Bibelteilen lädt dazu ein, in Gemeinschaft mit anderen das Wort Gottes zu hören und sich mit der Methode des Bibelteilens in sieben Schritten auf das Wort Gottes im hier und jetzt einzulassen.

Es braucht hierzu kein Bibelstudium oder Vorkenntnisse. Beim Bibelteilen soll die Botschaft der Bibeltexte im Mittelpunkt stehen. Voraussetzung ist hinzuhören, zuzuhören und das mitzuteilen, was mich berührt und angesprochen hat und genau das mit anderen zu teilen.

Es geht nicht um Bewertung und Kommentieren, sondern um die Chance, dass Gott selbst zu uns spricht und wir dem nachspüren dürfen.

Offene Gruppe

*Wolfgang Pütz*



© Quelle: Tatrzé



© Ulrike Biller | Detail



© Ulrike Biller

### Psalmbetrachtung · Bilder von Ulrike Biller

**mittwochs von 16:30 bis 18.00 Uhr**  
**26.03. // 02.07. // 17.09.2025**

*Bei Gott kommt meine Seele zur Ruhe* (Ps 62)

Die Psalmen sind eine uralte Form biblischen Betens – in ihnen sprechen Menschen ihre Freude und Klage, ihren Dank und ihre Bitten vor Gott aus. Zugleich gehören diese Worte aus biblischer Zeit zur bedeutenden Weltliteratur und sind von großer Aktualität. Menschen finden auch heute mit ihren unterschiedlichen Lebenserfahrungen im Psalmengebet eine seelische Heimat. Die Psalmbilder von Ulrike Biller sind ein solch sinnliches Zeugnis und eine beeindruckende schöpferische und geistlich existentielle Verarbeitung von persönlichen Lebensereignissen.

Gemeinsam werden wir die Psalmen betrachten und mit dem folgenden Ritual in den persönlichen Austausch kommen:

- ▶ Ankommensrunde im Gruppenraum
- ▶ in der Kapelle schweigende Bildbetrachtung eines Psalmbildes von Ulrike Biller
- ▶ leise meditative Musik verdichtet die Bildbetrachtung
- ▶ der zum Bild gehörende Psalm wird langsam und bewusst gebetet
- ▶ in einer Phase der Stille wird dem Bild und Gebet achtsam nachgespürt
- ▶ persönlicher Austausch im Gespräch über Bilder, Erinnerungen, Erfahrungen..., die in der Betrachtung bei mir angestoßen werden
- ▶ Ausklang mit meditativer Musik und gemeinsamen Gebet

Herzliche Einladung!

*Ulrike Biller*  
*Birgitta Daniels-Nieswand*

Offene Gruppe

**In diesem Jahr wollen wir  
zu besonderen Zeiten mit  
Ihnen Gottesdienste in  
Seelsorge & Begegnung feiern:**



© Silvia Bins

### Segen für das Neue Jahr 2025

**Freitag, 10.01.2025 um 15.00 Uhr**

Am Anfang des neuen Jahres bitten wir gemeinsam um den Segen Gottes für all die Herausforderungen und Chancen, die uns begegnen werden.

### Valentinstag

**Freitag, 14.02.2025 um 15.00 Uhr**

Um Liebe und Zuneigung geht es in diesem Gottesdienst.

### Ostern

**Freitag, 25.04.2025 um 15.00 Uhr**

Das wichtigste Fest für Christinnen und Christen. In diesem Gottesdienst feiern wir die Auferstehung und das Leben.

### Salbungsgottesdienst

**Freitag, 13.06.2025 um 15.00 Uhr**

Die Krankensalbung ist ein wichtiges und spürbares Zeichen der Nähe und der tröstlichen Zuwendung Gottes zu uns. In Zeiten von Krankheit und schwierigen Herausforderungen eine Ermutigung und Stärkung, den eigenen Weg vertrauensvoll weiterzugehen.

Das Sakrament der Krankensalbung kann mehrmals empfangen werden.



© Silvia Bins

## Gedenkgottesdienst

**Freitag, 21.11.2025 um 15.00 Uhr**

In diesem Gottesdienst sind wir eingeladen unserer Verstorbenen zu gedenken, miteinander unsere Trauer und Dankbarkeit vor Gott zu bringen.

## Advents / Weihnachtsgottesdienst

**Freitag, 19.12.2025 um 15.00 Uhr**

An Weihnachten feiern wir, dass Gott Mensch geworden ist. Damit feiern wir auch unser eigenes Menschsein: unverwechselbar und einmalig.

Im Anschluss an die Gottesdienste findet ein gemütliches Beisammensein in Seelsorge & Begegnung statt.

Herzliche Einladung,  
Wolfgang Pütz  
Birgitta Daniels-Nieswand  
Judith Bacher

## Trauergruppe

**freitags von 15:00 bis 17:00 Uhr  
21.03. // 28.03. // 11.04.2025**

**Donnerstag von 15:00 bis 17:00 Uhr  
03.04.2025**

Trauer kann viele Gründe haben, oft ausgelöst durch den Verlust von Menschen, Tieren, Dingen oder Träumen. Für jede Trauer gilt: Sie braucht Raum und Zeit! Im Fluss des Lebens spüren wir Erinnerungen und Gefühle, die achtsam in den Blick genommen werden möchten.

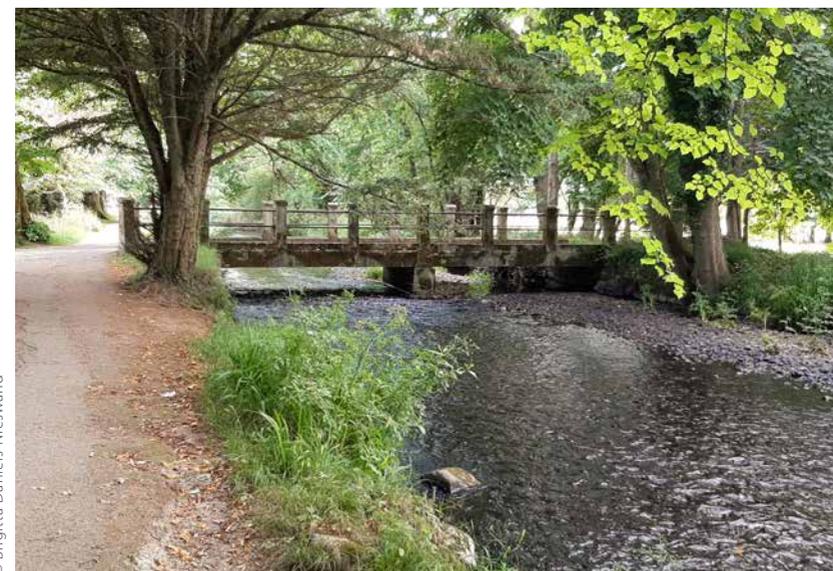
Deshalb tut es in dieser Zeit besonders gut, mit Menschen zu reden, die ähnliche Erfahrungen mitbringen. Da kann ich spüren: Ich bin mit meiner Trauer nicht alleine! Es gibt Menschen, die mich verstehen!

Gemeinsam bauen wir Brücken des Vertrauens und Brücken der Erinnerung zu den Menschen und zu all dem, um das wir trauern. So kann ein neuer Blick auf das Leben gewagt werden.

Ich freue mich, Sie beim ersten Treffen begrüßen zu dürfen und Sie auf dem Weg der Trauer ein Stück zu begleiten. Da diese Treffen aufeinander abgestimmt sind, bitte ich Sie um regelmäßige Teilnahme.

*Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Januar



© Birgitta Daniels-Nieswand

### Trauer-Café

**Mittwoch, 19. November 2025, 15.00 bis 16.30 Uhr**

An diesem Nachmittag sind Sie eingeladen, mit anderen Menschen und Ihren ganz persönlichen Trauererfahrungen in Kontakt zu kommen. Miteinander ein Stück des Lebensweges gehen im Schauen und Erinnern, tröstliche Augenblicke erleben im Erzählen und Zuhören. Das alles in einer geschützten Atmosphäre und bei einer guten Tasse Kaffee. Zitat einer Teilnehmerin: „Das Teilen des Schmerzes hat mich wieder ein Stück mehr in die Welt gebracht.“

*Birgitta Daniels-Nieswand*

Offene Gruppe

### Trauer-Spaziergang

**Freitag, 31. Oktober 2025 von 15.00 bis 17.00 Uhr**



Breite Alleen, alte Bäume und verwinkelte Wege laden uns ein, ein Stück Weg gemeinsam zu gehen und über unsere Trauer ins Gespräch zu kommen.

Auf dem Südfriedhof, dem größten Friedhof auf dem Kölner Stadtgebiet, der 1901 eröffnet wurde, erleben wir einen Ort der Begegnung und des Naheseins geliebter Menschen.

Ich freue mich, mit Ihnen diesen friedlichen Ort zu entdecken.

Bei starkem Regen fällt der Spaziergang aus.

Treffpunkt:  
Haupteingang Höninger Platz 25,  
Köln-Zollstock

*Birgitta Daniels-Nieswand*

Offene Gruppe

### Frauenspuren

**montags von 16.30 bis 18.00 Uhr**

**13.01. // 10.02. // 10.03. // 07.04. // 12.05. // 16.06. // 07.07. //  
11.08. // 22.09. // 20.10. // 17.11. // 15.12.2025**

#### *Miteinander*

- ▶ ein Stück Weg gemeinsam gehen
- ▶ singen, beten und kreativ sein
- ▶ reden und lachen
- ▶ voneinander hören, miteinander schweigen und einander ermutigen

#### *Miteinander den Spuren von Frauen folgen*

- ▶ in Kunst und Kirche
- ▶ in Gedichten und Geschichten
- ▶ in biblischen Erzählungen nachgehen

#### *Miteinander Spuren Gottes in unserem Leben entdecken*

#### *Herzliche Einladung an interessierte Frauen!*

*Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Januar für alle Termine des Jahres



### Einführung in das Handauflegen bei sich SELBST

**mittwochs von 14.30 bis 16.00 Uhr**

**12.03. // 19.03. // 26.03.2025  
08.10. // 29.10. // 05.11.2025**

Wir alle haben Selbstheilungskräfte. Das sind selbstregulierende Kräfte in uns. Mit dem Handauflegen können wir in leichter Weise diese tief in uns angelegte Fähigkeit stärken und erfahren, wie ordnend sie sich auswirkt. Es gibt auch die stetig wirkenden heilenden Kräfte darüber hinaus.

An den drei Nachmittagen üben wir uns darin, uns für diese ganzheitlichen Kräfte zu öffnen. Dabei legen wir uns SELBST möglichst absichtslos, aufmerksam und geduldig die Hände auf. In Verbindung mit Stille, alltagstauglichen Körper-, Atem- und Spürübungen und dem schlichten Gebet der „Open Hands“ Schule machen wir Erfahrungen mit unserem eigenen Zugang. Es gibt entsprechende Informationen aus den langen Erfahrungen und Erkenntnissen der „Open Hands“ Schule. Auf diese Weise können wir tiefer in Kontakt kommen mit dem, was heil ist in uns.

*Elisabeth Reiter*

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar  
Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Mai



© Lydia Debusmann

### Theater, Theater...

**samstags von 14.00 bis 17.00 Uhr**

**15.02. // 22.03. // 10.05. // 21.06. // 30.08. // 25.10.2025**

Alle, die Freude am Theaterspiel haben, miteinander in Bewegung kommen möchten und vielleicht noch nie die Gelegenheit dazu hatten, alle, die gerne neue Rollen ausprobieren möchten und Interesse haben, mit anderen Menschen in Kontakt zu kommen, laden wir herzlich ein. Lassen Sie sich überraschen, vielleicht werden Sie schlummernde Fähigkeiten entdecken, und bestimmt werden Sie mit Spaß dabei sein.

Geleitet wird die Theatergruppe von Andrea Willimek, einer erfahrenen Theaterpädagogin.

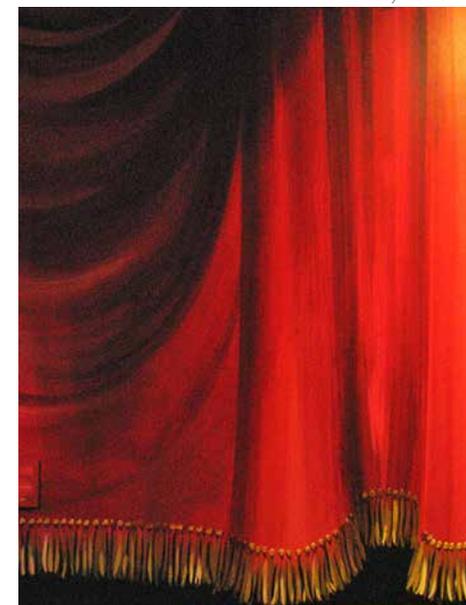
Eine regelmäßige Teilnahme an der Gruppe ist wünschenswert.

Wir freuen uns auf diese kreativen und begegnungsreichen Nachmittage mit Ihnen.

*Andrea Willimek  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Januar

© Durluby fotolia.de



### Improvisationstheater

**donnerstags von 15:00 bis 17:00 Uhr**

**09.01. // 23.01. // 06.02. // 20.02.2025**

Lasst uns kleine Geschichten spielen ohne Drehbuch. Bei unseren Impro-Sessions kommen wir in Bewegung, üben das Spüren und Weitergeben von Impulsen durch Worte und Gesten, und vor allem wollen wir den Alltag loslassen und Spaß haben.

Beim Impro-Theater lautet die wichtigste Formel: Es gibt kein „falsch“, und die gegenseitige Wertschätzung steht im Vordergrund. Wir geben unsere Ideen weiter an die Mitspielenden und lassen uns umgekehrt von deren Ideen inspirieren. Keiner weiß vorher, was passiert. Alle sind auf Augenhöhe. Was immer dabei schiefgeht, wird gefeiert – denn jede Panne liefert neue Inspiration. Wie erwähnt: Es gibt kein „falsch“.

Jeder entscheidet selber, wie viel sie oder er in die Spiele und Mini-Geschichten einbringt. Impro schreibt nichts vor, sondern ist lediglich eine Einladung zu Spontanität und Kreativität.

Das Improvisationstheater wird von Mario Rembold geleitet.

*Mario Rembold  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Januar



© Mario Rembold

### Schreibwerkstatt

#### Die kreative Kraft des Wortes

**donnerstags von 15.30 bis 17.30 Uhr**

**10.04. // 08.05. // 15.05. // 22.05. // 12.06. // 26.06. // 03.07. // 10.07.2025**

**04.09. // 11.09. // 18.09. // 25.09. // 02.10. // 30.10. // 06.11. // 13.11. // 20.11. // 27.11. // 04.12. // 11.12.2025**

In dieser Schreibwerkstatt möchte Steffen Filz (Theaterpädagoge) Sie einladen, Ihrer Intuition zu vertrauen und zu schreiben, wie es Ihnen in den Sinn kommt, ohne Angst vor Bewertungen und Kritik.

Erleben Sie in einer respektvollen Gruppenatmosphäre

- ▶ wie jeder Mensch ein (Schreib-) Künstler sein kann
- ▶ wie wohlwollende Rückmeldungen der Gruppe ermutigen und beflügeln
- ▶ wie der Umgang mit dem Wort Ihnen hilft, an verborgene Schätze zu gelangen
- ▶ wie Sie den Druck der Schulzeit vergessen und Texte mit neuen Augen betrachten lernen

Steffen Filz

Anmeldung für die 1. Jahreshälfte ab Januar

Anmeldung für die 2. Jahreshälfte ab Mai

„Worte sind wild, frei,  
unverantwortlich.  
Natürlich kann man sie  
einfangen, einsortieren  
und sie in alphabetischer  
Reihenfolge in Wörterbücher  
stecken. Aber dort leben  
sie nicht. Sie leben in  
unseren Geschichten und  
Erzählungen.“

*frei nach Virginia Wolf*



© Steffen Filz

## Gruppenangebote

### Die Seele baumeln lassen beim Malen

**Gruppe 1: montags von 10.15 bis 12.30 Uhr**  
**Gruppe 2: montags von 13.15 bis 15.30 Uhr**

**20.01. // 27.01. // 03.02. // 10.02. // 17.02. // 24.02. // 10.03. // 17.03. // 31.03. // 07.04. // 28.04. // 05.05. // 12.05. // 19.05. // 26.05.2025**

**01.09. // 08.09. // 15.09. // 22.09. // 29.09. // 13.10. // 20.10. // 27.10. // 03.11. // 10.11. // 17.11. // 24.11. // 01.12. // 08.12. // 15.12.2025**

Die Seele baumeln lassen – in entspannter, kreativer Runde wollen wir beim gemeinsamen Malen und Zeichnen den eigenen Gefühlen und Gedanken Raum geben. Wir probieren unterschiedliche Farben und Techniken auf und mit Papier aus.

Die Leiterin Alice Musiol unterstützt mit Anregungen und Beispielen die individuellen Themen und Ausdrucksweisen.

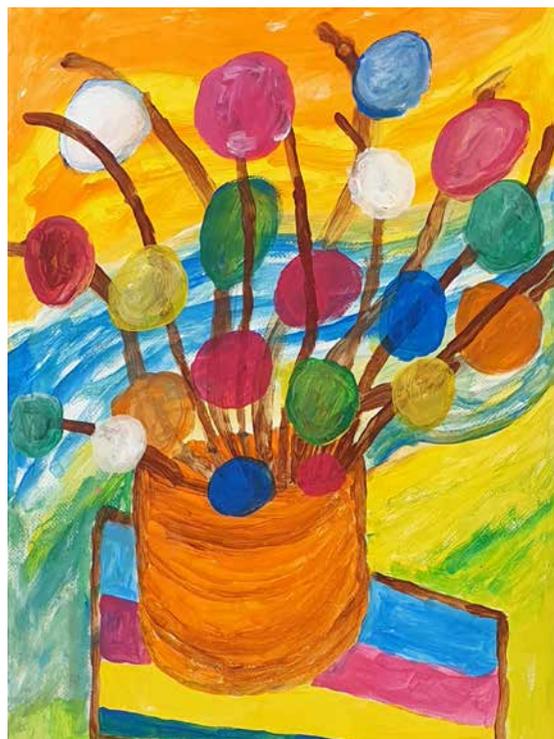
Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

*Alice Musiol*

Anmeldung für das 1. Halbjahr ab Januar

Anmeldung für das 2. Halbjahr ab Mai

Beide Bilder | Seelsorge & Begegnung | Malgruppe



## Gruppenangebote

### Klang trifft Farbe

**Mittwoch, 05. Februar 2025 von 14.30 bis 17.00 Uhr**  
**Mittwoch, 26. November 2025 von 14.30 bis 17.00 Uhr**

In diesem Workshop wollen wir mit Klanginstrumenten und Malutensilien experimentieren. Ganz ohne Leistungsanspruch probieren wir unterschiedliche Klänge aus, entdecken, wie wir mit Klängen in den Dialog treten können, und was entsteht, wenn wir aus dem Erlebten mit bunten Farben Bilder gestalten.

Die Treffen sind unabhängig voneinander und können einzeln besucht werden.

*Maria Fahnemann  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung für den 05. Februar ab Januar

Anmeldung für den 26. November ab Mai

© Birgitta Daniels-Nieswand



© Maria Fahnemann



### Jeder Mensch ist ein Künstler

**dienstags von 14.30 bis 17.00 Uhr**

**18.02. // 29.04. // 03.06.2025  
02.09. // 28.10. // 02.12.2025**

Diesen oft zitierten Satz des Künstlers Joseph Beuys möchte ich in diesem Jahr unseren Treffen im Haus von Seelsorge & Begegnung voranstellen. Seit vielen Jahren erfahren wir, was es heißt, gemeinsam Kunstwerke zu betrachten und anschließend jeder für sich selbst kreativ zu werden.

Am Anfang jeden Treffens steht die Vorstellung einer Künstlerin oder eines Künstlers. Mit Bildern und Geschichten öffnet dieser kurze Kunst-Impuls unseren Geist und unsere Herzen. Anschließend folgt eine Phase des eigenen Schaffens. Viele unterschiedliche und anregende Materialien stehen zur freien Verfügung. Im Raum herrscht eine Atmosphäre der Konzentration, man spürt förmlich wie die Ideen durch die Köpfe schwirren und in ein Kunstwerk umgesetzt werden wollen.

Am Ende jeden Treffens werden die entstandenen Kunstwerke in einer kleinen „Ausstellung“ präsentiert. Es ist immer wieder beglückend, zu sehen, wie unterschiedlich die einzelnen Werke sind und ja, man muss es so sagen, wie schön sie sind!

PS: Der Satz „Jeder Mensch ist ein Künstler.“ wurde von Joseph Beuys in einer Rede am 20. November 1985 in den Münchner Kammerspielen ausführlich erklärt.

Die Treffen sind unabhängig voneinander und können einzeln besucht werden.

*Eva Degenhardt  
Nina Miltner*

Anmeldung für die Treffen im 1. Halbjahr ab Januar

Anmeldung für die Treffen im 2. Halbjahr ab Mai



© Eva Degenhardt

### Traumasensitives Yoga

**mittwochs von 14.30 bis 15.30 Uhr**

**25.06. // 09.07. // 23.07. // 06.08. // 13.08.2025**

Traumasensitives Yoga ist eine besondere Art des Yogas, bei der einfache Formen auf einem Stuhl sitzend ausgeführt werden.

Ich möchte Sie zu einer gemeinsamen Yoga-Praxis einladen, bei der es kein „richtig“ und „falsch“ und dementsprechend keinerlei Korrekturen gibt, sondern wir richten uns ausschließlich nach unseren eigenen Wahrnehmungen. Jede(r) einzelne von uns kann für sich immer wieder achtsam aufs Neue erkunden und entscheiden, ob und auf welche Weise er/sie die jeweiligen Formen ausführen möchte.

Es sind keine Yoga-Vorkenntnisse erforderlich.

*Claudia Malterer  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Mai



© Janeb13 - pixabay.com

### Fantasieorte - Miniaturwelten

**dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr**

**06.05. // 13.05. // 20.05.2025**

Wir erschaffen unsere eigene Welt, so wie sie uns gefällt.

Holz- oder Pappkisten sind aus unserem Alltag kaum wegzudenken. Ursprünglich als praktische Verpackungen genutzt, werden sie später oft zu einem Aufbewahrungsort für Erinnerungen. Solche Boxen nutzen wir als Räume, um fantasievolle Miniaturwelten zu gestalten. Aus Materialien wie Draht, Papier, Fundstücken oder Bildern entstehen kleine, individuelle Welten – sinnlich, verspielt, manchmal verschoben, aber immer einzigartig. Beim kreativen Schaffen tauschen wir Erinnerungen, Träume und Ideen aus.

Bringen Sie gerne Kartons oder Schachteln in verschiedenen Größen sowie Gestaltungsmaterialien mit, die Sie ansprechen: Fundstücke, Erinnerungsstücke, Zeichnungen oder Bilder, die Sie inspirieren.

An diesen drei Terminen nehmen wir uns Zeit zum Gestalten und zum persönlichen Austausch.

*Tamara Soliz  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Januar



© Tamara Soliz



© Tamara Soliz

### Naturbetrachtung - Selbstbetrachtung

**mittwochs von 10:00 bis 13:00 Uhr**

**04.06. // 11.06. // 18.06.2025**

Vor unserem ersten gemeinsamen Treffen werden die Teilnehmer\*innen eingeladen, selbstständig Naturbeobachtungen zu machen. Dabei können sie Blätter, Pflanzen und Blumen sammeln, die sie inspirieren. Diese Beobachtungen werden die Grundlage für die folgenden kreativen Arbeiten bilden.

In Seelsorge & Begegnung treffen wir uns zu drei Terminen, an denen wir verschiedene Druckverfahren ausprobieren. Gemeinsam werden wir Eco-Prints, Botanical Prints und Linoldruck nutzen, um die gesammelten Naturmaterialien auf Papier zu drucken. Das Ergebnis ist beeindruckend – einzigartige, kreative Kunstwerke, die die Schönheit der Natur widerspiegeln.

Im gemeinsamen Austausch teilen wir unsere persönlichen Erfahrungen, die durch die achtsame Beobachtung in der Natur und im kreativen Tun entstanden sind.

*Tamara Soliz  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Januar



© Tamara Soliz

### Kommt ein Vogel geflogen

**Mittwoch, 07. Mai 2025 von 14.00 bis 17.00 Uhr**

**Mittwoch, 14. Mai 2025 von 14.00 bis 17.00 Uhr**

Es macht Freude, Vögel zu beobachten. Auch können wir etwas für sie tun, damit sie in regenarmen Zeiten mit Wasser versorgt werden.

Wie wäre es mit einer selbst hergestellten Vogeltränke? Wir raspeln, sägen und schmirgeln eine Vogeltränke aus Gasbeton. Das ist ein sehr weiches Baumaterial. Danach wird sie angemalt und wasserfest versiegelt.

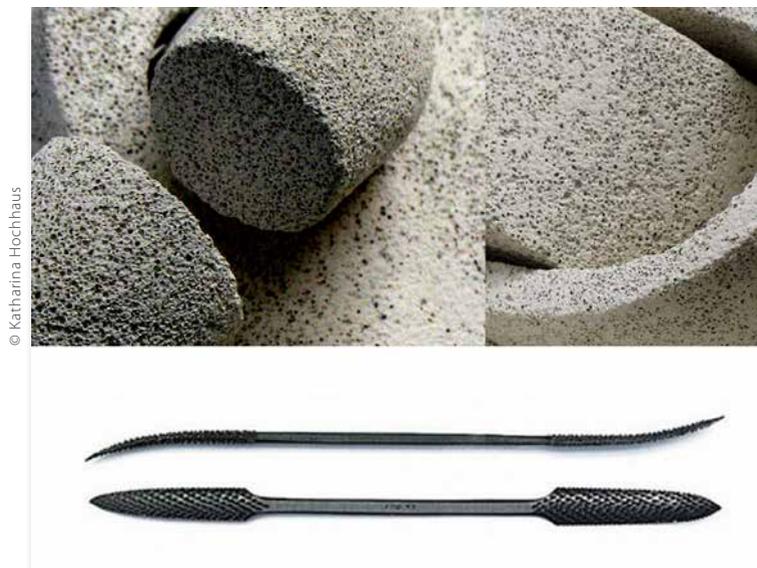
Wer keinen Garten oder Balkon besitzt, kann wunderschöne Dekorationen für den Blumentopf herstellen. Vielleicht einen hübschen Vogel?

Bitte in Arbeitskleidung kommen, da es eine staubige Angelegenheit ist.

Dieser Workshop findet im Atelier der Künstlerin statt:  
Hamburger Straße 15 (Hinterhof), Haltestelle Hansaring  
Der Zugang zum Atelier ist nur über eine Treppe möglich (kein Aufzug)!

*Katharina Hochhaus  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Januar



© Katharina Hochhaus

### Hingucker und Wegbegleiter

**dienstags von 15.00 bis 17.00 Uhr**

**04.11. // 18.11. // 25.11.2025**

An drei Nachmittagen stellen wir unseren persönlichen Speckstein her. Er kann unterschiedlichen Zwecken dienen. Gut auf der Kommode, auf einem Tisch oder Regal platziert, lädt er zum Innehalten und Schauen ein und fördert so Ruhe und Entspannung zu Hause. Als kleiner, abgerundeter Wegbegleiter passt er gut in jede Hosentasche. In die Hand genommen kann er in schwierigen Situationen unterwegs beruhigen und trösten.

Bitte Arbeitskleidung mitbringen, da Speckstein sehr staubt.

*Rainer Kaps  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Mai



© Birgitta Daniels-Nieswand

### Biodanza - Das Leben tanzen

freitags von 15.00 bis 17.30 Uhr

24.01. // 04.04. // 05.12.2025

**Lass Dich durch die Musik bewegen, um Dir, den Menschen und dem Universum zu begegnen.** (Rolando Toro)

Biodanza ist eine Methode des unmittelbaren Erlebens im Hier und Jetzt (= span: Vivencia). Zu ausgewählten Musikstücken aus aller Welt mit sehr dynamischen Rhythmen bis hin zu sanften langsamen Melodien werden einfache Übungen und Tänze gemacht. Dabei ist das Erleben das Wichtigste. Es gibt keine Schrittfolgen zu lernen und man braucht keine Vorkenntnisse. Wichtig sind Lust auf Bewegung und neue Erfahrungen.



© privat

Im Kontakt mit uns selbst, zu zweit und in der Gruppe können wir in Biodanza, unsere Einzigartigkeit wie auch unsere Verbundenheit mit allen anderen und dem Universum spüren. Durch den Fokus auf das Erleben werden Lebensfreude, Tatendrang und Leichtigkeit im alltäglichen Leben unterstützt und gestärkt.

Probieren Sie es aus! Wir freuen uns auf Sie, um mit Ihnen gemeinsam das Leben zu tanzen.

Petra Ladwein  
Theresia Blass

Anmeldung für den 24. Januar und 04. April ab Januar

Anmeldung für den 05. Dezember ab Mai

### Qi Gong der 18 Bewegungen

Freitag, 25. April 2025 von 14.30 bis 17.00 Uhr

Freitag, 17. Oktober 2025 von 14.30 bis 17.00 Uhr

Mit einfachen aufeinander abgestimmten Bewegungsabläufen lassen wir den Alltag los und kommen in unsere innere Ruhe.

Qi Gong bedeutet so viel wie das Arbeiten (Gong) mit der Lebensenergie (Qi). Diese fließt auf bestimmten Bahnen, den Meridianen, durch unseren Körper und hält uns gesund. Qi Gong ist eine Möglichkeit das Qi zu lenken und zum Fließen zu bringen, so dass sich Blockierungen im Körper wieder lösen können.

Die 18 Bewegungsabläufe entfalten ihre Wirksamkeit durch das Zusammenspiel von langsamen Bewegungen, Atmung und Konzentration. Es ist eine besonders schöne, fließende Übungsform, die den Körper geschmeidig mobilisiert, in den Ausgleich und zu einer tiefen Entspannung führt.

Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen haben die Möglichkeit mit diesem Angebot das bereits Erlernte aufzufrischen, aber auch Einsteiger\*innen sind herzlich willkommen.

Bitte bringen Sie bequeme, leichte Kleidung mit und leichte Schuhe oder Socken, die gleitende Bewegungen über den Boden ermöglichen.

Die Teilnahme erfolgt in eigener Verantwortung.

Sabine Clevenz

Anmeldung für den 25. April ab Januar

Anmeldung für den 17. Oktober ab Mai



© Robert Kneschke - stock.adobe.com



© drubig-photo | stock.adobe.com

### Adventssingen

**Dienstag, 16. Dezember 2025  
von 15.00 bis 17:00 Uhr**

An diesem Nachmittag wollen wir bei Plätzchen und Punsch adventliche und weihnachtliche Lieder singen.

Johanna Otten wird uns auf dem Akkordeon begleiten. Liedhefte sind vorhanden und werden für die notwendige Textsicherheit sorgen.

Herzliche Einladung an alle zum Dabeisein und Mitmachen. Gerne können kleine besinnliche und lustige Geschichten und Gedichte zum Vorlesen mitgebracht werden.

*Johanna Otten*

Anmeldung ab Mai

### Hast du Töne?

**Dienstag, 08. April 2025, 15.00 bis 17.00 Uhr  
Dienstag, 30. September 2025, 15.00 bis 17.00 Uhr**

Singen wie im Himmel – Unter dieses Motto stellt der Musiker Dieter Wienand, der seit 2006 hauptberuflich zum freien Singen und zur Stimm-Improvisation anleitet, seine Arbeit.

Er sagt „Ich finde Freude in und an der Entfaltung meiner eigenen Stimme. Ich finde die Gewissheit, dass ich im geschützten Raum der Gruppe frei singen darf und kann. Ich erfahre, dass es hier kein Richtig und kein Falsch gibt. So kann ich mich mit meiner Stimme öffnen und mich in Sang und Klang (per-sonare) ausdrücken. Aus dieser Sicherheit heraus schaffen wir gemeinsam ein Feld tragender, gemeinsamer Klangenergie und Geborgenheit.“

An diesen Nachmittagen werden wir mit Dieter Wienand singen und tönen, wobei das Tönen im Mittelpunkt stehen wird. Mit sanften Atem- und Stimmübungen werden wir uns unserer Stimme bewusst werden. In Gemeinschaft werden wir singen und tönen und uns dem öffnen, was im Moment erklingen will.

*Dieter Wienand*

Anmeldung für den 08. April ab Januar

Anmeldung für den 30. September ab Mai



© Dieter Wienand

### Ich liebe das Leben

**Freitag, 29. August 2025 von 16.00 bis 18.00 Uhr**  
**Freitag, 24. Oktober 2025 von 15.00 bis 17.00 Uhr**

Singen ist ein wundervolles Lebenselixier, das uns im wahrsten Sinne des Wortes bewegt. Mit schwungvollen Volksliedern, Schlagern, Chants und Liedern aus aller Welt werden wir uns an diesen beiden Nachmittagen dem bewegten Singen widmen.

Gika Bäumer und Birgitta Daniels-Nieswand laden zu einem Singnachmittag ein, der Lebensfreude, Gesang und Rhythmus verbindet.

*Gika Bäumer  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Mai

© Birgitta Daniels-Nieswand



### Der Psalter – Die Schatzkammer der Bibel

**Mittwoch, 21. Mai 2025 von 16.00 bis 17.30 Uhr**

„Psalter“ oder das „Buch der Psalmen“ ist eine Sammlung von 150 hebräischen Liedern und Gebeten, die vor etwa 3000 Jahren entstanden sind. Die Psalmen sind sozusagen das Jahrtausende alte Gesangbuch des biblischen Israel. Sie stehen im Alten Testament und werden von Juden und Christen bis zum heutigen Tag mit der gleichen Intensität gesungen und gebetet.

Frau Elisabeth Masuhr, eine langjährige Besucherin von Seelsorge & Begegnung wird uns an diesem Nachmittag einen Einblick geben in ihre persönliche Begegnung mit den Psalmen.

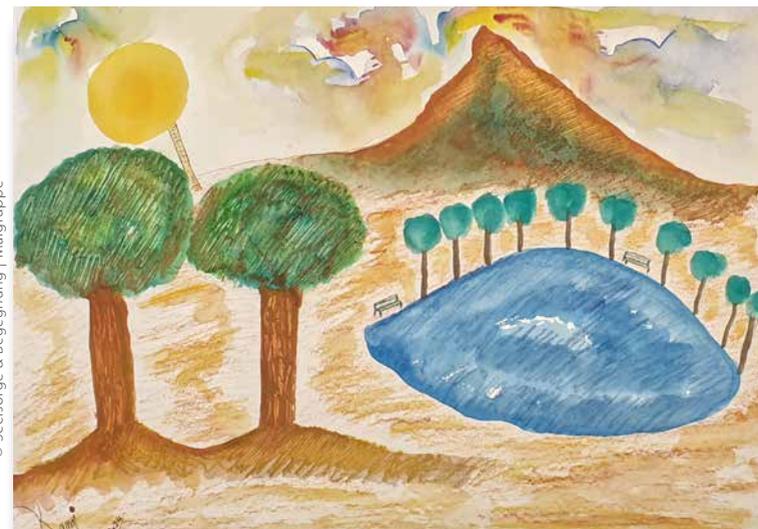
Wir freuen uns auf ihre Ausführungen und den gemeinsamen Austausch.

*Birgitta Daniels-Nieswand*

#### **Psalm 1**

„Glücklich sind die Frau und der Mann,  
die nicht nach den Machenschaften der Mächtigen gehen ...  
sondern die Lust haben an der Weisung Gottes  
und diese Weisung murmeln Tag und Nacht.  
Wie Bäume werden sie sein – gepflanzt an Wasserläufen,  
die ihre Frucht bringen zu ihrer Zeit, und ihr Laub verwelkt nicht.  
Was immer sie anfangen, es führt zum Ziel....“

© Seelsorge & Begegnung | Mailgruppe



## Pilgerfahrt zur Autobahnkirche Siegerland

**Freitag, 06. Juni 2025 von 13:00 bis 20:00 Uhr**

### *Denn er hat seinen Engeln befohlen....*

Bereits im Mittelalter gab es für Pilger Möglichkeiten zur Einkehr und Besinnung, Andacht und Stille in Kapellen, Kirchen oder an Kreuzen am Wegesrand. Neben dem sehr bekannten und beliebten Jakobsweg gibt es auch andere schöne Pilgerwege bzw. Wallfahrtsorte. Ein ganz besonderer Pilgerort ist die Autobahnkapelle im Siegerland.

### *.....Dich zu behüten....*

Pilgern besteht aus einem äußeren und einem inneren Weg.

Der äußere Weg braucht Karten, Material und Packlisten und gute Tipps für die Einkehr. Aber auch der Innere Weg kann solche Vorbereitungen gut gebrauchen, und für unterwegs braucht man auch geistliche Nahrung. Wir bieten Lieder und Gedichte, Gebete und Meditationen, Stille und Austausch, kreatives Arbeiten und Zeit für gemeinsames Essen und Lachen.

Viel Freude und Gottes Segen auf dem inneren und dem äußeren Weg. Bleib auf beiden achtsam und voller Staunen.

### *....auf all Deinen Wegen.*

Treffpunkt und Abfahrt:  
13:00 Uhr  
Seelsorge & Begegnung.

Wir fahren mit einem Kleinbus zur Autobahnkirche im Siegerland.

Rückkehr gegen 20:00 Uhr.

*Judith Bacher  
Heinz-Georg Schneider*

Anmeldung ab Januar



© Heinz-Georg Schneider

## Eine Skulptur für Köln – Die Trauernde

**Mittwoch, 27. August 2025 von 15.00 bis 16.30 Uhr**

Auf dieser Führung mit der Künstlerin Katharina Hochhaus entdecken wir einen kleinen, feinen Ort, der zum Nachdenken anregt.

Abseits vom Trubel und Lärm der Cäcilienstraße, im Lichthof der romanischen Kirche St. Maria im Kapitol, steht die Skulptur „Die Trauernde“ des Künstlers Gerhard Marcks. Sie wurde von der Stadt Köln 1946 in Auftrag gegeben.

Hier können wir uns in Ruhe auf die Bänke setzen, die Skulptur auf uns wirken lassen und uns darüber austauschen, was sie uns erzählt.

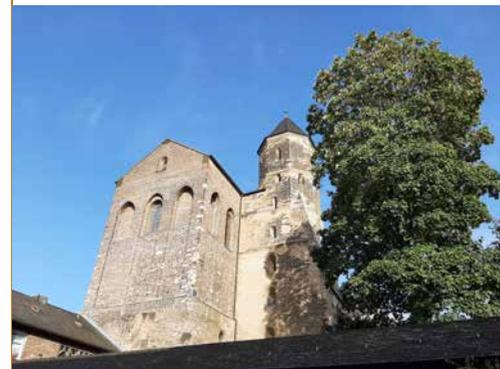
Wir erfahren etwas über den Künstler, Gerhard Marcks, die Entstehungshintergründe zur Skulptur und über die Mittel, die er entwickelt hat, um unseren Blick zu lenken und das Thema der Trauer nachempfinden zu lassen.

Wir überlegen gemeinsam, ob die Informationen zu dieser Skulptur unseren ersten Eindruck verändert haben.

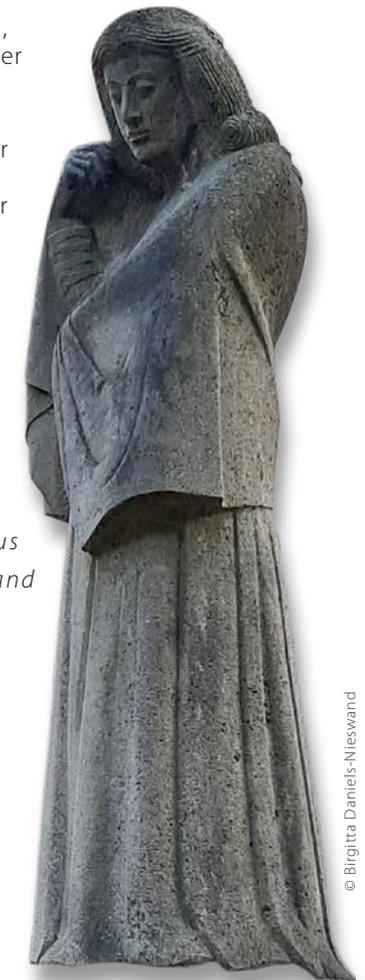
Treffpunkt: 15.00 Uhr Eingang St. Maria im Kapitol, Haltestelle Heumarkt

*Katharina Hochhaus  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Mai



© Birgitta Daniels-Nieswand



© Birgitta Daniels-Nieswand

## Der Kopf des Platzjabbeck

Warum streckt uns die Maske am Ratsturm die Zunge raus?

**Mittwoch, 10. September 2025 von 15.00 bis 16.30 Uhr**

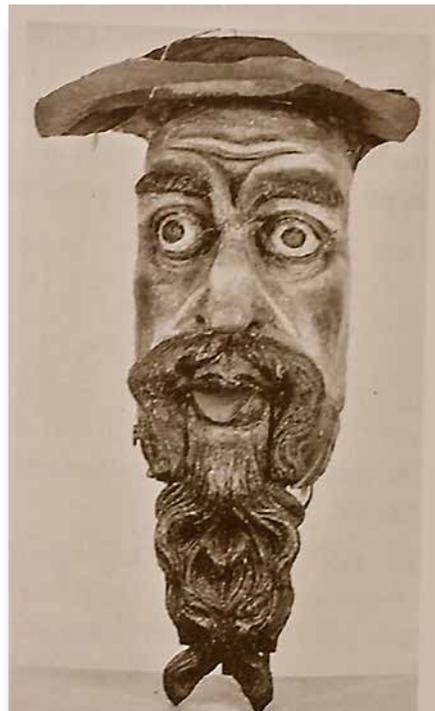
Ist das nicht ganz schön unverschämt? Wir schauen uns die Rückseite des Ratsturms zum „Alter Markt“ hin an und machen uns Gedanken über den Wandel des Humors über die Jahrhunderte hinweg. Es gibt auch einige andere Skulpturen am Turm zu entdecken, die einen ganz schön derben Humor erkennen lassen.

Was weiß man über die Entstehung der Maske und ihre Bedeutung? In diesem Zusammenhang erfahren wir auch etwas zur Entstehung des Ratsturms und seinen Veränderungen im Laufe der Zeit.

Treffpunkt: 15:00 Uhr Alter Markt, Haltestelle Rathaus

*Katharina Hochhaus  
Nina Miltner*

Anmeldung ab Mai



© Katharina Hochhaus

## Seelenbretter® – Die farbigen Wächter des Lebens

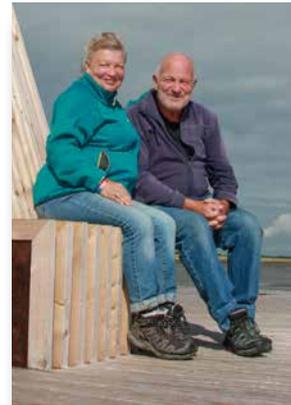
**Freitag, 27. Juni 2025 von 14:00 bis 17:00 Uhr**

Fast ununterbrochen müssen wir neue Informationen und Bilder verarbeiten. Leistungsdruck, Zeitnot und Zukunftsangst sorgen zudem für negativen Stress. Umso mehr brauchen wir Zeiten der Ruhe und Besinnung. Warum nicht ein farbiges Holzbrett mit Geschichten aus dem eigenen Leben malen?

Diese Möglichkeit gibt es an diesem Tag mit der Künstlerin Bali Tollak.

Schöpfen Sie aus eigenen Erfahrungen und Erlebnissen und lassen Sie sich von neuen Assoziationen inspirieren. Das eigene Malen hat positive Auswirkungen auf Ängste und Depressionen, fördert Kreativität und Selbstvertrauen. Zudem dient es als lebhaftes Nacherleben der Vergangenheit und dem Neuerleben eines kommenden Lebensabschnittes.

Die schöpferische Kraft in jedem Menschen ist unbegrenzt, und sie ist in jedem von uns latent anwesend. Aus der Stille und Kontemplation werden Sie in künstlerische Prozesse geführt, die sie mit Ihrer ganz eigenen Kraftquelle in Berührung bringen kann.



Wir freuen uns sehr auf Frau Bali Tollak und Herrn Dennig, die diesen Nachmittag mit uns gestalten.

*Judith Bacher  
Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung  
ab Januar



© Wolfgang Dennig

## Meditatives Tanzen

### Schritte zur Mitte

Samstag, 15. März, 10.30 bis 16.00 Uhr

Termine der Folgetreffen:

**donnerstags von 18.00 bis 20.00 Uhr:**  
**03.04. // 22.05. // 28.08. // 25.09.2025**

„Die Sonne  
erhellte ein junges Buchenblatt  
auf das der Frühling  
in Schönschrift notiert:

Ich werde.“

Gerhard Mevissen



© Manfred Becker-Irmen

Meditative Kreistänze führen uns im Schreiten und Bewegen zu der mal ruhigen und mal beschwingten Musik in unsere innere Mitte. Die Teilnehmenden erfahren hier immer wieder die Freude an der Bewegung sowie Vertrauen und Getragen sein, Aufatmen und innere Ruhe.

Wir wollen an diesem Tag und vier weiteren Abenden Freude im Meditativen Tanzen erleben. Die Zeilen und Bilder des kontemplativen Malers und Lyrikers Gerhard Mevissen werden dabei auch unsere Seelen ins Schwingen bringen.

Die Teilnahme verlangt keine Vorerfahrungen.

Für den Samstag bringe bitte jede/r für den gemeinsamen Mittagstisch eine Kleinigkeit mit (ein kleiner Salat, Dips, etc.). Für Brot, Siedewürste und Getränke ist gesorgt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, weiche Schuhe

Bitte melden Sie sich für den Einkehrtag und dann für die Tanzabende gesondert an. Falls Sie an einem Termin nicht teilnehmen können, melden Sie sich bitte ab.

Manfred Becker-Irmen

Anmeldung ab Januar

## Ein Tag unter Frauen

Samstag, den 27. September 2025 von 10.00 bis 17.00 Uhr

Gemeinsam besuchen wir den SinnesWald in Leichlingen im malerischen Murbachtal. Seit über 30 Jahren findet dort eine jährlich wechselnde Skulpturenausstellung statt. Eine Oase der Ruhe erwartet uns in dem Naturmuseum, das sich auf dem Gelände einer historischen Spinnerei befindet.

Um einen alten Mühlenteich herum, auf verschlungenen Pfaden im Steinbruch und im Wald und entlang des kleinen Baches gibt es Kunstobjekte von mehr als 60 Künstler:innen aus der nahen und fernen Region zu entdecken.

Sie sind herzlich eingeladen zu einem inspirierenden Tag, mit der Ausstellung, die unter dem Thema „**TOLERANZ**“ steht.

Wir freuen uns auf diesen Tag in der Natur und auf den Austausch mit Ihnen.

Festes Schuhwerk wird empfohlen, da es auch unebene Wege gibt. Proviant und Getränke bitte mitbringen.

**Treffpunkt der Abfahrt um 10.00 Uhr in Seelsorge & Begegnung.**  
**Anreise mit Kleinbus.**

Andrea Willimek  
Birgitta Daniels-Nieswand

Anmeldung ab Mai



© Birgitta Daniels-Nieswand

## Kunst trifft Natur

**Freitag, 07. November 2025 von 13:00 bis max. 16:00 Uhr**

**Samstag, 08. November 2025 von 10:30 bis max. 15:30 Uhr**

Land Art mitten in Köln? Ja, warum nicht!

Wir werden aufmerksam durch die Natur am Rheinufer streifen, auf der Suche nach Naturmaterialien, die man anschließend gekonnt in Szene setzen kann.

Wir finden zu einem achtsamen Umgang mit der Natur.

Land Art wirkt wunderbar entschleunigend.

Wir werden am ersten Tag am Rhein spazieren gehen und z.B. Treibholz, Blätter, Zweige sammeln. Die kühle Luft hilft uns dabei, dem Alltag etwas zu entfliehen. Wir tauchen mit allen Sinnen ein und die kreativen Prozesse laufen von ganz alleine.

Am 2. Tag werden mit den gesammelten Naturgegenständen kreative Dinge entstehen. Kunst kann auch klingen. Land Art lässt sich auch in luftigen Höhen in Szene setzen, etwa in Form eines Windspiels.

Schätze aus der Natur wie Äste, Zapfen, Blätter oder leere Schneckenhäuser mit Hilfe von Bast an eine Aufhängung gezaubert und fertig wäre ein Land Art Windspiel.

**1.Tag:** Bitte nur anmelden, wenn man gut laufen kann und trittsicher ist.

Treffpunkt: Seelsorge & Begegnung

**2.Tag:** Für den 2. Tag werden Natur-Materialien gestellt.

Für ein Buffet bitte Essen mitbringen.

Judith Bacher

Nina Miltner

Anmeldung ab Mai



© Judith Bacher

## Tanz trifft Wort

**Samstag, 03. Mai 2025 von 10.30 bis 17.00 Uhr**

Die Freude, uns in Bewegungen auszudrücken, ist etwas, das wir alle in uns tragen. Über das Wort machen wir uns unser Erleben bewusst und teilen uns anderen mit.

Begleitet durch musikalische und rhythmische Sequenzen oder auch poetische Texte lassen wir aus unserem Empfinden heraus, nach Lust und Laune Bewegungen entstehen. Dabei helfen uns unterschiedliche Materialien wie Stäbe, Tücher oder Handtrommeln, die unsere Sinne in Dialog mit ihrer Form, ihrer materiellen Beschaffenheit und ihrem Klang treten lassen. Im gemeinsamen Zuhören, Wahrnehmen und Ausprobieren komponieren wir, in Bezug zu Klang und Raum, tänzerische Variationen. „Tanz trifft Wort“ bietet einen Raum, gewohnte Bewegungsweisen wahrzunehmen und künstlerisch zu transformieren. Die Resonanzen dieser Erfahrung werden beim anschließenden Schreiben aufgenommen und zum Ausdruck gebracht.

Es wird in Socken oder barfuß getanz. Die Teilnehmenden werden gebeten, in bequemer Kleidung zu kommen. Bitte auch Papier und Stift mitbringen, nach Möglichkeit mit einer stabilen Schreibunterlage.

*Isabelle Dufau*

*Angelika Calmez*

*Birgitta Daniels-Nieswand*

Anmeldung ab Januar



© Fotomontage: Bilder privat; Gemälde: Frau mit Tamburin, 2. Reihe, rechts: Musée des Beaux-Arts de Mulhouse - Collection Société Industrielle de Mulhouse; Bildrechte: Musée des Beaux-Arts de Mulhouse

## Begegnungs- und Einkehrtage

An diesen vier Begegnungstagen sind Sie herzlich eingeladen, sich Zeit und Raum für sich selber zu nehmen. Mit behutsamen Atem-, Körper- und Energieübungen wird jeder Tag (auch einzeln buchbar) gestaltet. Bitte tragen Sie warme, bequeme Kleidung / Socken und bringen Sie ein großes Handtuch als Unterlage mit. Wir freuen uns über jede köstliche Kleinigkeit für unser gemeinsames Mittagessen.

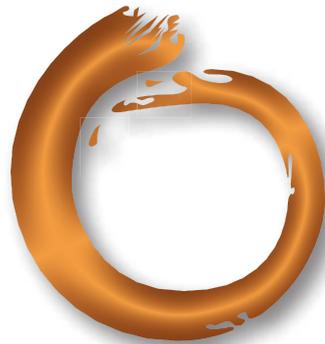
### Die leisen Mächte

**Samstag, 29. März 2025 von 10.30 bis 17.00 Uhr**

**Samstag, 14. Juni 2025 von 10.30 bis 17.00 Uhr**

In der Stille geschehen  
die großen Dinge.  
Nicht im Lärm und Gewand  
der äußeren Ereignisse,  
sondern in der Klarheit  
des inneren Sehens,  
im vollen Erleben des Augenblicks,  
im Hier und Jetzt

(nach Romano Guardini)



Sie sind herzlich eingeladen, gemeinsam mit anderen an diesen Tagen aus der Stille heraus, neue Momente des Spürens und des Hineinhorchens in Ihren Körper zu erleben. In einem Zustand tiefer Entspannung kann das große Erleben des vollen Augenblicks aufkeimen.

## Begegnungs- und Einkehrtage

### Du bist ein Segen

**Samstag, 13. September 2025 von 10.30 bis 17.00 Uhr**

**Samstag, 15. November 2025 von 10.30 bis 17.00 Uhr**

Du bist ein Segen  
so wie Du bist  
lebendig  
verletzlich  
einmalig  
bedingungslos geliebt  
ewig



(nach Pierre Stutz)

Quelle | Seelsorge & Begegnung | Malgruppe

Du bist ein einmaliger Ausdruck göttlicher Schöpfung und dein Segen begleitet dich bedingungslos durch alle Tage Deines Lebens; in frohen, leichten, schmerzvollen und dunklen Stunden.  
Du bist gesegnet. Sei auch Du Segen.

*Angela Platzbecker*

Anmeldung für den 29. März und 14. Juni ab Januar

Anmeldung für den 13. September und 15. November ab Mai

### Wanderung für Männer Kloster Steinfeld

**Samstag, 3. Mai 2025 von 10.00 bis 17.00 Uhr**

Das Kloster Steinfeld ist eine ehemalige Prämonstratenserabtei mit einer bedeutenden Basilika aus dem frühen 12. Jahrhundert in der Eifel. Weithin sichtbar auf einer Anhöhe im Süden der Gemeinde Kall gelegen, bildet das „Eifelkloster“ mit wenigen umliegenden Häusern den Ortsteil Steinfeld.

Das Umfeld des Klosters bietet eine wunderschöne Wanderung durch die Wälder und Felder.

#### **Treffpunkt: 10.00 Uhr Seelsorge & Begegnung**

Mitzubringen: festes Schuhwerk, ggfs. Regensachen, Proviant für den Tag.

Wir werden zum Kaffee und Kuchen im Klosterladen einkehren.

*Wolfgang Pütz*

Anmeldung ab Januar



### Wanderung in der Natur von Köln-Bocklemünd

**Freitag, 16. Mai 2025 von 14.00 bis 17:00 Uhr**

Thomas Herkenrath, ein langjähriger Besucher von Seelsorge & Begegnung, möchte mit uns gemeinsam eine Wanderung und Erkundungstour durch das Umfeld vom Ortsteil Köln-Bocklemünd unternehmen. Als Experte der Vogelkunde und der Pflanzenwelt wird er uns in die wunderbare Pflanzen- und Tierwelt einführen.

Eingeladen sind interessierte Frauen und Männer.

Bitte mitbringen: Interesse an der Natur, festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Proviant für die Tour.

Genauer Ort des Beginns und Ende der Veranstaltung wird kurz vorher bekanntgegeben.

*Thomas Herkenrath*

*Wolfgang Pütz*

Anmeldung ab Januar



### Wandern mit Frauen und Männern in Bonn

**Samstag, 13. September 2025 von 13.00 bis 17.00 Uhr**

Wir starten in Bonn-Beuel mit der Doppelkirche in Schwarzrheindorf. Diese romanische Kirche besticht durch ihre einzigartige Architektur und die in verschiedenen Epochen erbaute Unter- und Oberkirche mit zum Teil sehr gut erhaltenen Fresken und Deckenmalereien.

Von dort gehen wir am Rhein entlang durch die Rheinauen zum Stadttinneren mit Einkehr bei Kaffee und Kuchen und einem Blick in die Münsterkirche.

Der nahe gelegene Bahnhof bietet dann die Möglichkeit, wieder gut nach Köln zu kommen.

Mitzubringen: festes Schuhwerk, ggfs. Regensachen, Proviant für unterwegs

Start: 13.00 Uhr in Graurheindorf  
Ende: 17.00 Uhr in Bonn

*Wolfgang Pütz*

*Nina Miltner & Hündin Lykke*

Anmeldung ab Mai



© Wolfgang Pütz

### Besinnungswochenende für Männer im Advent

**Samstag, der 29. November bis Sonntag, der 30. November 2025**

Das Kloster Steinfeld liegt in der Eifel nahe dem kleinen Ort Kall. Die ursprüngliche Prämonstratenserabtei und das Gästehaus liegen mitten in der Natur umgeben von Wald und Feldern, die zum Spazieren gehen einladen.

Wir wollen gemeinsam zu Beginn der Adventszeit eine Zeit der Besinnung und des Gebets einnehmen. Uns Zeit für Gespräche, Austausch über den Glauben und für uns selbst in der Stille nehmen.

**Treffpunkt zur Abfahrt: 29. November um 10:00 Uhr bei Seelsorge & Begegnung**

Rückfahrt: am 30. November nach dem Kaffee am Nachmittag

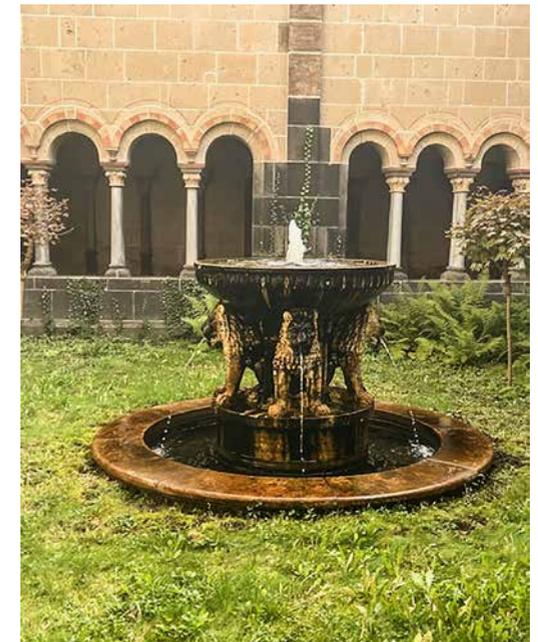
Teilnehmerbeitrag: 20,00 €

Teilnehmerzahl: max. 8 Männer

Mitzubringen: festes Schuhwerk, warme Anziehsachen, Hausschuhe

*Wolfgang Pütz*

Anmeldung ab Mai



© Wolfgang Pütz

## Über den Tod hinaus Von Herz zu Herz

Lesung mit Lore Kampmann

**Dienstag, 13. Mai 2025, 18.00 Uhr**

Nach dem Verlust ihres Mannes nimmt uns Lore Kampmann mit auf ihre friedlichen Spaziergänge zurück ins Leben. In ihren Gedichten und Geschichten zeichnet sie in wenigen Worten Bilder von Seelenlandschaften und Gefühlswelten, die sich im Außen spiegeln. Sie erzählt von lebens-spendenden Momenten zwischen Erinnerung und Gegenwart. Sie öffnet unsere Sinne für die Begegnungen mit den Menschen, der Natur und dem großen Ganzen. Ihre Texte ermöglichen, uns mit dem Wesentlichen zu verbinden.

Wir freuen uns auf einen besonderen Abend!

Musikalische Interpretationen von Ursula Grothen, Blockflöten

Lore Kampmann  
Birgitta Daniels-Nieswand



© Birgitta Daniels-Nieswand

## Vom Zauber des Wortes

Lesung der Schreibwerkstatt

**Freitag, 14. November 2025, 18.00 Uhr**

In jedem Menschen ruht eine poetische Schöpferkraft, er muss nur den Mut haben, sie zu wecken und zum Ausdruck zu bringen.

Die Teilnehmenden der Schreibwerkstätten waren mutig und haben das Spiel mit der Sprache gewagt. In einer Lesung stellen sie ihre kreativen Ergebnisse vor und lesen aus den Texten, die sie in den vergangenen Monaten geschrieben haben.

Lassen Sie sich vom Zauber der kraftvollen Worte berühren und lauschen Sie den Dichtern und Dichterinnen! Umrahmt von einer musikalischen Begleitung erwartet Sie ein Erlebnis voller Sinnlichkeit.

Musikalische Begleitung: Claudia Conen, Harfe

Steffen Filz  
Birgitta Daniels-Nieswand

Leuchtworte

Ich kenne nichts auf der Welt,  
das eine solche Macht hat, wie das Wort.  
Manchmal schreibe ich eines auf und sehe es an,  
bis es beginnt zu leuchten.

Emily Dickinson



© M Bam/peopleimages.com | stock.adobe.com

**Vortrag zum Thema: Wem gehört das Heilige Land?**

*Referent: Prof. Dr. Michael Konkel, Professor für Altes Testament in Paderborn*

**Dienstag, 28. Januar 2025 von 19.30 bis 21.15 Uhr im Domforum**

Seit dem brutalen Angriff der Hamas am 07.10.2023 ist die Kluft zwischen Israelis und Palästinensern, ist der Graben im Heiligen Land größer und tiefer denn je. Der ohnehin explosive Gazastreifen ist zum Zentrum einer unbeschreiblichen Gewalt und Zerstörung geworden.

Die Geiselnahme von israelischen Mitbürgern war und ist die Folge der Ausweitung des Krieges auf Teile von Lybien und die Raketenbeschüsse auf den Iran.

Wie ist es eigentlich zu dieser ursprünglichen Kluft zwischen Israelis und Palästinensern gekommen? Wem gehört dieses Land, welches wir auch das Heilige Land nennen?

Prof. Dr. Michael Konkel, Alttestamentler aus Paderborn, der bereits in diesem Jahr zu diesem Thema Gastreferent in Seelsorge & Begegnung gewesen ist, wird im Domforum unter Berücksichtigung der aktuellen Situation zu diesem Thema referieren.

Moderation:  
Wolfgang Pütz

Adresse:  
Domforum  
Domkloster 3  
50677 Köln



© Wolfgang Pütz

**Herbstfest**

**Freitag, 10. Oktober 2025 von 14:00 bis 17:00 Uhr**

Sie sind herzlich eingeladen zu einem Nachmittag der Begegnung und der Ausstellung unserer Seelenbretter, die im Juni gemeinsam mit der Künstlerin Bali Tollak entstanden sind.

Seit 1992 gilt der 10. Oktober als **Internationaler Tag der seelischen Gesundheit.**

Das allgemeine Ziel dieses Tages besteht darin, das Bewusstsein für psychische Gesundheitsprobleme auf der ganzen Welt zu schärfen und Impulse zur Unterstützung der psychischen Gesundheit zu geben.

Der Kölner Gebärdenchor St.Georg unter der Leitung von Frau Dr.Juliane Mergenbaum und der Musiker Peter Worms werden uns mit ihrer Musik und ihrem Da-Sein beschenken.

Für das leibliche Wohl wird gesorgt!

Wir freuen uns auf Sie!  
Das Team von  
Seelsorge & Begegnung

Anmeldung ab Mai  
bis 26. September



## GEMEINSAM VERBUNDEN

**Dienstag, 18. März 2025, 18.00 Uhr**

In diesem Jahr werden wir mit einer gemeinsamen Ausstellung die Bilder der Teilnehmenden aus den Malgruppen von Alice Musiol und die kreativen Werke aus der Gruppe von Eva Degenhardt würdigen.

**„Die Seele baumeln lassen beim Malen“** und **„Wovon wir leben“** lauten die Einladungen zu den beiden Angeboten.

Wunderbare und einzigartige Werke sind im Laufe des vergangenen Jahres entstanden. In den nächsten Monaten werden sie so unseren Räumlichkeiten eine andere Atmosphäre schenken.

Wir freuen uns, dass wir teilhaben können an dieser Vielfalt und sind gespannt auf die Begegnung und den Austausch mit den Künstler:innen!

*Birgitta Daniels-Nieswand*

*Nina Miltner*

Musikalische Gestaltung der Vernissage: Barbara Kozikowski, Saxophon

Dauer der Ausstellung bis Herbst 2025



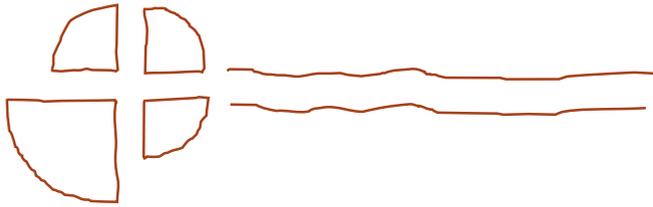
# Seelsorge & Begegnung für psychiatrienerfahrene Menschen

Eine Einrichtung des Erzbistums Köln

## Wegbeschreibung mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Mit den  
**KVB-Straßenbahnlinien 12 und 15** und mit der  
**Buslinie 147**

- ▶ bis Florastraße (U-Bahn Ausgang: Mauenheimer Straße)
- ▶ die Neusser Straße stadteinwärts gehen
- ▶ rechts in die Baudristraße
- ▶ über den Baudriplatz (links an St. Marien vorbei)
- ▶ dann links in die Auguststraße



## Seelsorge & Begegnung für psychiatrienerfahrene Menschen

Auguststr. 58  
50733 Köln

**Fon** 0221 560 396 45

**Mail** [seelsorge-und-begegnung@netcologne.de](mailto:seelsorge-und-begegnung@netcologne.de)

**Web** [www.seelsorge-und-begegnung.de](http://www.seelsorge-und-begegnung.de)

**Büro** montags – freitags: 10.00 – 12.00 Uhr