

Spirituell lernen

... damit ich Kraft finde, mein Potenzial für eine gute Zukunft einzusetzen

BILDUNGSURLAUBE 2025

Abstand nehmen, auftanken, sich wertschätzend austauschen – die eigenen Aufgaben, Potenziale und Netzwerke aus einem anderen Winkel in den Blick nehmen und erweitern:

Das ist Urlaub, der bildet!

Kooperierend bieten Evangelisches Bildungszentrum im Rheinland und Haus der Stille Bildungsurlaube an. In Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen sind verschiedene Kurse im Haus der Stille als Bildungsurlaub zertifiziert; Sie können bei Ihrem Arbeitgeber die Teilnahme beantragen.

Denn beim Aufenthalt im Haus der Stille können Sie sich fachlich begleitet und in einem wohltuenden Rahmen persönlich weiterentwickeln: in Ihrer Haltung gegenüber sich selbst, gegenüber dem Göttlichen und der Welt. Davon gehen Handlungsimpulse für die berufliche Tätigkeit aus, genauso wie für den sozialen und privaten Kontext. *Wer ganzheitlich Halt hat, findet in eine bewusste Haltung und in ein für sich stimmiges Verhalten.*



Das kleine Meditations- und Einkehrzentrum liegt am Rand des Westerwalds mit weitem Blick übers Rheintal bis in die Eifel, eingebettet in einen parkähnlichen Garten mit Labyrinth und Meditationsplätzen am Wasser. Es ist ausgestattet mit modernen Einzelzimmern mit Bad, hellen Gruppenräumen und Wald- und Wanderwegen vor der Haustür. Einige Räume sind barrierefrei. Das Haus der Stille ist christlich-evangelisch getragen und offen für alle, die ihre Beziehung zu sich und Gott in Ruhe vertiefen möchten.

Alle Infos und Angebote zum Bildungsurlaub



- 20.-25. Januar 2025 EINFÜHRUNG IN DIE SEELSORGE „Hört doch meiner Rede zu und lasst mir das eure Tröstung sein.“ (Hiob 21,2)** Für sozial Engagierte, die ihre Kompetenzen erweitern möchten: Teilnehmende erlernen die Grundlagen von Kommunikation, Gesprächsführung, Feedback und beschäftigen sich mit der geistlichen Dimension im Dialog. 5 Tage | 649 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Werner Posner**
- 10.-14. Februar 2025 JUST DEEPER – SPIRITUALITÄT MACHT SINN Fortbildung für Multiplikator*innen, die Sinnsuche und Spiritualität verbindet.** Der Transformation von Gesellschaft und Kirche spirituell begegnen: Teilnehmende lernen ein Modell kennen, mit dem sie diese Praxis mit Impuls, Körperübungen und Austausch in acht thematischen Einheiten weitervermitteln können. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Rüdiger Maschwitz & Frank Ertel**
- 17.-21. Februar 2025 MIT IMAGINATIONEN DEN EIGENEN HERZENSWEG GEHEN Innere Bilder für das spirituelle Wachstum stärken.** Teilnehmende vertiefen die Fähigkeit, Bilder aus Geschichten, Träumen, Gedichten, Spielen als wertvolle Ressource im Beruf zu nutzen. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Dr. Esther Sühling & Dagmar Spelsberg-Sühling**
- 12.-16. Mai 2025 MIT KÖRPER, ATEM, STIMME AUF DEM WEG ZUM SELBST Damit wir uns in Einheit finden und im Göttlichen erfahren.** Teilnehmende erleben ihre eigenen Töne in der Bewegung des Atems und stärken damit ihre persönliche, natürliche Stimme. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Agnes Erkens & Martina Patenge**
- 19.-23. Mai 2025 DASEIN IST KÖSTLICH Schweigetage mit Achtsamkeits-Yoga.** Die zweimal tägliche, 1,5-stündige Yogapraxis lässt Teilnehmende auf einfache Weise bei sich selbst sein, ergänzt von Sitzmeditation, Spaziergängen, spirituellen Impulsen, gerahmt von durchgehendem Schweigen in der Gruppe. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Silvia Schoeneck & Diana Weber**
- 16.-20. Juni 2025 NATUR-RESILIENZ-TRAINING Finde deinen Weg für mehr Widerstandskraft im beruflichen und privaten Alltag.** Durch spezielle Übungen in der entschleunigenden Atmosphäre der Natur und anschließende Reflexion in der Gruppe lernen Teilnehmende, wie sie ihre Resilienz ausbauen können. 5 Tage | 520 Euro zzgl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: www.waldbaden-akademie.de [Anmeldung hier!](#)
- 14.-18. JULI 2025 REISE ZU DIR SELBST Persönlichkeitsentwicklung und Stressprävention.** Angebot an Menschen, die für sich selbst einen intensiven Lern- und Entwicklungsimpuls suchen, bereit sind, alte Muster zu hinterfragen und dieses gewonnene Wissen im beruflichen Umfeld weitergeben möchten. Mit Gesundheitsprogramm und NLP-Übungen. 5 Tage | 699 Euro zzgl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: www.waldbaden-akademie.de [Anmeldung hier!](#)
- 01.-05. September 2025 BURN OUT – LIGHT IN Mit Achtsamkeit mein inneres Licht wieder strahlen lassen.** Oft als persönliches Problem gesehen, ist auf dem Weg in einen Burn-out anzuhalten leicht gesagt und erscheint in den Strukturen des Alltags vielfach unmöglich. Mit Stille-Zeiten, Impulsen, Singen, Imaginationen u.a. werden Teilnehmenden Fallen, Muster und Veränderungsmöglichkeiten aufgezeigt. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Dr. Esther Sühling & Dagmar Spelsberg-Sühling**
- 22.-26. September 2025 DIE KUNST, AUS DER FÜLLE ZU LEBEN Weiterbildung in spiritueller Resilienz.** Für Menschen, die mit Menschen arbeiten: Neben eigenen Kraftquellen lernen sie eine leib- und schöpferbezogene Spiritualität als Ressource seelischer Stärke kennen. Damit können sie sich trotz äußerer Begrenzungen die innere Freiheit und Selbstwirksamkeit erhalten. Mit Impulsen, Visualisierung, Körper- und Raumübungen. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Dr. Antje Rüttgardt & Irene Hildenhagen**
- 20.-24. Oktober 2025 GANZHEITLICHE STIMMBILDUNG Kraft und Ausdruck der eigenen Stimme finden und einsetzen.** Für Menschen, die ihre Stimme beruflich einsetzen und damit ihre persönliche Lebens-Haltung deutlicher ausdrücken möchten – mit Körperwahrnehmungsübungen, schöpferischen Impulsen, Gruppenaustausch, Bewegung in der Natur. 4 Tage | 499 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Agnes Erkens & Matthias Metzmacher**
- 10.-14. November 2025 LEBENSMELODIE DURCH HERZ UND KÖRPER Lösungsorientiertes Malen und Qi Gong.** Jeder Mensch hat von Anbeginn eine ganz eigene Lebensmelodie, sich widerstrebende Stimmen darin sind nur scheinbar gegensätzliche Pole. Mit der Bewegungsmethode Qi Gong harmonisieren und sammeln die Teilnehmenden ihre Lebensenergie. Sie erinnern sich (wieder) an ihr Ureinsteiges, ihre Qualitäten, und visualisieren diese durch Malen. 4 Tage | 524 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung, Material. Leitung: **Anja Neimöck & Sabine Zander**
- 19.-21. November 2025 RAUS AUS DEM HAMSTERRAD Prinzipien regenerativen Arbeitens erlernen.** Dieses Coaching unterstützt, den Arbeitsalltag so zu gestalten, dass er den eigenen Bedürfnissen entspricht und Raum für Veränderung entsteht. Mit Übungen zu gewaltfreier Kommunikation. 3 Tage | 348 Euro inkl. EZ-Übernachtung, Verpflegung. Leitung: **Irene Hildenhagen & Ursula Kaul**

Kontakt & Anmeldung: Haus der Stille

Meditations- und Einkehrzentrum der Evangelischen Kirche im Rheinland
02634-920510 anmeldung.hds@ekir.de www.haus-der-stille.ekir.de

Melsbacher Hohl 5 D-56579 Rengsdorf



Evangelisches Bildungszentrum
im Rheinland

Fotos: Felix Mittermeier, Michal Jarmoluk, Anna Siggelkow | Gestaltung: Dorothea Müth-Abu Dhis

