

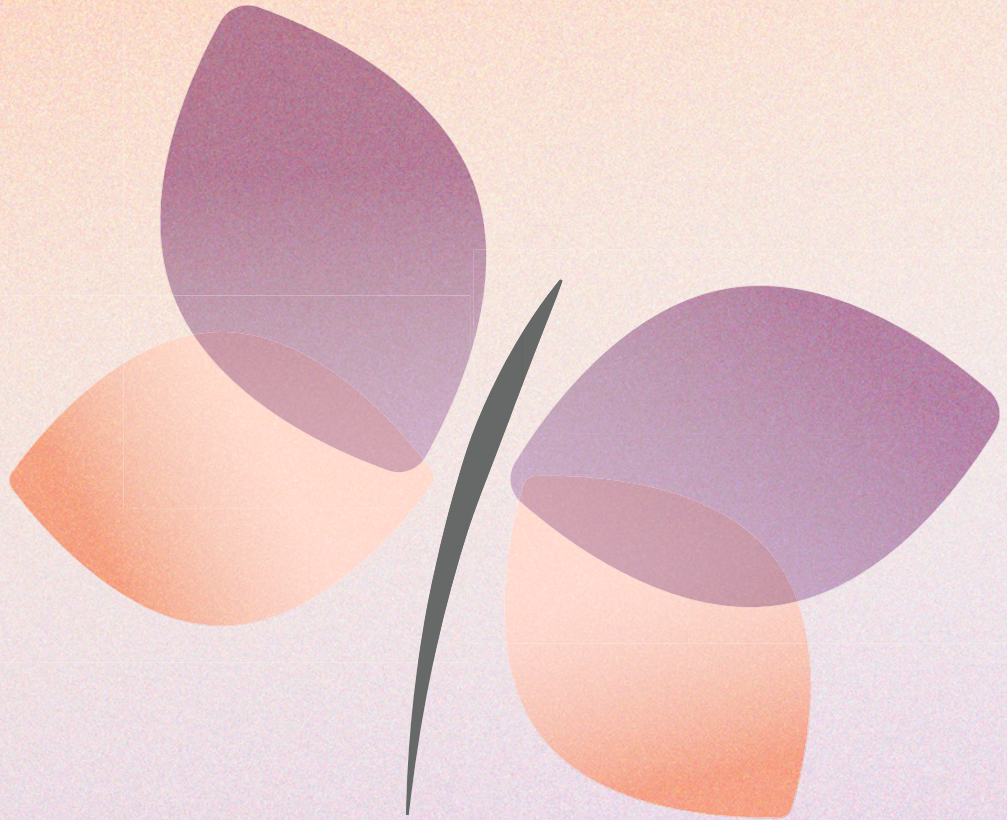
Spirituelle Sommer 2026

IN SÜDWESTFALEN

Impuls und Dialog
·
Begegnung, Musik,
Naturerleben
·
Kunst und Kultur

PROGRAMM

11.06.
—
13.09.



SINN(E)

Die Welt von Du und Ich

The background is a complex, multi-layered texture. It features a central, vertically oriented shape that resembles a stylized face or mask. This shape is primarily composed of shades of purple and blue, with a lighter, almost white, central area. The surrounding areas are filled with intricate, woven patterns in various colors, including bright yellow, green, and dark brown. The overall effect is one of depth and complexity, with the central shape appearing to emerge from or be defined by the surrounding textures.

Die Welt
von Du
und Ich

Liebe Leserinnen und Leser,

haben Sie schon einmal gespürt, wie sich ein Moment verändert, wenn ein Ich auf ein Du trifft? Wenn aus einem flüchtigen Eindruck eine echte Begegnung wird? Genau dort beginnt der Spirituelle Sommer 2026.

Vom 11. Juni bis zum 13. September laden wir Sie erneut ein, innezuhalten, hinzuspüren und sich berühren zu lassen – von sich selbst und von anderen. Nach dem Auftakt im vergangenen Jahr, der ganz im Zeichen des eigenen Erlebens stand, weitet sich nun der Blick: Unter dem Leitthema ›SINN(E) – Die Welt von Du und Ich‹ rücken Begegnungen, Beziehungen und das Dazwischen in den Mittelpunkt.

Unsere Sinne sind nicht nur Fenster zur Welt, sie sind auch Brücken zueinander. Ein Blick, der verstanden wird. Ein Gespräch, das nachklingt. Eine Berührung, die verbindet. In solchen Momenten entsteht etwas, das über das bloße Wahrnehmen hinausgeht: Resonanz. Vielleicht sogar Sinn.

Was bedeutet es, dem anderen wirklich zu begegnen? Wie verändert sich unser eigenes Empfinden, wenn wir uns öffnen für neue Perspektiven, für fremde Erfahrungen, für das, was zwischen uns entsteht? Können wir durch diese Begegnungen auch uns selbst klarer erkennen?

Mit zahlreichen Veranstaltungen in ganz Südwestfalen laden wir Sie ein, diesen Fragen nachzugehen. Mehr als 100 engagierte Akteurinnen und Akteure haben ein abwechslungsreiches Programm gestaltet, das Raum schafft für Austausch, Inspiration und neue Verbindungen. Unser herzlicher Dank gilt allen Mitwirkenden, dem Land Nordrhein-Westfalen sowie allen anderen Förderern und Unterstützern, die diesen besonderen Sommer in Südwestfalen möglich machen.

Auch in diesem Heft möchten wir Sie begleiten und inspirieren: Freuen Sie sich auf einen klugen und anregenden Essay von Christian Uhle, der sich auf seine ganz eigene Weise dem Thema Sinn und Beziehung nähert. Lassen Sie sich außerdem von der poetischen Bildwelt des Fotografen Matthias Krispien verzaubern, dessen Fotostrecke die leisen und intensiven Momente des Dazwischens einfängt. Und vielleicht ist Ihnen beim Durchblättern schon ein vertrauter Begleiter begegnet: Unser Schmetterling ist auch in diesem Jahr wieder dabei – leicht verändert, weiterflatternd, als Symbol für Wandlung, Verbindung und die feinen Bewegungen zwischen Du und Ich.

Wir laden Sie ein, sich einzulassen, auf Begegnungen, auf neue Sinneseindrücke, auf das, was entsteht, wenn wir uns wirklich sehen und hören. Vielleicht entdecken Sie dabei nicht nur die Welt der anderen, sondern auch eine neue Seite an sich selbst.

Wir wünschen Ihnen einen inspirierenden, berührenden und verbindenden Spirituellen Sommer 2026.

– **Barbara Rickert** –
Leitung
Spirituelle Sommer



– **Katja Lutter** –
Schmallenberger
Sauerland Tourismus



– **Simone Pfitzner** –
Evangelische Kirche
Soest-Arnsberg



– **Britta Spahlholz** –
Dekanat
Hochsauerland-Mitte



– **Monika Winzenick** –
Christliche
Wegbegleitung

Editorial**Was verleiht
unserem Dasein Sinn?**Seite **06****Die Welt von Du und Ich**Seite **08****Zauberwelten vor
unserer Haustür**

Fotokunst

von Matthias Krispien

Seite **10****THEMA****SINN(E)****Momente
des Innehaltens**Seite **16****Eröffnung
und Impulstag**Seite **20****Höhepunkte 2026**Musik, Kunst,
Impuls & DialogSeite **22****Wozu das alles?**

Essay von Christian Uhle

Seite **36****Erleben**Alle Angebote des
Spirituellen Sommers 2026
Seite **42****Achtsamkeit****Besondere Gottesdienste****Erkundungen & Führungen****Impuls & Dialog****Innehalten****Literatur & Lesung****Kunstprojekte****Kreativ sein****Meditation & Gebet****Musik & Tanz****Wandern & Pilgern****Religion und Sinn**Interviews mit Menschen
unterschiedlicher
Glaubensrichtungen
Seite **84****SINN(E) erleben**Seite **86****Wege & Orte**Seite **88****Veranstaltungsübersicht**Seite **92****Impressum, Dank, Bildnachweise**Seite **98**

Titelbild — *Der zarte Schmetterling spannt seine Flügel auf. Im Spirituellen Sommer 2026 steht er für das Motto ›SINN(E) – Die Welt von Du und Ich.‹*

01 — *Geschickt hat eine Spinne ihr filigranes Netz zwischen zwei Ästen gespannt. Von der Sonne beschienen, wird das Kunstwerk erst richtig deutlich. Der preisgekrönte Naturfotograf Matthias Krispien stellt seine Werke im Sauerland aus.*

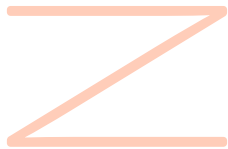
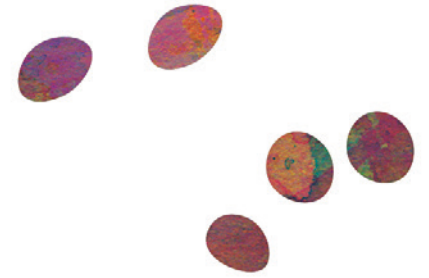
02 — *Der Philosoph Christian Uhle stellt in seinem Essay die alles bewegende Frage: Was ist der Sinn im Leben und wo finden wir ihn? Er glaubt, dass unsere Mitmenschen ganz zentral dafür sind.*

03 — *Oft sind es die kleinen Dinge, die den Blick auf das Große lenken. Eine Hummel, die von Blüte zu Blüte fliegt, und ein Moment im Hier und Jetzt, den wir uns für die Betrachtung gönnen.*

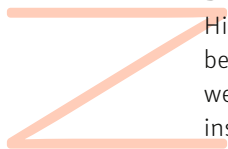
04 — *Wie erinnern wir uns an unser Leben, wenn es sich dem Ende zuneigt? Der Autor Jürgen Wiebecke spürt dem nach in seinem Buch ›Sieben Heringe‹. Entstanden ist es aus Gesprächen mit seiner Mutter.*

05 — *Sabine Prinz ist systemische Coachin und Wanderleiterin. Im Spirituellen Sommer verbindet sie beides zu einzigartigen Erlebnissen.*





Was verleiht unserem Dasein Sinn?



Diese Frage begleitet uns, mal leise im Hintergrund, mal unmittelbar in bestimmten Momenten. Sie stellt sich, wenn wir innehalten, wenn Gewohntes ins Wanken gerät oder wenn wir spüren, dass da mehr sein muss. Sinn ist nichts Festes, kein Etwas, das sich endgültig festhalten lässt. Er entsteht im Leben selbst – im Erleben, Wahrnehmen und im In-Beziehung-Sein.



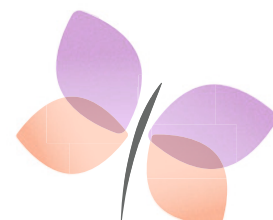
Hier kommen unsere Sinne ins Spiel. Bevor wir über Sinn nachdenken, erfahren wir die Welt sinnlich: ein Klang, der uns berührt; ein Bild, das uns nicht mehr loslässt; eine Begegnung, die nachklingt; ein Duft, der Erinnerungen weckt. Unsere Sinne sind der erste Zugang zur Welt und damit auch zum Sinn. Sie öffnen Räume, in denen Bedeutung und Begegnung entstehen können.

Sinn ist daher nicht nur eine Frage des Verstandes. Er wächst aus dem, was wir sehen, hören, fühlen und erfahren. Oft zeigt er sich nicht in großen Antworten, sondern in dichten Momenten: wenn

wir ganz präsent sind; wenn wir uns verbunden fühlen; wenn etwas in uns in Resonanz geht. In solchen Augenblicken wird spürbar, dass Sinn weniger gefunden als vielmehr erlebt wird.

Der Spirituelle Sommer 2026 lädt dazu ein, diesen Zusammenhang bewusst zu erkunden. Im zweiten Jahr des Leitthemas SINN(E) steht mit der Fokussierung ›Die Welt von Du und Ich‹ die Dimension von Begegnung und Beziehung im Raum. Zugleich geht es darum, die eigene Wahrnehmung zu vertiefen und den feinen Übergängen zwischen Sinneseindruck und Sinn-suche nachzuspüren.

Die Veranstaltungen bieten dazu vielfältige Zugänge: Kunst und Musik eröffnen Erfahrungsräume jenseits von Worten; Gespräche und Vorträge laden zur Reflexion; Meditation, Bewegung und Naturerfahrungen schärfen die Wahrnehmung. So wird die Suche nach Sinn zu einer Reise, die nicht nur im Denken stattfindet, sondern im ganzen Menschen und sich vor allem in der Begegnung und in Beziehungen zu anderen entfaltet.



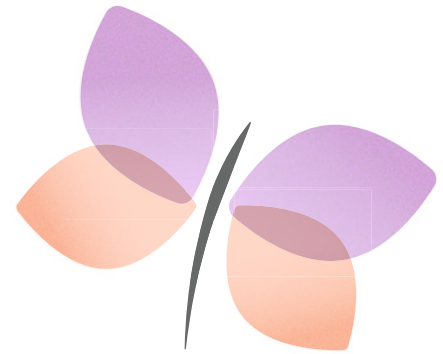


Die Welt

von Du und Ich.

Der zarte Schmetterling breitet seine Flügel aus. Sein zierlicher Körper wirft wie ein Spiegel das gegenüberliegende Flügelpaar zurück – zwei Teile, die erst gemeinsam ein Ganzes ergeben. So wie du und ich.

Der Schmetterling, unser Symbol der Sinnsuche, hat sich gewandelt. Im vergangenen Jahr stand er mit nur einem Flügelpaar für das ›Ich in der Welt‹. Nun breitet er zwei Flügelpaare aus und greift damit den neuen Fokus des Spirituellen Sommers 2026 auf: ›Die Welt von Du und Ich‹. Seine Weiterentwicklung führt vom Sinn des eigenen Ichs hin zur Bedeutung des Miteinanders, vom Einzelnen zur Beziehung – ein Zeichen dafür, dass Sinn nicht im Alleinsein entsteht, sondern im Gegenüber.



Federleicht flattert er dabei zwischen gar nicht so leichten Fragen umher: Was macht menschliche Beziehungen aus? Welchen Sinn haben sie für mich und die Welt? Wer sind wir füreinander? Wie sehen mich andere und wie blicke ich auf sie? Hin und wieder verweilt er bei einer dieser Fragen wie auf einer Blüte und öffnet Räume für neue Perspektiven.

Das vielseitige Programm des Spirituellen Sommers 2026 lädt Sie ein, diesen Wandel mitzuvollziehen, vom Ich zum Du, vom Erleben zum Teilen. Stellen Sie Fragen, kommen Sie ins Gespräch und entdecken Sie neue Zugänge – über die Sinne und den Sinn des Lebens. Erkunden Sie den Sinn im Spiegel des Miteinanders und erleben Sie Verbindung: beim Zuhören, beim gemeinsamen Wahrnehmen, in der Musik, im Singen oder in der Natur.

Die Welt ist nicht nur ein Erfahrungsraum für uns allein. Wir bereichern uns selbst, wenn wir unsere Erlebnisse mit anderen teilen. Freuen Sie sich auf einen gemeinsamen Spirituellen Sommer 2026!



Wer mit offenen Augen durch die Welt geht, kann ganz neue Seiten an kleinen Alltäglichkeiten entdecken. Mit etwas Fantasie erschließt sich eine Zauberwelt vor unserer Haustür.



Die Welt mit
anderen
Augen sehen



Im Vulkan des Krokus

Feuerrot lodernd züngeln
feine Flammen empor.
Im lilafarbenen Blütenkelch
des Krokus verbirgt sich
ein brodelnder Vulkan.
Stundenlang möchte man sich
dem leuchtenden Farbenspiel
hingeben und aus der
Tiefe der Blume am liebsten
gar nicht mehr auftauchen.



Der Buchenfalter

Was flattert denn dort am Baum?
Auf den noch winterlich kahlen
Zweigen hat sich ein zarter
Buchenfalter niedergelassen!
Er breitet seine durchscheinenden
Flügel in der Sonne aus,
als wolle er jeden Strahl
einfangen. Ein Windhauch und
er fliegt davon. Oder nicht?



Waldschrat

Der Baumpilz kommt auf den ersten Blick ganz faltig und verschrumpelt daher. Wer genau hinsieht, entdeckt das schöne Farbenspiel der braun-orange geschwungenen Maserung. Wir beugen uns vor und – hoppla! – schauen dem Waldschrat mitten ins Gesicht. Was hat er uns wohl zu erzählen?



Herrlich entspannt

Wie ein Fakir auf dem Nagelbrett
balanciert dieses feine Blütenblatt
auf den harten Stacheln
einer Pflanze. Wie ist es hierher-
gekommen? Welcher Windstoß
hat es fortgeweht? Wohin geht
die Reise weiter? Fliegen wir in
Gedanken doch mit!



Mutter mit Kind

Gefrorenes Wasser. Klar wie Glas
umhüllt es Laub, Stein und Zweig.
Schützend hat es die Spitzen
eines Ahornblattes in zwei
Eisblasen gefasst. Klein und groß
neigen sie sich einander zu wie
Mutter und Kind. Wohin gehen sie,
wenn der Frühling kommt und das
Eis schmilzt?



Der große Eisvogel

Was für ein Glück! Nur selten und an kalten Wintertagen zeigt sich der große Eisvogel dem, der bereit ist für Entdeckungstouren.

Sein Gefieder ist filigran gezeichnet, der spitze Schnabel und der schmale Kopf sein Markenzeichen. Im eleganten Flug segelt er über das gefrorene Gras. Ein herrlicher Anblick!

Momente
 des Innehaltens

Wann haben Sie zuletzt bewusst
 innegehalten und was hat
 diesen Moment für Sie besonders
 gemacht?

Als die Sonne aufging, die Vögel zwitscherten und der Nebel über den See waberte, habe ich dort gesessen und an meinen Mann gedacht, der drei Tage vorher gestorben ist. Es überkam mich eine tiefe Ruhe und eine starke Verbundenheit zu meinem Mann.

Sabine und Simon(†)

Gestern, als ich mit meinem Hund oberhalb von Olpe im Wald spazieren war und in der Abenddämmerung auf die lebendige Stadt geblickt habe: leuchtende Häuser, Autoverkehr, Firmengebäude, Alltagstrubel. Und mir einmal mehr sehr bewusst wurde, wie wahnsinnig gut wir es haben, in diesem Land in Frieden, im demokratischen Miteinander, in Freiheit leben zu können.

Marie Ting

Ich traf einen Kollegen auf dem Kartoffelfeld und wir fachsimpelten ein wenig über die Mühen des Gemüseanbaus, als ein goldfarbener Laufkäfer über die Erddämme auf uns zugelaufen kam. Wir besprachen gerade die Frage: »Was ich eigentlich gegen die vielen Schnecken machen würde?«, als der Mensch den Laufkäfer unter seiner Zehenspitze knickend begrub. Da musste ich kurz innehalten und mir den Sinn suchen. Für eine spontane Reaktion war ich zu gelähmt und da erkannte ich, dass es wunderbar ist, anders zu sein.

Sebastian Wolf

Innehalten habe ich für mich als Lebenseinstellung entdeckt. Diese Momente kommen inzwischen ganz von selbst. Beschenkt werde ich dafür mit der Erkenntnis, dass neben allem Negativen die Schönheit immer da ist. Tiefe Dankbarkeit und innere Ruhe erfüllen mich im Hier und Jetzt.

Sigrid Wünsch

Bei einem Spaziergang im Wald: Bewusst horchen, schauen und riechen, atmen. Dabei auf einer frischen Baumscheibe stehen und die Wurzelkraft spüren/fühlen. »Bin mit allem verbunden.«

Bernd Ströthoff

In der Natur, besonders im Wald oder an einem Fluss oder See, finde ich immer wieder Momente des bewussten Innehaltens. Wenn die Sonne durch die Blätter fällt oder auf dem Wasser glitzert, kann ich durchatmen und ganz im Moment ankommen. In diesen Augenblicken spüre ich Ruhe, eine Verbundenheit mit der Schöpfung und Dankbarkeit, die mir Kraft schenkt.

Sonja Schilling

Auf dem Rückweg von einem Arbeitstermin kam ich plötzlich an einer alten, gut erhaltenen Mühle vorbei. Ich hielt an und stieg kurz aus. Die Mühle erinnerte mich daran, dass es gut ist, wenn wir Menschen mit statt gegen die Kräfte der Natur arbeiten. So kann es gelingen, im Einklang zu sein mit der Welt und ihren Ressourcen.

Tina Ortgies

Ich hatte voriges Wochenende bei diesem herrlichen Vorfrühlingswetter in diesem Jahr zum ersten Mal den Anblick eines Spiegelbildes. Denn Spiegelbilder sorgen immer wieder für beruhigende Momente. Egal, ob spektakulär in Gebirgsseen im Urlaub oder ganz besonders in ihrer Einfachheit an Bächen und kleinen Biotopen im Sauerland. Sie laden definitiv zum Innehalten ein und zaubern ein Lächeln ins Gesicht mit dem Gedanken »ach, wie schön.«

Edeltraud Müller

Es gibt diese magischen Zeiten im Garten, wenn Ruhe einkehrt und der Tag sich verabschiedet. Das sind für mich die schönsten Momente des Innehaltens und Einswerdens mit mir und dem Dasein.

Irmtraud Ruder

Ich halte Gottesdienste in der Dorfkirche Bausenhagen auf dem Haarstrang. Klappt alles? Kommt die Organistin? Ist das Mikro an? Dann halte ich inne. Betrachte die spätromanischen Säulenkapitelle. Wer hat sie vor mir betrachtet? Wie viele Generationen haben vor mir hier geistliche Lieder gesungen, Psalmen gebetet, geweint oder gelacht? Körper und Geist entschleunigen – ich werde ruhiger, bette mich ein in die Zeitläufe der Jahrhunderte. Die Glocken läuten, gleich geht es los, ganz entspannt im Hier und Jetzt. Alles wird gut.

Jochen von Nathusius

Auf dem Weg durch den Brücken- und Schluchtenpfad in Winterberg gibt es einige kleinere Wasserfälle. Je nach Wetterlage rauschen diese mehr oder weniger stark. Das herabfließende Wasser fasziniert mich so sehr, dass ich stehen bleibe und einige Zeit verweile.

Norbert Kremser

In der Natur auf einer Bank gesessen und das erste Gänseblümchen wahrgenommen. Es wirkte für mich so einfach, bescheiden, unberührt und doch löste es in mir eine unglaubliche Kraft aus. In den kleinen Dingen im Alltag spüre ich oft eine unendliche Fülle und ein angerührt sein, so wie dieses Gänseblümchen.

Mechthild Kruk

Das letzte Mal habe ich bewusst innegehalten, als ich ein Buch beendet habe, das mich komplett in seinen Bann gezogen hat. Nach dem letzten Satz habe ich mir Zeit genommen, die Geschichte noch einen Moment nachwirken zu lassen.

Ute Lass

Auf dem Forstenberg auf einer Bank sitzend, im Tal der Ort Beringhausen, mit einem Blick auf Padberg und bis nach Obermarsberg, ist herrlich und entspannend. Wie schön ist unser Sauerland. Hier könnte ich stundenlang sitzen und träumen!

Magdalene Henke

Frühlingssonne! Ich strecke ihr mein Gesicht entgegen und genieße für einen Moment das Licht und die Wärme – das Leben ist schön!

Mechthild Leskau

Bewusst innegehalten habe ich bei meinem letzten Besuch am Wintroper Kapellchen in Arnsberg. Mitten im Arnsberger Wald gelegen, fand ich an diesem Ort innere Ruhe und Kraft, um dann gestärkt wieder in meinen Alltag zurückzukehren.

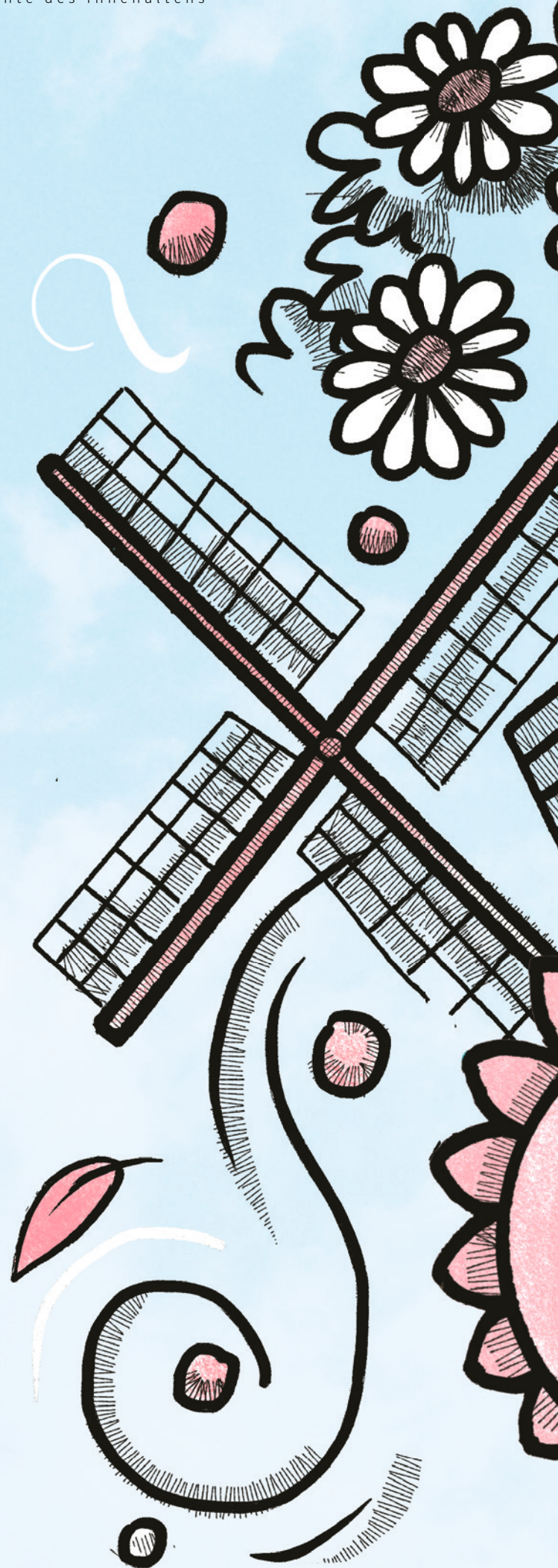
Maria Hosters

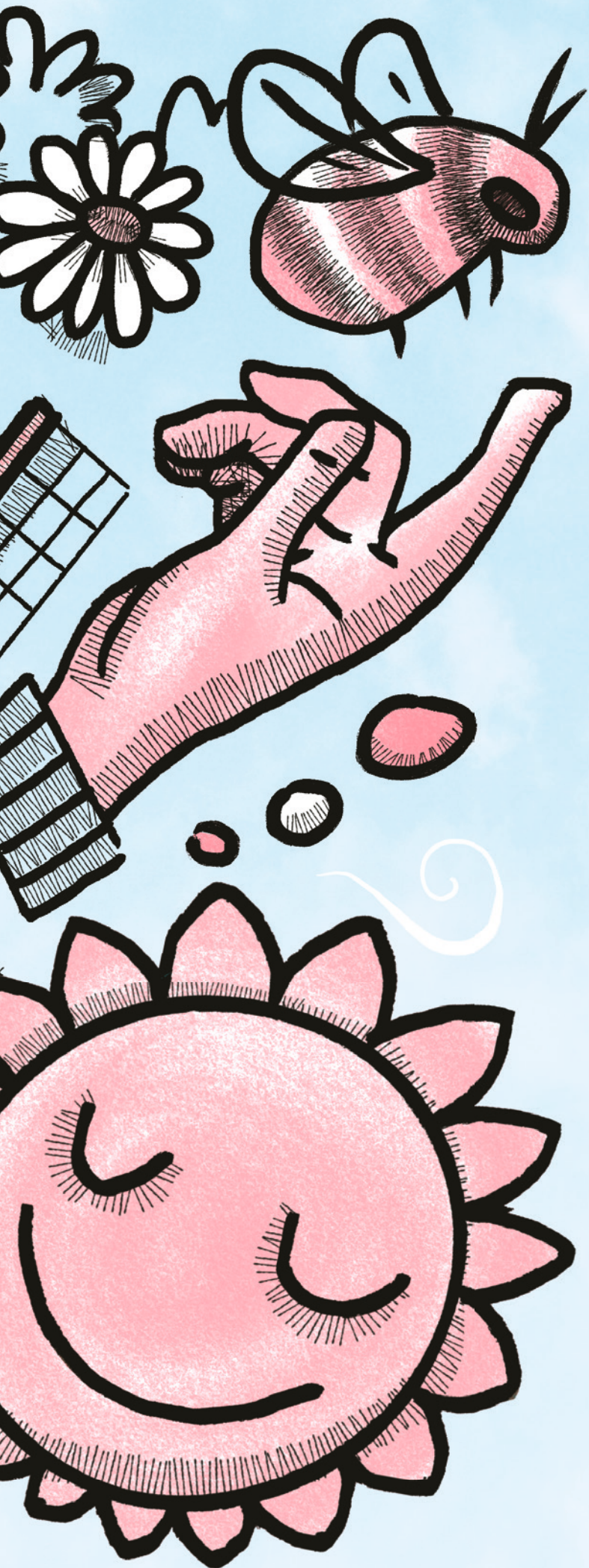
Ein ungewöhnliches Setting, um innezuhalten, aber so ist es ja oft im Leben. Ein Konzert in einem Stadion. Schöne, aber auch sehr laute Musik, und dann stellte sich dieser besondere Moment des Innehaltens ein – verbunden mit dem Gefühl, dass alles einfach passt.

Anna Pietsch

März, in das Blumenbeet pflanze ich gerade eine Narzisse, als eine schwere Hummel heranbrummt. Gebannt beobachte ich ihren Besuch, von Blüte zu Blüte, die sich jedes Mal tief verbeugt. Ein kleines Schauspiel für einen kleinen Moment Faszination, Freude und Dankbarkeit.

Marlies Strübbe-Tewes





Vor Kurzem habe ich Tai-Chi für mich entdeckt, ein Sport, der mich das bewusste Innehalten lehrt. Wenn ich eine Einheit beendet habe, bleibe ich noch einen Moment stehen und spüre meinen Atem und die Ruhe in mir.

Daniel Sanjuan

An dem Tag, an dem in der Werkstatt viel schiefging und nichts rund laufen wollte. Ich holte tief Luft, schloss die Augen, und in dem Moment, in dem ich laut losschreien wollte, verzog sich mein Mund und das anfängliche Lächeln ging in ein Lachen mit anschließendem Kopfschütteln über. Der Tag war gerettet.

Stefan Beckmann

Auf einem spätnachmittäglichen Spaziergang Anfang März bin ich an einem Bachlauf mit geschlossenen Augen stehengeblieben. Zum vielfältigen Plätschergeräusch des Bachwassers kamen die unterschiedlichsten Vogelstimmen dazu. Und schließlich hörte und spürte ich ganz bewusst meinen Atem. Welch schöne Verbindung!

Regina Voß

Ein besonderer Moment war, als meine beiden Söhne zum ersten Mal Molche in einem Tümpel entdeckt haben und völlig fasziniert von diesen Lebewesen waren. Ein Moment, in dem mir wieder klar wurde, wie wichtig eine intakte Natur vor der Haustür ist und auch, diesen Wert an die nächste Generation zu vermitteln.

Georg Schmitz

Die neue Broschüre ›Spirituelle Sommer‹ erscheint. Nach getaner Arbeit nehme ich mir Zeit und tauche ein in das liebevoll gestaltete, informative Werk. Alles um mich herum wird ausgeblendet. Das ist der Moment, in dem ich zur Ruhe komme und mich einlasse. Ich empfinde Stille, Frieden und Dankbarkeit – eine echte Seelennahrung.

Karin Schimmel



SINN(E) in Tönen

Eröffnung des Spirituellen Sommers 2026

Zur feierlichen Eröffnung des Spirituellen Sommers 2026 in der Kirche St. Peter und Paul in Schmallenberg-Wormbach laden wir Sie herzlich ein, die Musik der Pianistin und Sängerin Petra Stoffel zu erleben. Aus ihrem Debütalbum ›Journey of Faith‹ präsentiert sie ausgewählte Stücke, die menschliche Empfindungen wie Angst, Hoffnung und Vertrauen einfühlsam aufgreifen und in berührende Klangbilder verwandeln. In der reduzierten, klaren Klangsprache von Stimme und Klavier rückt das bewusste Wahrnehmen in den Mittelpunkt, ganz im Sinne des Leitthemas ›SINN(E) – Die Welt von Du und Ich‹.

Petra Stoffel 1983 im Sauerland geboren, studierte Lehramt und Kreative Musiktherapie in London. In ihrer Arbeit verbindet sie musikalischen Ausdruck mit einer tiefgehenden Auseinandersetzung mit menschlichen Erfahrungen.

Im Anschluss laden wir Sie ein, den Abend in gemütlicher Atmosphäre bei Begegnungen und Gesprächen an ›Biermanns Scheune‹ ausklingen zu lassen. Für die Bewirtung sorgt, wie schon seit vielen Jahren mit großem Engagement und herzlicher Gastfreundschaft, die Dorfgemeinschaft Wormbach.

DONNERSTAG 11. JUNI 2026, 18.00 UHR

Ort → Kirche St. Peter und Paul, Schmallenberg-Wormbach, Alt Wormbach

Kontakt → Spiritueller Sommer. In Südwestfalen., 02972 974017, info@spiritueller-sommer.de, spiritueller-sommer.de

Mit Unterstützung der Sparkasse Mitten im Sauerland, der Pfarrgemeinde St. Peter und Paul und der Dorfgemeinschaft Wormbach



Impulse teilen, Wege weitergehen

Abschluss des Spirituellen Sommers 2026

Zum Abschluss des Spirituellen Sommers 2026 laden wir herzlich zum Impuls- und Netzwerktag nach Schmallenberg-Bödefeld ein. Ausgangspunkt ist die Skihütte Hunau, idyllisch gelegen direkt am Naturschutzgebiet – ein Ort, der Raum für Begegnung, Austausch und neue Perspektiven eröffnet.

Der Tag beginnt mit Kaffee und Kuchen und bietet anschließend eine Besichtigung im Ort sowie eine geführte Wanderung durch die umliegende Natur. Unterwegs und darüber hinaus entstehen Gelegenheiten, miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und die Impulse des Spirituellen Sommers gemeinsam zu reflektieren.

Der Tag klingt bei einem Imbiss in entspannter Atmosphäre aus. Der Impuls- und Netzwerktag verbindet Bewegung, Begegnung und Besinnung – und schafft einen stimmungsvollen Rahmen, um den Spirituellen Sommer 2026 gemeinsam abzurunden.

SONNTAG 13. SEPTEMBER 2026, 14.00 BIS 18.00 UHR

Treffpunkt → Skihütte am Hunaulift, Hunastr. 81, Schmallenberg-Bödefeld

Um die Veranstaltung gut planen zu können, bitten wir um Anmeldung per E-Mail bis zum 06.09.

Kontakt → Spiritueller Sommer. In Südwestfalen., 02972 974017, info@spiritueller-sommer.de, spiritueller-sommer.de

Höhe- punkte 2026

Musik, Kunst und Impulse

Wir laden Sie ein, im Spirituellen Sommer 2026 auf Entdeckungsreise zu gehen. Erleben Sie die Welt von Du und Ich mit allen Sinnen. Besondere Highlights sind unsere vielen Konzerte, zum Beispiel die Jazzinterpretationen der Kompositionen von Johann Sebastian Bach oder das Harfenkonzert an den Alme-Quellen. Wir möchten Ihnen aber auch Impulse geben, zum Beispiel beim Vortrag über das Friedensdorf Neve Shalom – Wahat al Salam. Hier erfahren Sie, wie muslimische und jüdische Menschen Seite an Seite in Frieden zusammenleben. Anregungen kann auch die Kunst bieten. Lassen Sie sich von Laurenz Theinerts Lichtinstallation verzaubern oder versenken Sie sich in den Naturfotografien von Matthias Krispien.



M U S I K

Kreuzüber Bach II – Jazz und Improvisationen über die 2. Cellosuite von J. S. Bach

Gunther Tiedemann (Violoncello, Orgel),
Michael Villmow (Saxofon)

Michael Villmow und Gunther Tiedemann widmen sich einem spannenden Dialog zwischen Barock und Gegenwart. Im Zentrum steht neben ihren Eigenkompositionen die Musik von Johann Sebastian Bach – ihre klare Harmonik und ihr oft improvisatorischer Charakter eröffnen überraschende Verbindungen zum Jazz. Dabei geht es den beiden Musikern nicht um swingende Bach-Bearbeitungen, sondern um einen freien, assoziativen und spielerischen Umgang mit dem musikalischen

Material. Der Titel ›Kreuzüber Bach‹ ist Programm: ein vieldeutiges Spiel mit Perspektiven – Bach überkreuz, Kreuz über Bach, # über Bach – und nicht zuletzt ein Cross-over der besonderen Art.

Der Saxofonist Michael Villmow und der Cellist Gunther Tiedemann sind seit 2003 auf Festivals sowie in renommierten Kirchen und Konzertsälen im In- und Ausland zu hören. Zwei Albumveröffentlichungen dokumentieren ihre eigenständige musikalische Auseinandersetzung mit der Musik Johann Sebastian Bachs. Ihr Zusammenspiel verbindet Saxofon und Violoncello zu einem feinsinnigen Geflecht aus Klangfarben und Rhythmen – ein ebenso emotionales wie intellektuelles Konzerterlebnis.



SONNTAG 14. JUNI, 17.00 UHR

Ort → Kirche St. Antonius,
Schmallenberg-Fleckenberg, Latroper Str. 17

Kosten → 15 Euro (Abendkasse)

Tickets → Vorverkauf bei Schmallenberger Sauerland
Tourismus, Poststr. 7, 57392 Schmallenberg,
02972 97400, info@schmallenberger-sauerland.de

Kontakt → Spiritueller Sommer. In Südwestfalen.,
02972 974017, info@spiritueller-sommer.de

Mit Unterstützung von FALKE
und der Kirchengemeinde St. Antonius Fleckenberg

Jon Fosse: ›Morgen und Abend‹

Ein musikalisch-literarisches Programm

Michael Rettig (Klavier),

Clovis Michon (Cello),

Ralf Knapp (Lesung)

Der Fischer Johannes ist alt und allein. Seine geliebte Frau Erna, Mutter seiner Kinder, ist vor Jahren gestorben, ebenso sein bester Freund Peter. Johannes' Boot liegt still in der Bucht – er fährt nicht mehr hinaus. Eines Morgens wacht er auf, kleidet sich an, kocht Kaffee – und staunt: Etwas ist anders als sonst. Das Licht? Oder ist da nicht Erna in der Küche? Ralf Knapp liest aus ›Morgen und Abend‹ und erzählt in traumhaft schwebender Sprache des Jon Fosse, was ein erfülltes Leben ausmachen könnte: Arbeit, Freundschaft, Familie – und nicht zuletzt das Meer.

Mit großer Virtuosität und Feingefühl erzeugen Michael Rettig am Klavier und Clovis Michon am Cello atmosphärische Klangräume, die die Worte vertiefen, Stimmungen intensivieren und die Geschichte lebendig werden lassen.

Ralf Knapp Regisseur, Schauspieler, Leiter des Bremer Ensembles und Bremer Kriminaltheaters

Michael Rettig Pianist, Komponist und Theatermusiker

Clovis Michon Ausbildung an Konservatorien in Lyon, Villeurbanne und Dijon, Internationale Konzerttätigkeit in Europa und Asien

SONNTAG 21. JUNI, 17.00 UHR

Ort → Musikbildungszentrum Südwestfalen, Schmallenberg-Bad Fredeburg, Johannes-Hummel-Weg 1

Kosten → 15 Euro (Abendkasse)

Tickets → Vorverkauf bei Schmallenberger Sauerland Tourismus, Poststr. 7, 57392 Schmallenberg, 02972 97400, info@schmallenberger-sauerland.de

Kontakt → Spiritueller Sommer. In Südwestfalen., 02972 974017, info@spiritueller-sommer.de



Quellengeflüster

Konzert an den Alme-Quellen

Erleben Sie ein einzigartiges Konzert inmitten idyllischer Natur. Lassen Sie sich von den perlenden Klängen der Harfe (Jenny Meyer) und der einfühlsamen Stimme der Sopranistin Susan Kuhlen verzaubern. An diesem Sauerland-Seelenort verschmelzen Menschen, Musik und Natur zu einem harmonischen Gesamterlebnis. Auf dem Programm stehen unter anderem Werke von Franz Schubert, Gabriel Fauré und Vincenzo Bellini.

SONNTAG 28. JUNI, 16.00 BIS 18.00 UHR

Ort → Alme-Quellen, Brilon-Alme, Fabrikstr.

Bei ungünstiger Witterung im Almer Entenstall

Kosten → Eintritt frei, wir freuen uns über eine Spende

Kontakt → Dorfgemeinschaft Alme e. V.,
Wolfgang Kraft, 02964 529, kraft-alme@online.de,
alme-info.de



Glück und Leid mit und ohne Worte

Kammerkonzert mit Werken von Wolfgang Amadeus Mozart, Gustav Mahler und Felix Mendelssohn-Bartholdy

Nina Nussbaum (Mezzosopran),

Andreas Weiß (Klarinette), **Tobias Bredohl** (Klavier)

Zu Beginn des Programms stehen zwei Arien von Wolfgang Amadeus Mozart: ›Voi che sapete‹ aus ›Figaros Hochzeit‹ und ›Parto, parto‹ aus ›La Clemenza di Tito‹. Beide Werke handeln von der Liebe: Cherubino fragt die holden Frauen, was Liebe sei, während Sesto Vitellia versichert, für ihre Liebe alles zu tun – selbst Verrat an Kaiser Tito. Es folgen zwei

Lieder ohne Worte von Felix Mendelssohn-Bartholdy für Klavier, das Herbstlied und aus dem Oratorium ›Elias‹ die ergreifende Arie ›Hebe deine Augen auf zu den Bergen‹. Im Zentrum des Abends stehen Gustav Mahlers Lieder eines fahrenden Gesellen, Vertonungen eigener Gedichte, die er während seiner Zeit als Kapellmeister in Kassel schrieb. Sie spiegeln seine unerwiderte Liebe zu der Sopranistin Johanna Richter wider und beziehen sich deutlich auf Schuberts Liederzyklen ›Winterreise‹ und ›Die schöne Müllerin‹. Den Abschluss bildet das berührende Klezmerlied ›Dos Lidl fun goldenem Land‹ von Mordechai Gebirtig.

FREITAG 10. JULI, 19.30 UHR

Ort → Bürgerzentrum Alte Synagoge,
Meschede, Kampstr. 8

Kosten → 15 Euro (Abendkasse), 12 Euro im Vorverkauf bei Mieder und Wäsche Quinkert, Hauptstr. 62,
59889 Eslohe; Schmallenberger Sauerland Tourismus,
Poststr. 7, 57392 Schmallenberg, 02972 97400,
info@schmallenberger-sauerland.de

Kontakt → Kunstverein Pro Forma Eslohe e. V.,
0171 3734828

In Kooperation mit dem Bürgerzentrum
Alte Synagoge Meschede e. V.



Waldlichtung

Tanz-Jam-Trio: Du – Musik – Natur

Lust auf einen Spaziergang, der alle Sinne weckt? Am Wegesrand begegnen Ihnen ein Tänzer und eine Musikerin. Sie improvisieren miteinander – und für Sie. Neugierig und offen laden sie Sie ein, zuzuschauen, mitzuspielen oder einfach die Atmosphäre auf sich wirken zu lassen. Wir lauschen gemeinsam den Geräuschen der Umgebung, schnuppern, was in der Luft liegt, kommen in Bewegung, machen Musik und laden zum Tanzen ein. Eigene Instrumente sind herzlich willkommen! Kommen Sie vorbei und lassen Sie uns zusammen einen sinnlichen, unvergesslichen Moment erschaffen.

SONNTAG 26. JULI, 11.30 BIS 16.30 UHR

Ort → Parkplatz Torhaus, Möhnesee, Arnsberger Str. 4. Von dort wird es eine Ausschilderung und Wegbeschreibung zum Tanz-Jam-Trio geben. Genauere Angaben zu Ort und Weg auch unter



Kosten → Teilnahme kostenlos, wir freuen uns über eine kleine Spende

Kontakt → Katrin Meinhard, Initiative DanceFlowSpirit, ein Erprobungsraum der Evangelischen Kirche im Rheinland, 02151 7690412 oder 01512 1320053, katrin.meinhard@evkkv.de, danceflowspirit.de



Klangbaden

Ein Improvisationskonzert im Liegen

Die Musik des Klarinettenisten, Welt- und Improvisationsmusikers Reinald Noisten ist Jetztmusik – Musik des unmittelbaren Augenblicks. Sie entsteht frei zwischen Improvisation und Meditation und lädt dazu ein, sich ganz dem Hören hinzugeben. Seine Melodien bewegen sich zwischen sanfter Harmonie und suchender, fragender Dissonanz. Sie entfalten sich im Raum, scheinen zu tanzen und öffnen neue Klangwelten – mal getragen, mal überraschend, immer lebendig. Dieses Konzert mit Klarinette, Bassethorn und Bassklarinette ist ein besonderes Hörerlebnis. Im Liegen, mit entspanntem Körper und offenen Ohren, können Sie die Klänge auf ganz neue Weise wahrnehmen.

Reinald Noisten ist ein improvisierender Klarinettenist, der Klangwelten zwischen Meditation und freiem Spiel erkundet. Inspiriert von den musikalischen Traditionen der monotheistischen Religionen schafft er berührende, grenzüberschreitende Hörerlebnisse. Ausgebildet an der Musikhochschule Köln und geprägt durch Meisterkurse unter anderem bei Giora Feidman konzertiert er international – solo, mit seiner Klezmerband ›Ensemble Noisten‹ sowie in interreligiösen Projekten.

SONNTAG 26. JULI, 17.00 BIS 18.00 UHR

Ort → Holz- und Touristikzentrum, Schmallenberg, Poststr. 7 (bitte Decke und Isomatte mitbringen)

Kosten → 15 Euro (Abendkasse)

Tickets → Vorverkauf bei Schmallenberger Sauerland Tourismus, Poststr. 7, 57392 Schmallenberg, 02972 97400, info@schmallenberger-sauerland.de

Kontakt → Spiritueller Sommer. In Südwestfalen., 02972 974017, info@spiritueller-sommer.de



Philharmonie Südwestfalen

SINN(E) – Die Welt von Du und Ich

In einer Welt, die immer weiter auseinanderzudriften droht, gewinnt die Musik als vereinende Kraft große Bedeutung. Durch alle Jahrhunderte haben sich Komponisten mit dem, was uns Menschen ausmacht, dem Zwischenmenschlichen, auseinandergesetzt. Sehnsucht, Liebe, Freundschaft, aber auch menschliche Konflikte finden ihr Echo in musikalischen Meisterwerken. In Kooperation mit der Hochschule für Musik Detmold und dem Meisterkurs für Gesang der Kulturwoche Lennestadt präsentiert die Philharmonie Südwestfalen ein Konzertprogramm voller vokaler und instrumentaler Glanzpunkte. Die unsterblichen Liebesgeschichten von Tristan und Isolde, vertont von Richard Wagner, und von Romeo und Julia, vertont von Peter Iljitsch Tschaikowski, treffen auf amouröse Begebenheiten mit weit weniger fatalem Ausgang, wie die Beziehung zwischen der Marschallin und dem Rosenkavalier Octavian. Schließlich ist der Humor auch etwas Zwischenmenschliches. Virtuosität trifft auf lyrischen Enthusiasmus und Drama. Ein Hochgenuss für alle Sinne!

SONNTAG 06. SEPTEMBER, 17.00 UHR

Ort → Schützenhalle,
Lennestadt-Grevenbrück, Kölner Str. 60

Kosten → 29 Euro, ermäßigt 15 Euro,
freie Platzwahl

Tickets → WieWoWatt in Lennestadt-
Altenhundem, Hundemstr. 14,
Touristinformation Schmallenberg,
Poststr. 7, 02972 97400,
info@schmallenberger-sauerland.de
und an der Abendkasse

Kontakt → Stadt Lennestadt, 02723 608850,
info@stadtmaketing-lennestadt

Mit Unterstützung der Sparkasse
Attendorn-Lennestadt-Kirchhundem,
Stadtmarketing Lennestadt und der
Stadt Lennestadt





K U N S T

Farblichtraum

**Lichtinstallation von Laurenz Theinert
in der Kapelle auf dem Werth**

Beim Betreten der Kapelle verlassen wir den vertrauten, stabilen Außenraum und treten in einen instabilen Raum voller Überraschungen – sofern wir uns auf die optischen Reize einlassen. Der Raum arbeitet mit den Grundlagen der Farbwahrnehmung: physikalisch mit Wellenlängen des Lichts sowie Reflexion und Absorption von Farben, wahrnehmungsseitig mit unserer Tendenz, Eindrücke relativ zu sehen und einmal gebildete Wahrnehmungen kaum zu verändern. Eine RGB-LED verändert langsam die Anteile von Rot, Grün und Blau. Die farbigen Streifen an der Wand reflektieren jeweils nur ihre Eigenfarbe. Durch das Nebeneinander unterschiedlicher Farben scheint die Wand in Bewegung zu geraten.

Laurenz Theinert (Stuttgart) ist Licht- und Medienkünstler. Sein Streben nach radikaler Dematerialisierung führte ihn von der klassischen Fotografie zum Licht als eigenständigem künstlerischen Medium. Theinert erschafft dabei nicht einfach Bilder, er gestaltet Licht als Sprache, Raum als Instrument und Zeit als Komposition.



**AUSSTELLUNG VON SAMSTAG 13. JUNI
BIS SONNTAG 13. SEPTEMBER
VERNISSAGE AM SAMSTAG 13. JUNI, 16.00 UHR**

Ort → Kapelle auf dem Werth, Schmalleberg,
Alter Friedhof, Am Zehnthofweg

Öffnungszeiten → täglich von 09.00 bis 18.00 Uhr

Kosten → Eintritt frei

Kontakt → Spiritueller Sommer. In Südwestfalen., 02972
974017, info@spiritueller-sommer.de



Die Natur spricht mit mir und wirkt wunderbar

Fotoausstellung von Matthias Krispien im Pilgerkloster Werl

Matthias Krispien ist ein vielfach international ausgezeichnete Naturfotograf aus Soest mit Ausstellungen im In- und Ausland, unter anderem im Kunstsalon de l'École Française in Versailles sowie in Projektausstellungen in New York. Seine kontemplativen Naturfotos aus dem Arnsberger Wald eröffnen unmittelbar einen Resonanzraum mit dem eigenen Leben, regen zum Austausch über Wahrnehmung und Erleben an und lassen uns unsere menschlichen Wurzeln in der Schönheit der Schöpfung spüren.

**AUSSTELLUNG VON FREITAG 24. APRIL
BIS FREITAG 24. JULI 2026**

**LICHTBILDVORTRAG IM PILGERSAAL
MITTWOCH 17. JUNI, 19.00 UHR**

In meinem Vortrag werden Fotos lebendig, sie zeigen die persönliche Verbindung von Mensch und Natur.

**BILDERKONZERT IN DER BASILIKA
MIT DEM WERLER MUSIKER
ANDREAS HOFFMANN
FREITAG 10. JULI, 19.00 UHR**

Zu sehen und zu hören gibt es eigens komponierte Livemusikstücke, die ausgewählte Bilder auf der großen Leinwand begleiten.

Ort → Pilgerkloster Werl, Steinergraben 53

Kosten → Eintritt frei, Spende willkommen

Kontakt → Pilgerkloster Werl, Ursula Altehenger,
02922 98222, ursula.altehenger@wallfahrt-werl.de





I M P U L S & D I A L O G

Frauengeschichte(n) und Geschlechter- verhältnisse

Führung durch das Sauerland-Museum

Frauen spielen in der Geschichtsschreibung eine Nebenrolle. Oft bleiben ihre Perspektiven, Einflüsse und Meinungen unsichtbar. Schnell entsteht der Eindruck, Begabungen, intellektuelle Fähigkeiten und Durchsetzungsvermögen seien auf natürliche Weise ungleich verteilt. Fragen tun sich auf: Wie begegneten sich Mann und Frau in früheren Zeiten? Was verband, was trennte die Geschlechter?

In dieser Führung werden Frauen in den Mittelpunkt gestellt. Von Gertrud von Plattenberg bis Elisabeth Macke wird der Blick auf weibliche Persönlichkeiten gerichtet, die im historischen Teil des Sauerland-Museums, dem Landsberger Hof, selbst ausgestellt oder mit ausgestellten Werken eng verbunden sind. Dabei wird deren Bedeutung in vorwiegend männlich geprägten historischen Epochen beleuchtet. Zu allen Zeiten finden sich Beispiele für den Einfluss starker Frauen in männlich geprägten Gesellschaften.

Die Führung lädt dazu ein, das scheinbar Ewig-Weibliche vor dem Hintergrund unserer abendländischen Geschichte zu hinterfragen, den Ursachen im Ungleichverhältnis der Geschlechter nachzugehen und den Blick auf moderne Rollenzuschreibungen im Spiegel des geschichtlich geprägten Frauenbildes zu weiten. Die Führung begleitet Museumsreferentin Edith Droste.



**FREITAG 12. JUNI, 15.00 BIS 16.30 UHR
(ANMELDUNG ERBETEN)**

**SAMSTAG 27. JUNI, 13.30 BIS 15.00 UHR
(ANMELDUNG ERBETEN)**

Ort → Sauerland-Museum, Arnshausen, Alter Markt 24-30

Kosten → 4 Euro

Kontakt → Sauerland-Museum, 02931 944444,
sauerlandmuseum@hochsauerlandkreis.de,
www.sauerlandmuseum.de

Anleitung für meinen Nachlassverwalter

Lesung und Gespräch mit Dieter Haite

Gegenstände erzählen ihre Geschichte, aber sie brauchen jemanden, der sie zum Leben erweckt. In einer Art Anleitung für meinen Nachlassverwalter bekommen Souvenirs, Kleinodien und wertlose Gegenstände Erinnerungswert. Andenken sind Träger von Erinnerungen, Erfahrungen und Gefühlen. In seinem neuen Buch ›Erinnerungsvermögen‹ zeigt Dr. Dieter Haite eindrucksvoll, wie eng unser Leben mit den Dingen verbunden ist, die uns begleiten. Mit seinen Erzählungen möchte er andere ermutigen, das eigene Leben zu reflektieren, kostbare Momente zu entdecken und davon zu erzählen. Dr. Dieter W. Haite, geb. 1957 im Sauerland; Studium der katholischen Theologie in Paderborn, Münster und Mainz; über 30 Jahre Benediktinermönch der Abtei Königsmünster in Meschede; Mitgründer und Leiter eines Stadtklosters in Hannover; Supervisor, Coach und im Programm-Management des Christus-Pavillons auf der EXPO 2000 tätig. Nach dem Austritt aus der klösterlichen Gemeinschaft 2012 war er bis September 2025 Hochschulseelsorger in Hannover und nebenberuflich Geschichtenerzähler. Heute lebt er im Sauerland und arbeitet hauptberuflich als Geschichtenerzähler.

FREITAG 26. JUNI, 19.30 UHR

Ort → Geistliches Zentrum Kohlhagen, Kohlhagen 2,
57399 Kirchhundem-Kohlhagen

Kosten → Eintritt frei

Kontakt → Spiritueller Sommer. In Südwestfalen,
02972 974017, info@spiritueller-sommer.de



»Du hebst mein Haupt empor ...« (Psalm 3,4)

Wort. Licht. Begegnung mit den Sinnen
in der Bibel und Dr. Katrin Brockmüller



Menschen beten nur selten mit dem Verstand und mit Worten. Viel wichtiger ist es, mit allen Sinnen zu beten – im Herzen, in den Nieren, in den Augen, in der Nase, im Bauchraum oder in der Kehle, um Gottes Gegenwart wirklich zu erleben. Überall ist Gott wahrnehmbar oder wird schmerzlich vermisst. Dr. Katrin Brockmüller nimmt uns mit auf eine sinnliche und biblische Entdeckungsreise, die alle Sinne anspricht. Dr. Katrin Brockmüller ist seit 2014 Direktorin des Katholischen Bibelwerks e. V. Ihre Leidenschaft ist es, biblische Texte sowohl als literarische Welten als auch im Dialog mit archäologischen und sozialgeschichtlichen Befunden zu entdecken. Am liebsten tut sie dies im gemeinsamen Lesen mit anderen und öffnet die Schrift so als Lebens- und Glaubensbuch für die Gegenwart.

DONNERSTAG 30. JULI, 14.30 BIS 16.30 UHR

Stehkaffee ab 14.30 Uhr

Ort → Lichter- und Zuspruchskirche,
Schmallenberg-Gleidorf, Zur Dorfmitte 4

Kosten → Eintritt frei

Kontakt → Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick,
02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de,
christliche-wegbegleitung.de

Sinnschnipsel finden

Kleine Entdeckungen zwischen Wahrnehmen und Begegnen

Tageswanderung mit Sabine Prinz

Ein Tag draußen, in Bewegung, mit Zeit zum Wahrnehmen, Austauschen und Innehalten. Wir sind gemeinsam unterwegs und lassen die Umgebung rund um den Wilzenberg auf uns wirken.

Kleine Impulse und Übungen laden dazu ein, Gewohntes und uns selbst einmal anders zu betrachten, neue Perspektiven auszuprobieren und überraschende Entdeckungen zu machen. Mit offenen Sinnen sammeln wir Eindrücke und Gedanken, die inspirieren, nachklingen und etwas in Bewegung bringen.

Sabine Prinz ist zertifizierte DWV-Wanderführerin® und erfahrene systemische Coachin. Als Reiseveranstalterin ver-

bindet sie Naturerlebnis und Persönlichkeitsentwicklung zu besonderen Wanderreisen, die bewusst mehr sind als klassische Touren. Jede Reise steht unter einem eigenen Thema und richtet sich an Menschen auf der Suche nach neuer Inspiration oder in Umbruchphasen (etwa bei einem Berufswechsel, nach einer Trennung, zum Start in den Ruhestand oder nach einer belastenden Zeit). In der Bewegung in der Natur schafft sie Raum für Klarheit, neue Perspektiven und kraftvolle nächste Schritte – immer eingebettet in eindrucksvolle Landschaften und achtsame Begleitung.

MITTWOCH 19. AUGUST, 09.30 BIS 17.00 UHR

Start → Parkplatz am Kurpark Schmallenberg, Schmallenberg, Grafschafter Str.

Kosten → 15 Euro

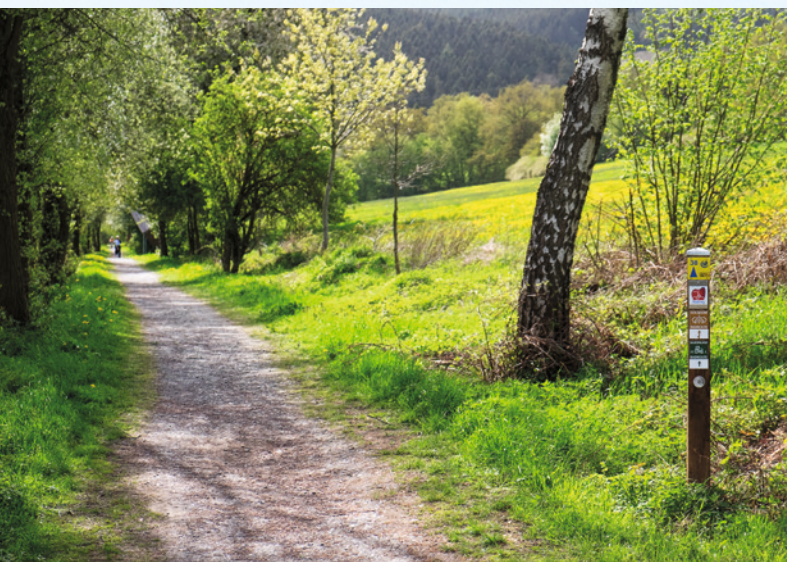
Tickets → Schmallenberger Sauerland Tourismus, Poststr. 7, Schmallenberg, 02972 97400, info@schmallenberger-sauerland.de

Kontakt → Spiritueller Sommer. In Südwestfalen., 02972 974017, info@spiritueller-sommer.de



Neue Perspektiven Wanderauszeit mit Begegnungen

Mehrtageswanderung mit Sabine Prinz



Manchmal braucht es nur einen kleinen Perspektivwechsel, um Dinge anders zu sehen: ein Gespräch, einen neuen Blickwinkel, einen Moment des Innehaltens. Oft entdecken wir erst im Austausch mit anderen, was in uns steckt und was wir weiterentwickeln oder auch loslassen möchten.

Das viertägige Wanderseminar lädt dazu ein, sich auf diesen Weg einzulassen. Unter dem Leitthema ›Die Welt von Du und Ich‹ verbinden wir das Unterwegssein in der Natur mit inspirierenden Begegnungen und persönlicher Reflexion. Beim moderaten Wandern durch das Sauerland rund um Bad Fredeburg öffnen wir unsere Sinne: Wir nehmen die Umgebung bewusst wahr, spüren unseren eigenen Rhythmus und erleben, wie sich Gedanken im Gehen ganz anders sortieren lassen. Im Miteinander entsteht Raum für neue Sichtweisen: auf uns selbst und auf das, was uns wichtig ist.

Die Wanderauszeit beginnt am Donnerstagnachmittag mit einer kleinen Runde zum Warmlaufen, Kennenlernen und Fokussieren auf das Thema. Freitag und Samstag verbringen wir mit zwei wunderschönen Touren, für die wir uns den ganzen Tag Zeit lassen können. Coaching-Impulse und praktische Übungen begleiten dabei den Weg: Wir erkunden unsere Gewohnheiten aus neuen Blickwinkeln, lernen unsere inneren Anteile besser kennen und entdecken, was uns stärkt.

Am Sonntag verabschieden wir uns mit einem letzten kurzen Abschlussspaziergang, einem Rückblick auf gewonnene Einblicke und Ausblicke auf das, was wir in den Alltag mitnehmen möchten.

Kommen Sie abseits vom Alltag in eine wohlthuende Balance aus Natur und Gemeinschaft, Bewegung und Innehalten. Lassen Sie sich von unerwarteten Erkenntnissen überraschen und finden Sie heraus, was Sie bewegt.

**DONNERSTAG 20. AUGUST, 15.00 UHR,
BIS SONNTAG 23. AUGUST, 14.00 UHR**

Begleitete Wandertage

Donnerstag → Einstiegswanderung ca. 3,5 km

Freitag → Wanderung ca. 10 km

Samstag → Wanderung ca. 14 km

Sonntag → kleine Abschlussrunde ca. 4 km

Leistungen im Überblick

3 Übernachtungen (Do–So) im Standorthotel ›auswärts‹ in Schmallenberg–Bad Fredeburg, Am Kurhaus 6

3 x Frühstück, 3 x Lunchpaket,

4 Wanderungen von je 4 – 15 km, 100 – 350 Höhenmeter, leicht bis moderat

Örtliche Kurtaxe und Schmallenberger Sauerland Card mit vielen Urlaubsvorteilen

Kosten pro Person

Doppelzimmer ab 299,00 Euro; Einzelzimmer ab 369,00 Euro

Gut zu wissen

Mindestteilnehmerzahl 4, maximal 12 Teilnehmer

Verpflegung

Rucksackvesper und Abendessen sind individuell, können auf Wunsch über die Reiseleitung vor Ort organisiert werden

Mitzubringen

festes Schuhwerk, der Witterung entsprechende Kleidung, Tagesrucksack, Getränkeflasche, bei Bedarf Wanderstöcke

Buchung

Schmallenberger ReiseZeit, Poststr. 7, Schmallenberg,
02972 974022, info@schmallenberger-reisezeit.de,
schmallenberger-reisezeit.de

Das Friedensdorf

Neve Shalom – Wahat al Salam in Israel

Vortrag zur Geschichte des Dorfes und den Herausforderungen des Zusammenlebens zwischen jüdischen und muslimischen Bewohnern in Zeiten der Polarisierung



In einer Zeit zunehmender gesellschaftlicher Spannungen stellt sich die Frage, wie ein respektvolles und friedliches Zusammenleben gelingen kann. Das Friedensdorf Neve Shalom – Wahat al Salam in Israel ist ein Beispiel dafür. Hier leben jüdische und muslimische Menschen zusammen und setzen sich für Dialog, Verständnis und ein gleichberechtigtes Miteinander ein. Der Vortrag beleuchtet die Geschichte dieses Ortes und richtet den Blick auf aktuelle Herausforderungen. Im Mittelpunkt stehen Fragen, die uns alle betreffen: Wie gelingt es, einander wirklich zuzuhören? Wie können Respekt und Verantwortung gestärkt werden? Und was braucht es, um ein gemeinsames Leben trotz unterschiedlicher Perspektiven möglich zu machen? Die Erfahrungen der Dorfbewohner seit dem Angriff auf Israel am 7. Oktober 2023 sind prägend. In einer Zeit tiefen Schmerzes haben

sie gelernt, auch das Leid der anderen wahrzunehmen und Mitgefühl über Grenzen hinweg zu entwickeln. Referent ist Paul Kröning. Er engagiert sich seit vielen Jahren für gesellschaftlichen Dialog und ist seit 2025 Vorstandsmitglied von Neve Shalom – Wahat al Salam.

DONNERSTAG 27. AUGUST, 18.00 UHR

Ort → Holz- und Touristikzentrum, Poststr. 7, 57392 Schmallenberg

Kosten → Eintritt frei. Wir freuen uns über eine Spende für das Friedensdorf Neve Shalom – Wahat al Salam (wasns.de).

Kontakt → Spiritueller Sommer. In Südwestfalen., 02972 974017, info@spiritueller-sommer.de



Sieben Heringe

Meine Mutter, das Schweigen der Kriegskinder und das Sprechen vor dem Sterben

Lesung und Gespräch mit Jürgen Wiebicke



Jürgen Wiebicke lebt als freier Journalist und Autor in Köln. Seit 17 Jahren moderiert er wöchentlich ›Das philosophische Radio‹ auf WDR 5. In seinem jüngsten Buch ›Sieben Heringe‹ geht er der Frage nach, was wir wirklich über unsere Eltern, die Kriegskinder, wissen. Wann ist der richtige Zeitpunkt, Archäologe des eigenen Lebens zu werden und das Gespräch mit ihnen zu suchen? Konfrontiert mit dem Tod, waren Wiebickes Eltern zu einer radikalen Offenheit bereit und wollten ihre Erlebnisse nicht länger für sich behalten.

Als sich das Lebensende seiner Mutter abzeichnete, wollte er es anders machen als beim Tod seines Vaters: Er schrieb ihre Berichte auf und machte sie zur Grundlage seines Buches. Es erzählt von der Kindheit und Jugend einer Frau, geprägt von Krieg und Nationalsozialismus, von Gewalt und seelischen Verletzungen – Erfahrungen, die Teil der eigenen Lebensgeschichte wurden. Wiebicke nimmt die Leserinnen und Leser mit in diese persönliche Aufarbeitung, behandelt das Schweigen über den Krieg, schildert emotio-

nale Erlebnisse und zieht Parallelen zur Gegenwart – in eine Gesellschaft, für die der Umgang mit der Endlichkeit zunehmend problematisch geworden ist. Lesend, erzählend und diskutierend richtet sich der Vortrag auf die Frage, wie Gespräche zum Lebensende Türen zur Verständigung öffnen und den Blick auf das eigene Leben vertiefen können.

FREITAG 04. SEPTEMBER, 19.00 UHR

Ort → DampfLandLeute Museum, Eslohe, Homertstr. 27

Kosten → 15 Euro (AK), 12 Euro im Vorverkauf bei Mieder und Wäsche Quinkert, Hauptstr. 62, Eslohe, 02973 81265; Schmallenberger Sauerland Tourismus, Poststr. 7, Schmallenberg, 02972 97400, info@schmallenberger-sauerland.de

Kontakt → Kunstverein Pro Forma Eslohe e. V., 0151 50629794

Gefördert durch die Katholische Erwachsenen- und Familienbildung Südwestfalen (kefb)

DER SINN DES LEBENS IST



Wozu
das alles?

Die Frage nach dem Sinn des Lebens begleitet mich schon lange. In vielen kleinen Momenten seit meiner Jugend hat sie bei mir angeklopft; manchmal behutsam, manchmal drängend. Vor allem hat sie mich philosophisch fasziniert, diese schillernde Frage, die eine Reise voller Weggabelungen eröffnet, in Auseinandersetzungen mit Gut und Böse, mit dem, was uns als Menschen im Kern ausmacht, mit Fragen nach Glück, Zielen im Leben und nicht zuletzt auch nach gesellschaftlichen Strukturen. Angesichts dieser Vielschichtigkeit ist es eigentlich kein Wunder, dass mein Buchprojekt derart intensiv war und mich fast sieben Jahre beschäftigt hat.

»Und, woran arbeitest du gerade?«,

wurde ich immer wieder gefragt.

»Ich schreibe ein Buch über den Sinn des Lebens.«



Wozu das alles?

Warum wir den Sinn nicht in uns selbst, sondern im Dazwischen finden

Die Frage nach dem Sinn des Lebens stellt sich oft drängend. Doch suchen wir vielleicht am falschen Ort? Ein philosophischer Blick darauf, warum Sinn kein verborgener Schatz ist, den wir nur freilegen müssen, sondern etwas, das wir gemeinsam erschaffen.



Fast immer war die erste Reaktion ein kurzes Lachen, gefolgt von der Aufforderung: »Okay, dann sag doch mal in einem Satz, was ist er denn, der Sinn des Lebens?«

Ich finde diese Reaktion interessant, denn darin werden zwei verbreitete Annahmen sichtbar, die häufig mit dem Lebenssinn verknüpft werden – und die sich eigentlich widersprechen. Erstens: Die Frage nach dem Sinn des Lebens ist so groß, so gewaltig, so fundamental, dass man im Grunde gar nichts Vernünftiges darüber sagen kann. Das stimmt aber nicht. Mit Sicherheit berührt Sinn eine elementare und nicht immer glasklar greifbare Ebene unserer Existenz; ähnlich wie auch Freiheit, Wahrheit, Liebe oder Gerechtigkeit. Gleichzeitig ist Sinn eine ganz selbstverständliche Sache, die uns durch den Alltag trägt, die in vielen Begegnungen entsteht, die wegbrechen und wiederhergestellt werden kann. Darüber lässt sich eine Menge sagen – aber eben nicht in einem Satz, wie ich oft aufgefordert wurde.

»Was ist der Sinn des Lebens?« Die Frage lockt uns auf falsche Fährten, allein schon, weil sie im Singular gestellt ist. Als könnte das Leben nur einen Sinn haben oder gar keinen. Die grammatikalische Form verwirrt uns, sie verlangt eine Antwort der Form: »Der Sinn des Lebens ist XYZ.« Ein knackiger Slogan eben. Tatsächlich aber existiert Sinn immer im Plural, kein Mensch hat nur einen Sinn seines Lebens. Stattdessen erfahren wir verschiedene Arten von Sinn und schöpfen aus unterschiedlichen Sinnquellen. Besser also, wir fragen nach den Sinnen des Lebens als nach dem einen Sinn!

Die Sinne des Lebens

Unser Lebenssinn ist so vielschichtig wie das Leben selbst. Das wird auch deutlich, wenn wir die Frage nach Sinn unter die Lupe nehmen. Was meint sie überhaupt? Eine häufige Variante der Sinnfrage ist handlungsorientiert und sucht nach Zielen, für die es sich zu handeln und letztlich auch zu leben lohnt: Was ist wirklich wertvoll und wichtig im Leben? Woran soll ich den Kompass meines Lebensweges und meiner Anstrengungen ausrichten?

Philosophisch können wir solche Sinnfragen als Suche nach einem zweckhaften Sinn verstehen. Wozu bin ich hier? Wozu all der Stress? Wozu morgens aufstehen?

Es gibt aber auch andere Formen von Lebenssinn. Insbesondere in Krisenzeiten kann die Sehnsucht nach einem eschatologischen Sinn laut werden: ein Sinn durch Hoffnung. Hier geht es weniger darum, sich aktiv an wertvollen Zielen auszurichten und ins Handeln zu kommen, als darum, sich mit einer schwierigen Gegenwart zu versöhnen, weil diese als Übergang in eine bessere Zukunft verstanden wird. Diese Form von Sinn kann in den kleinsten und profansten Situationen relevant werden – etwa, wenn wir erkältet sind und uns damit beruhigen, dass es in ein paar Tagen vorbei ist. Insbesondere in wirklich harten Zeiten suchen Menschen häufig nach einem Sinn durch Hoffnung.

Diese beiden Sinnarten sind nur ein kleiner Ausschnitt: Sinn kann auch entstehen, wenn wir gerade nicht an Zielen und der Zukunft orientiert sind, sondern ganz in der Gegenwart versinken und spielerisch auf die Welt zugehen. Dann geben wir uns einer Tätigkeit hin, ohne dass sie für irgendetwas gut sein muss. Ein solcher spielerischer Sinn erfordert nicht unbedingt im wörtlichen Sinne zu spielen, sondern kann auch beim Singen, Tanzen, Wandern, Malen oder Gärtnern entstehen. Ganz allgemein gesprochen haben wir die Möglichkeit, spielerischer mit unserer Freiheit umzugehen. Doch wie groß sind unsere Freiräume hierfür wirklich?



Sinn ist keine reine Privatsache

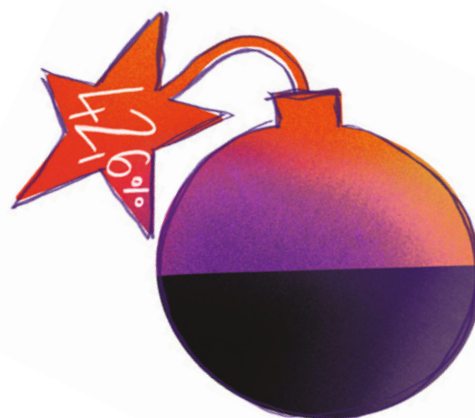
Diesen Aspekt finde ich spannend, weil er eine andere Perspektive auf den Lebenssinn eröffnet. Häufig werden die Suche und Frage nach Sinn als eine private Angelegenheit verstanden – eine ganz persönliche Aufgabe, bei der man niemandem hineinreden kann. Und eine hochgradig individuelle Reise, weil wir ja alle so einzigartig und unterschiedlich sind. So müssen alle für sich selbst herausfinden, was der eigene Sinn sein könnte.

Diese Privatisierung des Sinnthemas ist nicht hilfreich. Sie verschleiert, dass soziale Strukturen unsere Suche nach Sinn stark prägen, ebenso wie unsere Möglichkeiten, Sinn im Leben zu erfahren. Es ist kein Zufall, dass viele Menschen keinen Sinn in ihrem Job sehen. Aktuelle Zahlen belegen hier ein tief greifendes strukturelles Problem: Laut einer groß angelegten Studie von PricewaterhouseCoopers empfanden 2025 gut 37 Prozent der Beschäftigten in Deutschland ihre Aufgaben im Job als sinnlos. Das ist ein gesellschaftlicher Skandal und mit großen Belastungen für die Betroffenen verbunden. Tatsächlich denken nur sehr wenige Menschen: »Es ist mir egal, wenn mein Job sinnlos ist, Hauptsache, das Gehalt stimmt und ich kann pünktlich Feierabend machen.« Den meisten Menschen reicht das nicht aus und die Erfahrung, einen großen Teil der eigenen Lebenszeit mit letztlich sinnlosen Tätigkeiten verbringen zu müssen, geht unter die Haut. Eine Studie der AOK zeigt, dass die Nervosität und Reizbarkeit von Arbeitenden mit geringem Sinnempfinden mit 42,6 Prozent doppelt so hoch ist wie bei einer Vergleichsgruppe mit hohem Sinnempfinden. Mehr als doppelt so häufig werden Konzentrationsprobleme berichtet, auch Erschöpfung tritt 70 Prozent häufiger auf und sogar die körperlichen Auswirkungen sind gravierend: Rücken- und Gelenkbeschwerden sind viel verbreiteter, wenn der Job als sinnlos empfunden wird.

Kurzum, Sinnlosigkeit ist ein gravierendes Problem. Daran wird deutlich, wie stark verwurzelt Bedürfnisse nach Sinn beim Menschen sind. Die Suche nach Sinn ist kein Luxusproblem, wie immer wieder suggeriert wird. Im Gegenteil, ein sinnerfülltes Leben zu führen ist ein elementares Bedürfnis und die Suche nach Sinn kann gerade in existenziellen Krisen besonders drängend werden. Sogar in den furchtbarsten Situationen, die überhaupt denkbar sind, haben sich Menschen mit Sinnfragen auseinandergesetzt, wie unter anderem der Psychologe und Auschwitz-Überlebende Viktor Frankl berichtet.



Gut 37 Prozent der Beschäftigten in Deutschland empfanden im Jahr 2025 ihre Aufgaben im Job als sinnlos.



Mit 42,6 Prozent steigen Nervosität und Reizbarkeit von Arbeitenden mit geringem Sinnempfinden um fast das Doppelte.



Menschen, die keinen Sinn in ihrer Arbeit erleben, fühlen sich 70 Prozent häufiger erschöpft.

Die dunkle Seite des Sinns

Weil das Bedürfnis nach Sinn grundlegend ist, sind wir anfällig für Missbrauch. Durch die Privatisierung des Sinnthemas wird häufig ausgeblendet, wie umkämpft die gesellschaftliche Arena der Sinnggebung ist. Von allen Seiten prasseln Botschaften auf uns ein, was angeblich wirklich zählt im Leben und wofür es sich wirklich einzusetzen lohnt. Auch die Naziideologie erschuf ein Sinngebäude, das Antwort gab auf die grundlegenden Bedürfnisse nach Bedeutung, Zugehörigkeit und kollektiver Selbstwirksamkeit. Aber es war ein giftiges und verlogenes Gebäude. Solche extremen Beispiele sollten uns skeptisch machen gegenüber der liberalen Anything-goes-Haltung: »Was auch immer Menschen für sinnvoll erachten, ist auch sinnvoll.«

Nicht unbedingt. Wir können uns über den Sinn von Tätigkeiten und Lebensbereichen durchaus irren – und zwar in beide Richtungen. Manche Sinnkrise ist im Grunde eine Sinnerkennungskrise: Reale Sinnbeziehungen werden momentan nicht wahrgenommen. Aber auch das Gegenteil ist möglich; manchmal ordnen Menschen ihr Handeln einem vermeintlich höheren Sinn unter, der sich bei näherem Hinsehen als Luftschloss entpuppt.

Welcher Sinn ist tragfähig?

Gerade wenn wir auf die Kategorie des zweckhaften Sinns schauen, und damit auf die Frage, wofür es sich einzusetzen lohnt, können wir ideologische Verirrungen entdecken. Ein Grundproblem ist es, wenn Menschen beginnen, Konzepte zu Werten an sich zu erheben. Die Kunst, die Karriere, das Vaterland, der Fortschritt, aber auch Frömmigkeit sind menschliche Konzepte, die durchaus eine konstruktive Funktion einnehmen können, aber keinen Wert an sich haben. Es sind funktionale Ideen, die uns Menschen dienen können, aber umgekehrt können und müssen wir solchen Ideen nicht dienen. Es ist der Kunst egal, wenn ich mich für sie aufopfere, und ebenso dem Vaterland. Die pathetische und ideologische Formulierung, »dein Vaterland ist stolz auf dich«, ist in dieser Hinsicht sehr interessant. Was hier passiert, ist eine Personifizierung des Staates, der nicht als politische Organisationsform begriffen wird, sondern als eine Art Über-Subjekt, ähnlich einem Lebewesen, das sich für uns interessiert; das enttäuscht sein kann oder auch stolz. Zweckhafter Sinn entsteht aber nicht, wenn wir uns für Konzepte einsetzen, sondern für Lebewesen aus Fleisch und Blut, für die das, was wir tun, tatsächlich einen Wert haben kann.

Damit unser Leben sinnvoll sein kann, brauchen wir andere. Das ist eine Grundstruktur, die alle Arten von Sinn gemeinsam haben: Sinn entsteht durch Beziehung und Zusammenhang, Sinn entsteht im Dazwischen. Weder existiert unser Lebenssinn in uns als ein verborgenes, funkelndes Juwel, das wir durch Selbsterkenntnis freilegen können, noch existiert Sinn draußen in der Welt als ein Schatz, den wir in einer mutigen Expedition finden können. Sinn ist nicht in mir und nicht in der Welt, sondern entsteht durch die Beziehung zwischen mir und der Welt. Im Wesentlichen in Beziehungen zu anderen Menschen, zu anderen Ichs und Dus.

Heutzutage wird Sinnsuche häufig als eine individuelle Angelegenheit verstanden, eine ganz persönliche, private Aufgabe. Doch Sinn entsteht nicht, indem wir als Einzelwesen im Selbstfindungsmodus durch die Welt rauschen. Sinn entsteht durch Verbindung. Und so ist es auch ein gemeinsamer Weg, der vor uns liegt, wenn wir die Grundlagen für ein sinnerfüllteres Dasein schaffen möchten.

Ein Viertel aller Jugendlichen und Erwachsenen in Deutschland fühlt sich einsam – nicht in einzelnen Momenten, sondern als Lebensgefühl. Auch das bedeutet eine Form von Sinnverlust, bei der Verbindungen zur Mangelware und die Erfahrungen brüchig werden, für andere einen Beitrag zu leisten, darin gesehen und gehört zu werden, Bedeutung zu erfahren, eingebettet und aufgehoben zu sein.

Von Martin Buber stammt das schöne und prominente Zitat: »Die Liebe haftet dem Ich nicht an, so dass sie das Du nur zum ‚Inhalt‘, zum Gegenstand hätte; sie ist zwischen Ich und Du.«

Als Menschen sind wir eine soziale Spezies. Zwischen Ich und Du entsteht unsere Welt. Und für eine gute Zukunft wird es essenziell sein, diese Erfahrung wieder mehr zum Leitbild zu machen und in den Mittelpunkt zu stellen.



Christian Uhle ist Philosoph und lebt in Berlin. 2022 erschien sein Sachbuch »Wozu das alles? Eine philosophische Reise zum Sinn des Lebens« bei S. Fischer. Gelungen ist ihm damit laut *Psychologie Heute* »ein tiefgreifendes philosophisches Porträt des heutigen Menschen«



Die Welt

und Ich.

von Du

Alle Angebote des Spirituellen Sommers 2026

Vom 11. Juni bis zum 13. September erleben Sie in Südwestfalen die Welt von Du und Ich. An rund 80 Orten, verteilt in der ganzen Region, laden die Akteurinnen und Akteure des Spirituellen Sommers Sie zu über 200 verschiedenen Veranstaltungen ein. Unter dem Motto ›SINN(E) – Die Welt von Du und Ich‹ erhalten Sie spannende Impulse, können Musik hören, wandern, meditieren und sogar selbst Räucherstäbchen herstellen.

Hier finden Sie alle Angebote ...

→ nach Themen

Sie wissen bereits, wonach Sie suchen oder was Sie besonders interessiert? Ab Seite 44 sind die Angebote nach Themen sortiert aufgelistet. So haben Sie direkt den Überblick über alle Veranstaltungen zu einer Kategorie.

→ Ort und Termin

Sie wissen noch nicht, wonach Ihnen der Sinn steht, und Sie wollen sich jeden Tag aufs Neue inspirieren lassen? Dann blättern Sie zu den Seiten 92 bis 97. Hier finden Sie alle Veranstaltungen nach Ort und Datum aufgelistet. Details zur Veranstaltung finden Sie unter der dort angegebenen Seite.

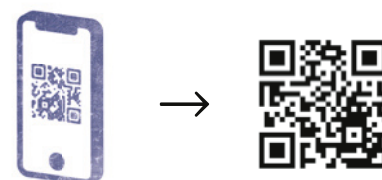
→ digital und tagesaktuell

Sie möchten unterwegs auf dem Laufenden bleiben und Änderungen sofort erfahren? Dann nutzen Sie die Online-Programmübersicht auf unserer Website www.spiritueller-sommer.de. Über den Menüpunkt ›Veranstaltungen‹ gelangen Sie direkt zur Übersicht. Hier können Sie gezielt nach Angeboten zu einem Thema oder an einem Ort suchen. Am besten vergewissern Sie sich hier kurz vor einer Veranstaltung, ob es vielleicht eine Terminänderung gab.

→ mit Hinweisen für Menschen mit Unterstützungsbedarf

Sie möchten sich vor einer Veranstaltung über die Barrierefreiheit am Veranstaltungsort informieren? Dann empfehlen wir Wheelmap Pro Kreis Olpe. Nach und nach werden dort alle Veranstaltungsorte in allen Kreisen eingetragen. Sollte ein Ort noch nicht verzeichnet sein, nehmen Sie bitte Kontakt mit dem Veranstaltenden auf.

Hier geht's zum digitalen Kalender



Hier geht's zur wheelmap.pro:
<https://kreisolpe.wheelmap.pro/search>



Achtsamkeit

Aufmerksam sich selbst und der Umwelt gegenüber – das ist Achtsamkeit. Wir können sie üben, wenn wir mit wachem Blick in den Wald gehen, dem Wind in den Baumwipfeln lauschen und uns selbst dabei bewusst eine Auszeit gönnen. Der Spirituelle Sommer lädt Sie dazu und zu vielen anderen Angeboten ein: Machen Sie mit!

Winterberg-Silbach

IM WALD DER SINNE

Den Wald mit allen Sinnen erleben, ökologische Zusammenhänge erkennen und die eigene Verbindung mit der Waldwelt erkennen. Durch die Sensibilisierung aller Sinne nehmen wir den Wald mit anderen Augen wahr. Wir kommen zur Ruhe und erfahren die eigene Verbundenheit mit der Welt des Waldes.

→ **Ort:** Tretbecken im Fuchshol, Winterberg-Silbach, Fuchshol 30

→ **Samstag 13. Juni**, 14.00 bis 17.00 Uhr, Anmeldung bis 12.06.

→ **Kosten:** 10 Euro, Familien 20 Euro

→ **Kontakt:** Sylke Meyer, zertifizierte Waldpädagogin, 01575 1982845, waldaepagogik-winterberg@gmx.net

Hemer

VERBUNDEN SEIN MIT JEDEM SCHRITT

Mit Gehmeditation die innere Ruhe finden

Mit Achtsamkeit gegenüber uns selbst, den anderen und den Raum um uns, synchronisieren wir die Gehbewegung mit der Atmung und lassen die Gedanken los, damit der Geist frei werden kann. Durch die Berührung unserer Füße mit dem Boden nehmen wir Kontakt zur Erde auf, spüren die Verbundenheit mit der Natur und allen Menschen, die uns umgeben.

→ **Ort:** Park hinter Haus Hemer (am Vitusdenkmal), Hemer, Geitbecke 10

→ **Termin 1: Freitag 19. Juni**, 18.00 bis 19.30 Uhr, Anmeldung bis 16.06.

→ **Termin 2: Samstag 22. August**, 18.00 bis 19.30 Uhr, Anmeldung bis 19.08.

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Leben in Achtsamkeit, Jörg Beckmann, 01520 7225178, anmeldung@lebeninachtsamkeit.com

Marsberg-Bredelar

WORKSHOP »MEINE ZEIT«

Ich Sorge für mich, ich fühle und spüre mich, ich tue mir gut (Gutes)

Morgendliches Ritual aus Bewegung und Achtsamkeit, bei dem wir unsere Sinne schulen, sowie einer kurzen Segnung. Danach Kräuterwanderung mit allen Sinnen, gefolgt von gemeinschaftlichem Kochen und Genießen in der Kräuterküche nach Hildegard von Bingen. Ruhepause mit Leberwickel und Schweigemeditation, unterstützt von sanftem Yoga und Entspannung. Abschluss mit einem friedvollen Verabschieden und gesegnetem Ausklang. Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Körbchen für Kräuter, Schürze, Behälter für Reste, bequeme Sportsachen, dicke Socken, Yogamatte, Kissen, Decke, Wärmflasche.

→ **Ort:** Begegnungs- und Kulturzentrum Kloster Bredelar, Marsberg, Sauerlandstr. 74 a

→ **Samstag 20. Juni**, 10.00 bis 16.00 Uhr, Anmeldung bis 14.06.

→ **Kosten:** 80 Euro (inklusive Tee und Wasser; Lebensmittel fürs Kochen)

→ **Kontakt:** Christiana Andree und Birgit Vossel, 02991 6294, ca@christianaandree.de

Warstein-Belecke

YOGA-WALK

Achtsames Gehen, leichte Yoga-Elemente, Wahrnehmung der Natur mit allen Sinnen

Nach einer kleinen Yoga-Einheit zur Einstimmung gehen wir achtsam in den Wald. An zwei Stationen werden leicht nachzuvollziehende Yoga-Übungen sowie eine Naturmeditation durchgeführt. Körper, Geist und Natur sind im Einklang.

→ **Treffpunkt:** Westerbergschule, Warstein-Belecke, Paul-Gerhardt-Str. 20

→ **Samstag 20. Juni**, 14.30 bis 16.00 Uhr, Anmeldung bis 18.06.

→ **Kosten:** freiwillige Spende

→ **Kontakt:** Gesund & in Bewegung, Veronika Wessel, 0170 8331551, wessel@gmx.de

Meschede

WERDE UND BLEIBE JUNG

Qigong

Die Übungsreihe »Hui Chun Gong« (Rückkehr des Frühlings) aus China dient der Vitalisierung von Körper und Geist. Sie ist ein Juwel für die Gesundheit und wirkt sich auf das endokrine System aus – eine sinnliche Reise, bei der jeder Atemzug, jede Bewegung und jeder Klang die Sinne anspricht. Die gesunde Ernährungsweise nach den fünf Elementen wird am Nachmittag in kleinen Schritten erläutert und in schriftlichen Übungen vertieft, wobei das Schmecken, Riechen, Sehen und Fühlen zentrale Sinneseindrücke liefern. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Haus der Stille, Meschede, Klosterberg 11

→ **Montag 22. Juni bis Freitag 26. Juni**, 18.00 bis 19.00 Uhr, Anmeldung bis 15.06.

→ **Kosten:** 700 Euro (inklusive Kursgebühr und Vollpension)

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altmeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Menden**RADFAHREN MAL ANDERS****Machen Sie sich auf den Weg zu sich selbst und lassen Sie Ihre Lebensenergie fließen!**

Die Radtour geht entlang von Fluss und Bach, durch Wald und Feld. Sie lädt dazu ein, über Naturerfahrungen und Landschaftseindrücke die persönliche Lebenssituation neu wahrzunehmen und zu reflektieren – mit dem Schwerpunkt auf sinnlicher Wahrnehmung. An einzelnen Stationen ist Zeit für Atem- und Achtsamkeitsübungen, zum Innehalten und Kraft schöpfen. Naturmeditationen, Texte und Gedichte stimmen auf die Sinneseindrücke des jeweiligen Monats ein.

→ **Treffpunkt:** Parkplatz Battenfelds Wiese, Menden, Am Törnigskamp 2

→ **Termin 1: Montag 22. Juni,**
18.00 bis 20.30 Uhr, Anmeldung bis 21.06.

→ **Termin 2: Dienstag 28. Juli,**
18.00 bis 20.30 Uhr, Anmeldung bis 27.07.

→ **Termin 3: Donnerstag 13. August,**
17.00 bis 19.30 Uhr, Anmeldung bis 12.08.

→ **Kosten:** 30 Euro (inklusive Pausensnack)

→ **Kontakt:** Kurse für mehr Bewusstsein, Achtsamkeit und Entspannung, Regina Voß, 02373 964205, regina.vosso8@web.de, regina-voss.com

Schmallenberg–Bad Fredeburg**NATURAUSZEIT AUF DEM KNEIPPWEG**

Tauchen Sie ein in die heilsame Kraft der Natur. Beim Spaziergang erleben Sie Kneipps Säulen der Gesundheit hautnah durch sanfte Bewegung, Wasseranwendungen, Kräuterkönnen und Impulse für innere Balance – mit besonderem Augenmerk auf sinnliche Wahrnehmung: das Gefühl von nackten Füßen auf dem Boden, das kühle Nass auf der Haut, der Duft der Kräuter, die Geräusche des Waldes und farbige Licht- und Schattenwelten. Dieser Spaziergang schenkt Ihnen eine echte Naturauszeit, die Körper und Geist in Einklang bringt und die Sinne stärkt.

→ **Treffpunkt:** Tretbecken im Kurpark, Schmallenberg–Bad Fredeburg, In der Schmiedinghausen 36

→ **Termin 1: Freitag 26. Juni,**
16.00 bis 18.00 Uhr, Anmeldung bis 25.06.

→ **Termin 2: Freitag 24. Juli,**
16.00 bis 18.00 Uhr, Anmeldung bis 23.07.

→ **Termin 3: Freitag 11. September,**
16.00 bis 18.00 Uhr, Anmeldung bis 10.09.

→ **Kosten:** 15 Euro

→ **Kontakt:** Leichtes Sein Gesundheitsberatung, Regina Schmidt, 0171 7724189, regina@leichtes-sein.de, leichtes-sein.de

Meschede**MUSCHELRAUSCHEN****Zwei Schalen, ein Innenraum:
Sinn entsteht zwischen Du und Ich**

Muscheln symbolisieren die Weisheit der Natur. Zwischen zwei Schalen entsteht etwas Drittes, ein Raum – eine gemeinsame Wirklichkeit. Beim Lauschen des Muschelrauschens hören wir hinein in Muschelgeschichten in uns und erfahren zwischenmenschliche Resonanz. In diesem Begegnungsraum schenken wir einander Wahrnehmung, Wertschätzung und kommen in Kontakt mit uns selbst und unserem Gegenüber.

→ **Treffpunkt:** Hennesee, Parkplatz H1, Meschede, Am Hentenberg 1

→ **Sonntag 28. Juni,** 14.00 bis 17.00 Uhr,
Anmeldung bis 27.06.

→ **Kosten:** freiwillige Spende

→ **Kontakt:** Supervision – Coaching – Mediation, Tina Ortgies, 0176 96371793, tinaortgies@gmx.de, tinaortgies.de

Sundern–Amecke**GEMEINSAM TRAGEN –
SICH TRAGEN LASSEN****Das Erleben von Du und Ich als Kraftquelle**

Mit Begegnung durch Bewegung im Schlosspark und in der Vorburg führen Qigong-Übungen zu einem Gefühl des Miteinanders. Der Besuch des Kraftbaumes, der Linde, als Symbol der Gemeinschaft, wird durch eine kurze Meditation begleitet. Im Begegnungskreis wird die Gemeinschaft gestärkt. Das Pfadholz greift schließlich die Fäden des Lebens auf. Durch das Gestalten eines eigenen Eichenbretts werden Beziehungen sichtbar und mit allen Sinnen erfahrbar gemacht.

→ **Ort:** Haus Amecke, Eingangstor, Sundern–Amecke

→ **Sonntag 28. Juni,** 10.30 bis 16.30 Uhr,
Anmeldung bis 14.06.

→ **Kosten:** 88 Euro (inklusive Essen und Getränke, Eichenbrett und Material)

→ **Kontakt:** Naturheilzeit, Anja Nies, 0176 2813767, anjanies@hotmail.com, naturheilzeit-amecke.de

Meschede**MIT VERTRAUEN GESTÄRKT INS
MORGEN GEHEN****Logotherapie nach Viktor E. Frankl**

Wie kann ich Vertrauen in das Leben gewinnen und mutig Schritte in die Zukunft wagen? Diese Frage stellen wir uns oft. Vielleicht stehen wir selbst vor persönlichen Herausforderungen, wo wir stärker auf Vertrauen angewiesen sind. Dieses Wochenende soll helfen, Mut zu fassen und mit der Trostmacht des Geistes und offenen Sinnen in den Dialog zu gehen und neue Wege zu beschreiten.

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Haus der Stille, Meschede, Klosterberg 11

→ **Freitag 10. Juli bis Sonntag 12. Juli,**
18.00 bis 13.00 Uhr, Anmeldung bis 03.07.

→ **Kosten:** 310 Euro (inklusive Kursgebühr und Vollpension)

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Winterberg**RESONANZ UND SPIEGEL****Die Kunst der gegenseitigen Wahrnehmung**

Unter Beachtung von Echo und Resonanz tauchen wir achtsam in die feinen Wechselwirkungen zwischen Innen- und Außenwelt ein. Der Workshop bietet einen geschützten Raum, um innere Balance, Bewusstheit und Resilienz zu stärken – und die eigene Wirkung im zwischenmenschlichen Feld neu zu erfahren.

→ **Ort:** Seminarraum, Winterberg, Fichtenweg 20 a

→ **Sonntag 12. Juli,** 10.00 bis 16.30 Uhr,
Anmeldung bis 03.07.

→ **Kosten:** 149 Euro (inklusive Kaffee, Mineralwasser, Pausensnacks)

→ **Kontakt:** Schneider Training Mental Coach & Trainerin, Karin Schneider, 02981 5089280, info@schneidertraining.info, schneidertraining.info

Marsberg- Meerhof

WALDYOGA

Von der Stille zum Austausch. Wie möchte ich mir und anderen begegnen?

Das Angebot lädt zu einem Natur-Körper-Erleben mit einem wertschätzenden Erfahrungsaustausch ein. Nach einer meditativen Einstimmung wird der ›Waldgruß‹, ein Yogaflow im Stand, praktiziert. Maximal acht Teilnehmer.

→ **Ort:** Forsthaus Meerhof, Marsberg- Meerhof, Lange Str. 55

→ **Termin 1: Montag 13. Juli,** 09.30 bis 12.00 Uhr, Anmeldung bis 09.07.

→ **Termin 2: Freitag 24. Juli,** 18.30 bis 21.00 Uhr, Anmeldung bis 20.07.

→ **Kosten:** 18 Euro (inklusive Getränk)

→ **Kontakt:** feelBewegung, Heike Otto, 0170 7623638, heikeausmeerhof@gmail.com

Schmallenberg-Kirchrarbach

KRAFTBAUM

Bäume als uralte Heiler, spirituelle Begleiter und kraftvolle Verbündete

Erfahren Sie, welche Geschenke Birke, Holunder, Linde & Co. für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden bereithalten. Sie erwarten Einblicke in die Heilkraft unserer heimischen Bäume und die wohltuende Wirkung des Waldes. Eine meditativ-energetische Übung für Erdung und Naturverbundenheit bringt Sie in Einklang mit der uralten, weisen Kraft der Bäume, die Sie stärkt und in Ihre Mitte zurückholt.

→ **Treffpunkt:** Berghof Steimel, Schmallenberg-Kirchrarbach, Am Steimel 14

→ **Termin 1: Mittwoch 15. Juli,** 17.30 bis 19.00 Uhr, Anmeldung bis 14.07.

→ **Termin 2: Samstag 22. August,** 17.30 bis 19.00 Uhr, Anmeldung bis 21.08.

→ **Kosten:** 15 Euro

→ **Kontakt:** Leichtes Sein Gesundheitsberatung, Regina Schmidt, 0171 7724189, regina@leichtes-sein.de, leichtes-sein.de

Kirchhundem-Silberg

**SINNLICHKEIT
VERWURZELT IM SEIN**

Ein Abend mit meditativen Impulsen, Liedern und Bewegung

Zwischen Erde und Himmel liegt ein Feld unendlicher Energie. Durch Tanz, Musik und Texte wird die tiefe Verwurzelung mit der Erde und die öffnende Weite des Himmels spürbar – ein Ankommen im eigenen Sein.

→ **Ort:** Kulturgut Schrabben Hof, Kirchhundem-Silberg, Silberger Str. 32

→ **Donnerstag 23. Juli,** 19.00 bis 20.30 Uhr, Anmeldung bis 22.07.

→ **Kosten:** Spende erbeten

→ **Kontakt:** Sigrid Baust, Anita Jung, 0176 43442780, ag.jung-lennestadt@online.de, naturerlebniswerkstatt.de

Schmallenberg-Bödefeld

**MIT ALLEN SINNEN AUF DEM WEG
Natur, Räuchern, Meditieren – achtsamer
Spaziergang zum Sauerland-Seelenort
Hollenhaus**

In der stillen Resonanz zwischen Natur, Leben, Du und Ich kann mit Körperräucherung und Meditation ein Raum für Sinn entstehen. Nicht als Antwort, sondern als eigene Erfahrung.

→ **Ort:** Wanderparkplatz ›Unterm Nonnenstein‹, Schmallenberg-Bödefeld, Hunaustr. K19

→ **Samstag 25. Juli,** 14.00 bis 17.00 Uhr, Anmeldung bis 22.07.

→ **Kosten:** 20 Euro (inklusive Snacks, Kaffee/ Tee, Kaltgetränke bitte mitbringen)

→ **Kontakt:** Albers Kräuterwerkstatt, Nadine Albers-Bergrath, 02977 397, info@kw-albers.de, kw-albers.de

Willingen

**SOMMERKRAFT: HEILKRÄUTER-
UND SEELENZEIT**

Natur spüren, innere Ruhe finden

Wenn Sommerwiesen duften, laden wir Sie zu einer achtsamen Kräuterwanderung ein. Sie lernen Heilkräuter kennen und erhalten Impulse zu ihrer Wirkung. Unterwegs öffnen Wahrnehmungsübungen die Sinne und entspannen Körper und Geist. Zum Abschluss gibt es eine geführte Meditation zum Innehalten und Auftanken. Erholung für den Kopf, Kraft für den Körper, Balance für die Seele.

Ort: Nina Cremer, Willingen, Am Doracker 5

Samstag 22. August, 10.00 bis 12.30 Uhr, Anmeldung bis 21.08.

Kosten: 18 Euro

Kontakt: Tourist-Information Willingen, Anette Buchholz, 05632 9694353, willingen@willingen.de, lmy.de/FceRM

Finnentrop-Ahausen

**›MEIN LEBEN – MEINE
INDIVIDUELLE KOMPOSITION‹**

Als soziale Wesen sind wir Menschen aufeinander angewiesen. Wir leben in Gemeinschaften, die uns halten und tragen. Machen wir uns bewusst, dass unser Leben so gelingen kann. Unter den Bäumen auf Gut Ahausen werden wir uns bewusst, was unser Leben ausmacht: Gesundheit und Wohlbefinden, Gemeinschaft und Natur. Eine Komposition aus all dem ist unser Leben. Wir werden spüren, dass Leben mehr ist, als essen und trinken, wachen und schlafen. Machen wir uns auf den Weg zu erspüren, was noch wichtig ist und jeden als Person ausmacht.

→ **Ort:** Gut Ahausen, Finnentrop-Ahausen, Ahausen 1

→ **Donnerstag 27. August,** 15.30 bis 16.30 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Caritas-Zentrum Finnentrop, Mechtild Rohr, 02727 97627022, m.rohr@caritas-suedwestfalen.de

Diemelsee-Flechtdorf

**EINKEHRTAG IM KLOSTER
FLECHTDORF**

In der Stille den Atem Gottes spüren

Den Tag verbringen wir überwiegend schweigend. Nach einer Einführung kann man allein in den Räumen des Klosters, der Kirche und Umgebung zur Ruhe finden. Zusätzlich werden Impulse angeboten, die uns berühren und helfen können, wieder unseren Atem zu spüren – den Geist Gottes in uns und allem. Kleine Malangebote, Literatur und Musik ergänzen das Angebot.

→ **Ort:** Ehemaliges Benediktinerkloster Flechtdorf, Diemelsee-Flechtdorf, Klosterstr. 13

→ **Samstag 05. September,** 09.30 bis 19.00 Uhr, Anmeldung bis 20.8.

→ **Kosten:** 40 Euro (inklusive vegetarisches Frühstück, Mittagessen, Abendessen, teilweise vegan)

→ **Kontakt:** Förderverein Kloster Flechtdorf e. V., Uwe Lutz-Scholten, 0151 46154864, lutz-scholten@gmx.de

Sauerland Seelenorte. Zum Beispiel der Nuhneursprung bei Winterberg.

Getrennt - verbunden

51.152367 | 8.564905

Winterberg-Züschen

Zusammenfluss der Ahre und der Sonneborn zur Nuhne. Dorfplatz mit Ruhebänken, Brunnen und Informationstafeln zur germanischen Mythologie.

RESONANZ LÄSST SICH NICHT HERSTELLEN. SIE GESCHIEHT.

Sauerland-Seelenorte – 42 Orte, über das ganze Sauerland verteilt. Sie wurden ausgewählt, weil sie besonders beeindruckend sind und für die Menschen in ihrer Umgebung eine besondere Bedeutung besitzen. Sie berühren die Menschen emotional, geistig und spirituell. Auch wenn jeder Seelenort seine eigene Geschichte erzählt, gibt es eine Qualität, die alle verbindet: Lebendige Stille. www.sauerland-seelenorte.de



Sauerland-Seelenorte
ankommen. bei dir.



Besondere Gottesdienste

Im Gottesdienst loben wir Gott und sein Werk. Der Gottesdienst feiert das Leben. Wir kommen zusammen und erleben uns als Gemeinschaft, aufgehoben im anderen. Denn Gott ist zwischen uns und überall: in der Kirche, in der Natur und sogar in der Autowerkstatt.

Möhnesee-Körbecke

KIRCHE AM SEE

›Mensch, wo bist du?‹

Sonntäglich um 11.00 Uhr laden wir zu Freiluftgottesdiensten ein, thematisch mitgestaltet von sozial-caritativen und gemeindlichen Gruppen und Initiativen sowie von Bands und Chören. Die Gottesdienste finden im 14-tägigen Wechsel in Körbecke und Günne-Brüningsen statt.

→ **Ort:** Freizeitpark Körbecke, Möhnesee, Fährweg 8–10, und Heinrich-Lübke-Haus, Günne-Brüningsen, Möhnesee, Zur Hude 8

→ **jeden Sonntag vom 14. Juni bis 13. September, 11.00 bis 12.30 Uhr**

→ **Kontakt:** Projekt Kirche am See der Pfarrei ›Zum guten Hirten‹ Möhnesee, Ludger Eilebrecht, 0171 3441570, ludger.eilebrecht@pr-soest.de, kircheamsee.de

Winterberg-Elkeringhausen

ZELTKIRCHENGOTTESDIENST

Von Juni bis September, immer sonntags um 11.00 Uhr, ist Zeltkirchenzeit. Die Zeltkirche ist eine Form bewegter Christenheit und offener Kirche. Nach den Gottesdiensten bieten wir unseren beliebten Zeltkirchenimbiss an.

→ **Ort:** Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Elkeringhausen, Winterberg-Elkeringhausen, Bonifatiusweg 1–5

→ **jeden Sonntag vom 14. Juni bis 13. September, 11.00 bis 13.15 Uhr**
Familiengottesdienste: **Sonntag 28. Juni und Sonntag 30. August, 11.00 Uhr**

→ **Kontakt:** Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Anna Mühlberger, 02981 9273110, muehlberger@bonifatius-elkeringhausen.de, bonifatius-elkeringhausen.de

Schmallenberg-Oberkirchen

MONDSCHIEINGOTTESDIENST

›Seht ihr den Mond dort stehen‹

Gemeinsames Beten schenkt Kraft und verändert. Erfahren Sie die Kraft des Gebets mit allen Sinnen. Am Übergang vom Tag zur Nacht legen wir gemeinsam unser Leben und unsere Welt in Gottes Hände.

→ **Ort:** An der Pütte in Schmallenberg-Oberkirchen. (Nutzen Sie den Wanderparkplatz Almert, von dort Wegweiser bis zur Pütte, 1 km), Schmallenberg-Oberkirchen, Almert

→ **Termin 1:** Montag 29. Juni, 22.00 Uhr
→ **Termin 2:** Freitag 28. August, 20.30 Uhr

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de

Schmallenberg-Gleidorf

WEGWEISERGOTTESDIENST

Die Welt von Du und Ich – und Jesus

In der Lichter- und Zuspruchskirche werden Wegweisergottesdienste an der Himmelsleiter gefeiert. Begegnungsgeschichten aus der Bibel zeigen uns Wege für Begegnungen in unserer Zeit auf.

→ **Ort:** Lichter- und Zuspruchskirche, Schmallenberg-Gleidorf, Zur Dorfmitte 4

→ **Termin 1:** Sonntag 14. Juni, 20.30 bis 21.30 Uhr

→ **Termin 2:** Sonntag 19. Juli, 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr

→ **Termin 3:** Sonntag 23. August, 20.30 Uhr bis 21.30 Uhr

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de

Schmallenberg-Oberkirchen

SCHMIEDEMESSE

Was hat eine Schmiede mit Sinn zu tun? Auf den ersten Blick gar nichts. Im Gottesdienst begeben wir uns auf Entdeckungsreise, um an einem außergewöhnlichen Ort zu erfahren, dass sich Sinn finden lässt, wo wir es nicht vermuten. Ein Gottesdienst an einem ungewöhnlichen Ort mit Pastor Roland Schmitz. Musikalische Begleitung durch das ›Alte Blech‹ aus Oberkirchen.

→ **Ort:** Kunstschmiede Schütte, Schmallenberg-Oberkirchen, Lennestr. 8

→ **Donnerstag 18. Juni, 19.00 bis 20.00 Uhr**

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Stefan Beckmann, 02972 9789877, info@beckmann-schmallenberg.de, christliche-wegbegleitung.de

Schmallenberg-Gleidorf

FRIEDE MIT MIR, FRIEDE MIT DIR, FRIEDE MIT DER GANZEN SCHÖPFUNG

›Suche den Frieden und jage ihm nach‹ (Psalm 34,15)

In der Friedenskapelle in Gleidorf feiern wir Gottesdienst mit Pfarrer Georg Schröder und machen uns dann gemeinsam auf einen spirituellen Friedensweg (1 km) zur Lichter- und Zuspruchskirche.

→ **Start:** Friedenskapelle Gleidorf, Schmallenberg-Gleidorf, An der Gleier 38

→ **Donnerstag 02. Juli, 19.00 bis 20.30 Uhr**

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de

Schmallenberg

WERKSTATTMESSE

Was hat eine Autowerkstatt mit Sinn zu tun? Auf den ersten Blick gar nichts. Im Gottesdienst begeben wir uns auf Entdeckungsreise, um an einem außergewöhnlichen Ort zu erfahren, dass sich Sinn finden lässt, wo wir es nicht vermuten. Ein Gottesdienst an einem ungewöhnlichen Ort mit Pastor Ignatius Möncks. Musikalische Begleitung durch den Musikverein ›Accordia‹, Fleckenberg.

→ **Ort:** KFZ Beckmann, Schmallenberg, Hünegräben 15

→ **Donnerstag 16. Juli**, 19.00 bis 20.00 Uhr

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Stefan Beckmann, 02972 9789877, info@beckmann-schmallenberg.de, christliche-wegbegleitung.de

Schmallenberg-Oberkirchen

MONDSCHIEINGOTTESDIENST

›Die Nacht leuchtet wie der Tag‹,
(Psalm 139, 12)

Gemeinsames Beten schenkt Kraft und verändert. Mit Worten aus dem Psalm 139 erfahren wir die Kraft des Gebets mit allen Sinnen. Am Übergang vom Tag zur Nacht legen wir gemeinsam unser Leben und unsere Welt in Gottes Hände. Impulse durch Dr. Katrin Brockmüller, Direktorin des Bibelwerks Stuttgart.

→ **Ort:** An der Pütte in Schmallenberg-Oberkirchen. (Nutzen Sie den Wanderparkplatz Almert, von dort Wegweiser bis zur Pütte, 1 km), Schmallenberg-Oberkirchen, Almert

→ **Mittwoch 29. Juli**, 21.30 Uhr

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de

Menden-Oberrödinghausen

GEMEINSAM ZUR MITTE

Eucharistiefeier am Labyrinth (Open Air)

Labyrinthe führen uns zur Mitte und gelten als uraltes Symbol der Selbstfindung. Dieser Gottesdienst am Labyrinth, eingebettet in die sommerliche Atmosphäre des Waldes, lädt ein, mit allen Sinnen und in der Weggemeinschaft der Gottesdienstgemeinde, Eucharistie zu feiern.

→ **Ort:** Kirche Maria Königin des Friedens, Labyrinth, Menden-Oberrödinghausen, Hönnetalstr. 183

→ **Samstag 01. August**, 17.00 bis 18.00 Uhr

→ **Kontakt:** Gemeindeteam Maria Frieden, Werner Neuhaus, 02373 86445, neuhaus.werner@web.de

Meschede

EINE SINNLICHE REISE DURCH DIE BIBEL

Spirituelle Bibelerzählung

Die Bibel als sinnstiftendes Werk ist heute aktueller denn je. Sie spendet Trost und Hoffnung und beruhigt die Sinne im turbulenten Alltag. Die Bibelerzähler Martina Senge, Ulrich Meetz und Dr. Joachim Forsting möchten anhand der traditionellen Erzählkunst und mit musikalischer Untermalung die Zuhörer auf eine sinnliche Reise durch die Bibel begleiten. Bei Brot und Wein vom Ich zum Du.

→ **Termin 1:** Kirche St. Mariä Himmelfahrt, Meschede, Weingasse 10

Samstag 08. August, 15.00 bis 17.00 Uhr

→ **Termin 2:** Kirche St. Nikolaus, Meschede-Freienohl, Hauptstr. 15

Samstag 05. September, 15.00 bis 17.00 Uhr

→ **Kontakt:** Pastoraler Raum Meschede-Bestwig, Martina Senge, 0171 3198425, martina-senge@gmx.de

Schmallenberg-Gleidorf

›ICH HABE MEINE SEELE ZUR RUHE GEBRACHT‹ (PSALM 131, 2)

Eucharistiefeier mit Klang

Um mit Menschen in Beziehung zu sein, muss ich immer wieder zur Ruhe kommen. Im Gottesdienst wollen wir unsere Seelen zur Ruhe bringen, um den Sinn in unserem Leben wiederzufinden. Gebete, Lieder und Klangschalenmeditation unterstützen uns dabei. Begleitet wird der Gottesdienst von der Klangschalenpädagogin Janine Bensmann und Pastor Robert Mensinck aus Münster.

→ **Ort:** Lichter- und Zuspruchskirche, Schmallenberg-Gleidorf, Zur Dorfmitte 4

→ **Donnerstag 13. August**, 19.00 bis 19.30 Uhr

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de

Schmallenberg-Lenne

BEGEGNUNGEN IM BIBELGARTEN

Gottesdienst im Bibelgarten

Ein Begegnungsgottesdienst für alle Sinne. Begleitung durch Janine Bensmann, Klangschalenpädagogin, und Pastor Robert Mensinck aus Münster.

→ **Ort:** Bibelgarten Lenne, Schmallenberg-Lenne, Uentropstr. 6 a

→ **Freitag 14. August**, 18.00 bis 19.00 Uhr

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de

Winterberg-Elkeringhausen

GOTTESDIENST AUF ›DER ALTEN GRIMME‹

Auf dem Berg – Gott ein Stück näher

Das Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Elkeringhausen und der Berg ›Die alte Grimme‹ sind als Seelenorte eng verbunden. Ende August feiern wir Gottesdienst auf diesem besonderen Berg – Gott ein Stück näher. Der Fußweg ab St. Bonifatius beginnt um 16.45 Uhr. Für die Wanderung sind gute Kondition und Ausdauer nötig.

→ **Start:** Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Elkeringhausen, Winterberg-Elkeringhausen, Bonifatiusweg 1–5

→ **Donnerstag 27. August**, 18.30 Uhr

→ **Kontakt:** Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Anna Mühlberger, 02981 9273110, muehlberger@bonifatius-elkeringhausen.de, bonifatius-elkeringhausen.de

Erkundungen & Führungen

Entdecken Sie das Sauerland und Südwestfalen ganz neu! Im Spirituellen Sommer laden wir Sie ein, auf Erkundungstour zu gehen: In großen und kleinen Kirchen lenken wir Ihren Blick auf interessante Details, wir erzählen unbekanntes Geschichten zu altbekannten Orten und sammeln Kräuterschätze am Wegesrand. Steigen Sie mit uns hinab in die Veleda-Höhle und bestaunen Sie die Kunstwerke, die Wolfgang Kreutter hinterlassen hat.

Schmallenberg-Heiminghausen

BEGEGNUNG UND TEILEN

Regionales Gemüse durch solidarische Landbewirtschaftung

Bei einer Feldbegehung informiert Bauer Sebastian Wolf über die Anbauweise und Möglichkeiten der aktiven Mitwirkung. Gemeinsam finanzieren, je nach Möglichkeit mitwirken und die Ernte teilen – das (und noch mehr) steckt hinter solidarischer Landwirtschaft. Mit der Natur und nicht gegen sie; Ernährung für die Sinne im Rhythmus der Jahreszeiten; regionale Erzeugung für eine sichere Versorgung.

→ **Ort:** Gemüsegeld, Schmallenberg-Heiminghausen, Zum Heilstollen

→ **Termin 1:** Samstag 20. Juni, 10.00 bis 12.00 Uhr, Anmeldung bis 18.06.

→ **Termin 2:** Samstag 12. September, 10.00 bis 12.00 Uhr, Anmeldung bis 10.09.

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Gemüsegruppe Leißetal e. V., Sebastian Wolf, 0163 6326819, kontakt@gemuesegruppe-leissetal.de, ggrrt.org

Bad Berleburg

KOMM UND TRITT EIN

Interaktive Kirchenführung in einer Kirche, die im Mittelalter als Wallfahrtsort bedeutend war. Sie ermöglicht interessierten Besucherinnen und Besuchern vielfältige Entdeckungen. Eindrücke miteinander auszutauschen, schafft Begegnungen. Im Turm erinnern sakrale Werke vom Künstler Wolfgang Kreutter an die Opfer der beiden Weltkriege.

→ **Ort:** Evangelische Kirche Girkhausen, Bad Berleburg-Girkhausen, Bei der Kirche 1

→ **Mittwoch 24. Juni,** 14.30 bis 16.00 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Gudrun Braun-Werthebach, 0177 7685452 und 0271 78245, gudrun.braun-werthebach@t-online.de

Meschede

ABTEI KÖNIGSMÜNSTER Öffentliche Führungen

Bei einem etwa einstündigen Rundgang über das Gelände der Abtei und der Abteikirche in Begleitung eines Mönches erläutert Ihnen dieser die Geschichte der Abtei, die Besonderheiten der Klosterarchitektur und gibt einen Einblick in den Tagesablauf und das Leben im Kloster.

→ **Start:** Abtei Königsmünster, Oase, Meschede, Klosterberg 11

→ **Termin 1:** Samstag 27. Juni, 10.00 Uhr

→ **Termin 2:** Samstag 04. Juli, 10.00 Uhr

→ **Termin 3:** Samstag 11. Juli, 10.00 Uhr

→ **Termin 4:** Samstag 18. Juli, 10.00 Uhr

→ **Termin 5:** Samstag 25. Juli, 10.00 und 14.00 Uhr

→ **Termin 6:** Samstag 01. August, 10.00 und 14.00 Uhr

→ **Termin 7:** Samstag 08. August, 10.00 und 14.00 Uhr

→ **Termin 8:** Samstag 15. August, 10.00 und 14.00 Uhr

→ **Termin 9:** Samstag 22. August, 10.00 und 14.00 Uhr

→ **Termin 10:** Samstag 29. August, 10.00 und 14.00 Uhr

→ **Termin 11:** Samstag 05. September, 10.00 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Winterberg-Neuastenberg

GERKENSTEIN

Grenzort jahrhundertelanger Trennung unterschiedlicher Kulturen

Die Führung am Gerkenstein (790 m), dem Hausberg von Neuastenberg, eröffnet einen eindrucksvollen Landschaftsraum, der vor allem den Sehnsinn anspricht und weite Blicke über den Hauptkamm des Rothaargebirges ermöglicht. Die Sitzgruppe lädt dazu ein, bewusst anzukommen, die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen und in die besondere Atmosphäre dieses historischen Ortes einzutauchen. Im Mittelpunkt steht die Ansiedlung von Neuastenberg vor über 300 Jahren durch den Grafen zu Sayn-Wittgenstein. Die Erzählungen lassen Geschichte hörbar werden und schaffen eine lebendige Verbindung zwischen Vergangenheit und Gegenwart. Der Spannungsbogen reicht vom Ursprung über damalige Konflikte bis hin zur heutigen Struktur des Ortes. Dabei werden historische Ereignisse mit dem aktuellen Ortsbild und der regionalen Kultur verknüpft, sodass die Teilnehmenden die Entwicklung nicht nur verstehen, sondern sinnlich erfahren können.

→ **Start:** Am Gerkenstein, Lenneplätze oberhalb Altenheim Waldesruh, Winterberg-Neuastenberg, Parkplätze vorhanden

→ **Samstag 27. Juni, 19.00 bis 20.00 Uhr,** Anmeldung bis 20.06.

→ **Kontakt:** Verkehrs- und Heimatverein Neuastenberg e. V., Meinolf Pape, 02981 2636, info@neuastenberg.de, neuastenberg.de

Soest

**AUF DEN SPUREN DER FÜNF
PILGERWEGZEICHEN ZU EHREN
DES HL. JAKOBUS IN SOEST**

Die Jakobsmuschel weist den Weg

Diese kleine und spannende Wanderung (2,5 km) ist eine Einladung zu einer gemeinschaftlichen und individuellen Spiritualität. Die Ruhe und das Licht an den unterschiedlichsten Orten laden zum Schweigen, aber auch im Gesang und Gebet zu einem Ankommen im Unterwegssein ein. Die kleine Pilgerreise gibt Einblicke in die Geschichte des Pilgerns, regionale Besonderheiten sowie die Bedeutung des Jakobswegs.

→ **Start:** Osthofentor, Soest, Osthofenstr. 72

- **Termin 1: Samstag 27. Juni,**
13.30 bis 16.30 Uhr
- **Termin 2: Sonntag 28. Juni,**
13.30 bis 16.30 Uhr
- **Termin 3: Freitag 31. Juli,**
13.30 bis 16.30 Uhr
- **Termin 4: Samstag 01. August,**
13.30 bis 16.30 Uhr
- **Termin 5: Sonntag 02. August,**
13.30 bis 16.30 Uhr

→ **Kosten:** Spende erbeten (Neben dem Erwerb des Pilgerwegstempels gibt es auch verschiedene regionale kostenlose Literaturnachweise.)

→ **Kontakt:** Michael Mylius, 0160 4367803,
michael_mylius@web.de, jakobswege-nrw.de

Winterberg

**KRÄUTERWANDERUNG
›MITEINANDER‹**

Diese Kräuterwanderung lädt Sie ein, über die Begegnungen mit Heilpflanzen auch sich selbst und den anderen neu zu begegnen. In achtsamem Gehen, Wahrnehmungsübungen und stillen Momenten öffnen sich Räume für Herzverbindung, Klarheit und innere Balance. Die Pflanzen wirken dabei als Lehrerinnen für Beziehung, Abgrenzung und Verbundenheit.

→ **Ort:** Winterberg, Remmeswiese 2c

→ **Sonntag 28. Juni, 15.00 Uhr,**
Anmeldung bis 21.06.

→ **Kosten:** 12 Euro

→ **Kontakt:** Kräuterpädagogik Winterberg,
Claudia Vogt, 0151 65182482,
vogtclaudia@yahoo.de,
winterberger-kräuterwerkstatt.de

Meschede

**FÜHRUNG DURCH UND UNTER
DIE EHEMALIGE STIFTS-
UND HEUTIGE PFARRKIRCHE
ST. WALBURGA**

Bei der Führung durch die St. Walburga-Kirche und ihre spätkarolingischen Ausgrabungen werden die Sinne und das Gemeinschaftserleben der ›Welt von Du und Ich‹ durch eine mehr als 1.100-jährige Geschichte deutlich. Die Führung zeigt zugleich die unterschiedlichen religiösen und kunstgeschichtlichen Antworten auf die Sinnfrage, der Begegnung von Gott und Mensch.

→ **Ort:** Pfarrkirche St. Walburga, Meschede,
Stiftsplatz 1

- **Termin 1: Sonntag 28. Juni,**
12.00 bis 13.30 Uhr, Anmeldung bis 26.06.
- **Termin 2: Sonntag 26. Juli,**
12.00 bis 13.30 Uhr, Anmeldung bis 24.07.
- **Termin 3: Sonntag 30. August,**
12.00 bis 13.30 Uhr, Anmeldung bis 28.08.

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Kirchengemeinde St. Walburga,
Michael Schmitt, 0291 95292700,
pfarramt@pr-mb.de, schmitt@pr-mb.de,
katholische-kirche-meschede-bestwig.de



Touristik-Gesellschaft Medebach mbH
Marktplatz 1 | 59964 Medebach
Tel. +49 2982 9218610
www.medebach-touristik.de

Medebacher Wanderwoche

vom 26. September bis 3. Oktober 2026
jeden Tag eine Themenwanderung

- 26.09.26 Kulinarische Wanderung „Heide & Jakobsweg“
mit kulinarischen Verwöhnstationen | 14 km
- 27.09.26 Hochheide erleben / Einkehr im Museum | 6 km
- 28.09.26 Rundwanderung Bromberg & Böhlen | 14 km
- 29.09.26 Abendliche Kräuterwanderung | 7 km
- 30.09.26 Hundetour mit Nicole & Alva | 10 km
- 01.10.26 Verträumte Pfade rund um Medebach | 13 km
- 02.10.26 Rangertour | 6 km
- 03.10.26 Weinwanderung - Wandern & Genießen
Fünf Stationen mit deutschen Qualitätsweinen
& Snacks im eigenen Tempo erwandern | 8 km

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich.

Bestwig-Velmede

DIE NATUR ERLEBEN TIEF IN UNSERER ERDE

Führung durch die Velede-Höhle

Die Velede-Höhle ist eines der ältesten Kultur- und Naturdenkmäler des Sauerlandes. Ihren Namen hat sie von der germanischen Seherin und Priesterin Velede. Die Führung informiert, wie dieser Ort im Innern der Erde im Laufe von Millionen Jahren entstanden ist, und berichtet, wie Menschen diese Höhle als Lebens- und Schutzraum genutzt haben.

→ **Ort:** Velede-Höhle, Bestwig-Velmede, Halbeswiger Str.

- **Termin 1: Sonntag 28. Juni,** 14.00 bis 17.00 Uhr
- **Termin 2: Sonntag 26. Juli,** 14.00 bis 17.00 Uhr
- **Termin 3: Mittwoch 05. August,** 16.00 bis 19.00 Uhr
- **Termin 4: Mittwoch 19. August,** 16.00 bis 19.00 Uhr
- **Termin 5: Sonntag 30. August,** 14.00 bis 17.00 Uhr

→ **Kosten:** Erwachsene 4 Euro, Kinder ab 6 Jahren 2 Euro

→ **Kontakt:** Dorfgemeinschaft Velmede-Bestwig e. V., Michael Stratmann, 02904 1088, info@veleda-hoehle.de, veleda-hoehle.de

Eslohe

KOMM UND TRITT HEREIN

›Komm und tritt herein, schau dich um, höre, spüre und nimm wahr, Raum und Klang‹

Interaktive Kirchenführung in einem künstlerisch bedeutsamen Sakralraum, geschaffen vom über Westfalen hinaus bekannten Künstler Wolfgang Kreutter. Teilnehmende sammeln mit allen Sinnen eigene Erfahrungen und tauschen diese miteinander aus.

→ **Ort:** Kirche St. Johannis, Eslohe, Martin-Luther-Str. 9

→ **Montag 06. Juli,** 14.30 bis 16.00 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Gudrun Braun-Werthebach, 0177 7685452 oder 0271 78245, gudrun.braun-werthebach@t-online.de

Meschede

WORTE, WEGE, BEZIEHUNGEN

Ein literarisches Flanieren zu verschiedenen Orten in Meschede

Wir flanieren durch den Abend, stoppen an besonderen Orten und lassen literarische Texte über Nähe, Begegnung und Verbundenheit auf uns wirken. Mal nachdenklich, mal augenzwinkernd — ein Spaziergang voller Schritte, Worte und überraschender Momente zwischen Du und Ich.

→ **Ort:** Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Meschede, Le-Puy-Str. 15

→ **Dienstag 28. Juli,** 19.00 bis 20.30 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Beratungsstelle EFL, Ronald Thiele, 0291 7818, ronald.thiele@erzbistum-paderborn.de, unsere-beratungsstelle.de

Bad Berleburg

KREUTTER IM RAUM

Führung zur Erinnerung an den Künstler Wolfgang Kreutter

Als Teilnehmende der Führung ›Kreutter im Raum‹ erwartet Sie ein kurzweiliges, interessantes und informatives Wahrnehmungsvergnügen. Angelika Kreutter, Tochter von Wolfgang Kreutter, lässt Sie teilhaben an persönlichen Erinnerungen an ihren Vater. Der Bildhauer Wolfgang Kreutter (1924–1989) war Staatspreisträger. Er stattete in NRW mehr als 100 kirchliche Räume und ebenso viele öffentliche Gebäude mit seinen Werken aus. In Bad Berleburg gehen Sie selbst in Bezug zu einer Vielzahl seiner Arbeiten. Erfahrbar werden nicht nur die Werke Wolfgang Kreutters im Raum, sondern auch seine Verbindungen zu befreundeten Künstlern oder Auftraggebern.

→ **Start:** Rathaus Bad Berleburg, Poststr. 42

→ **Freitag 31. Juli,** 10.00 bis 12.00 Uhr

→ **Kosten:** 8 Euro

→ **Kontakt:** Angelika Kreutter, 0151 41484761, angelika-kreutter@web.de, sammlung-kreutter.de





Natur neu entdecken



Raus auf neue Pfade



Kleine Pause mit Aussicht



Sauerland neu entdecken – draußen unterwegs.

Zwischen Baumwipfeln und Felsen beginnt das echte Naturerlebnis. Auf schmalen Wegen, über Brücken, mitten im Grün öffnet sich der Blick für das Wesentliche. Mehr unter www.sauerland.com/naturerleben

Impuls & Dialog

Was wäre die Welt von Du und Ich, was wäre Gemeinschaft ohne Dialog? Wir sprechen miteinander: über die Rolle der Frau durch die Jahrhunderte, über Väter und Töchter, Geschwister und Liebespaare. Wir begegnen einander und der Natur in der Natur. Wir sprechen, wir hören und vor allem fühlen wir.

Arnsberg

FRAUENGESCHICHTE(N) UND GESCHLECHTERVERHÄLTNISSE

Führung durch das Sauerland-Museum

s. S. 30

→ **Ort:** Sauerland-Museum, Arnsberg, Alter Markt 24–30

→ **Termin 1: Freitag 12. Juni**, 15.00 bis 16.30 Uhr (Anmeldung erbeten)

→ **Termin 2: Samstag 27. Juni**, 13.30 bis 15.00 Uhr (Anmeldung erbeten)

Schmallenberg

FÜR DIE SEELE SORGEN – ABER WIE?

Durch Begegnung, Impulse und Gespräche der eigenen Seele etwas Gutes zu tun, denn »es sind die Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen (Guy de Maupassant).«

Die Teilnehmenden erwartet ein Abend, in dem ein Raum geöffnet wird, um persönliche Kraftquellen aufzuspüren. Durch verschiedene Impulse und Gesprächsangebote haben sie die Möglichkeit, voneinander zu erfahren und sich dabei selbst zu reflektieren. So kann die Erfahrung gemacht werden, in der Verbindung mit anderen Menschen gut für sich und die eigene Seele zu sorgen.

→ **Ort:** Holz- und Touristikzentrum Schmallenberg, Schmallenberg, Poststr. 7

→ **Donnerstag 18. Juni**, 18.00 bis 20.00 Uhr

→ **Kontakt:** Sozialwerk St. Georg Teilhabe gGmbH, Susanne Fabri, 0170 5766641, s.fabri@sozialwerk-st-georg.de, sozialwerk-st-georg.de

Kirchhündem-Kohlhagen

ANLEITUNG FÜR MEINEN NACHLASSVERWALTER

Was persönliche Dinge alles erzählen können

Lesung und Gespräch mit Dieter Haite

s. S. 31

→ **Ort:** Geistliches Zentrum Kohlhagen, Kohlhagen 2, 57399 Kirchhündem-Kohlhagen

→ **Freitag 26. Juni**, 19.30 Uhr

Winterberg-Elkeringhausen

VON SUPERHELDEN UND RÄUBERTÖCHTERN

Ein Wochenende zur besonderen Beziehung zwischen Vätern und ihren erwachsenen Töchtern

Was macht uns zu Vater und Tochter? Was macht unsere Verbindung – heute als Erwachsene – so besonders? Wir bieten ein ganzes Wochenende, um diesen Fragen nachzugehen, und schenken uns gegenseitig Zeit. Für Väter und ihre erwachsenen Töchter. Angeboten von Papa Ronald Thiele (62) und Tochter Anne Pagozidis (35).

→ **Ort:** Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Elkeringhausen, Winterberg-Elkeringhausen, Bonifatiusweg 1–5

→ **Freitag 26. Juni bis Sonntag 28. Juni**, 18.00 bis 13.15 Uhr, Anmeldung bis 24.06.

→ **Kosten:** 255 Euro (inklusive Unterkunft und Verpflegung)

→ **Kontakt:** Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Anna Mühlberger, 02981 9273110, muehlberger@bonifatius-elkeringhausen.de, bonifatius-elkeringhausen.de

Arnsberg

ANSPRECHBAR – ZWISCHEN DU UND ICH

Begegnung, Ruhe und Sinn – draußen und drinnen an der Johanneskapelle

An der Johanneskapelle lädt die »ansprechBar« ein zu Kaffee, Getränken, freundlicher Begegnung, Entschleunigung und einer Atempause. In der Kapelle laden Stationen und kleine Rituale ein, innezuhalten, Halt zu finden und bei sich selbst anzukommen. Zwischen draußen und drinnen, zwischen Du und Ich, entsteht ein Raum zum SINN(E) erspüren. Wir freuen uns auf Sie!

→ **Ort:** Johannes-Nepomuk-Kapelle, Arnsberg, Hellefelder Str. 8

→ **Termin 1: Samstag 27. Juni**, 14.00 bis 17.30 Uhr

→ **Termin 2: Samstag 29. August**, 14.00 bis 17.30 Uhr

→ **Kontakt:** Propsteipfarrei Laurentius Arnsberg und ehrenamtliche Caritas, Grace Konal, 0151 6522482, g.konal@pr-arnsberg.de, pr-arnsberg.de

Schmallenberg-Gleidorf

»DU HEBST MEIN HAUPT EMPOR« (PSALM 3,4)

Wort. Licht. Begegnung mit den Sinnen in der Bibel und Dr. Katrin Brockmöller

s. S. 31

→ **Ort:** Lichter- und Zuspruchskirche, Schmallenberg-Gleidorf, Zur Dorfmitte 4

→ **Donnerstag 30. Juli**, 14.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Winterberg-Elkeringhausen

GESCHWISTER – EIN BUND FÜRS LEBEN?

Geschwister prägen uns und begleiten uns oft am längsten in unserem Leben. Gerade erwachsene Geschwister können sich im Leben sehr viel geben: Rückhalt, ehrliche Kritik, Offenheit. An diesem Wochenende soll es darum gehen, sich Zeit für diese besonderen Beziehungen zu nehmen. Im Mittelpunkt stehen Einzel- und Gruppenarbeit und Gesprächsaustausch. Zielgruppe sind Einzelpersonen.

→ **Ort:** Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Elkeringhausen, Winterberg-Elkeringhausen, Bonifatiusweg 1–5

→ **Freitag 31. Juli bis Sonntag 02. August,** 18.00 bis 13.15 Uhr, Anmeldung bis 29.07.

→ **Kosten:** 255 Euro (inklusive Unterkunft und Verpflegung)

→ **Kontakt:** Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Anna Mühlberger, 02981 9273110, muehlberger@bonifatius-elkeringhausen.de, bonifatius-elkeringhausen.de

Winterberg-Elkeringhausen

GOTT, DIE SCHÖPFUNG UND ICH
Schöpfungsexerzitien

Tauchen Sie ein Wochenende lang in die Natur ein – bewusst wahrnehmen, zur Ruhe kommen, Kraft schöpfen. Wir erkunden Wald und Wiesen mit allen Sinnen. Was bedeutet es, Teil der Schöpfung zu sein? Welche Verbundenheit ergibt sich daraus? Wir betrachten die Natur als Lehrerin: Jahreszeiten, Auf- und Abstiege und das Wetter als Spiegel unseres Lebenswegs. Wir werden die meiste Zeit draußen sein.

→ **Ort:** Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Elkeringhausen, Winterberg-Elkeringhausen, Bonifatiusweg 1–5

→ **Freitag 31. Juli bis Sonntag 02. August,** 16.00 bis 13.15 Uhr, Anmeldung bis 29.07.

→ **Kosten:** 310 Euro (inklusive Unterkunft und Verpflegung)

→ **Kontakt:** Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Anna Mühlberger, 02981 9273110, muehlberger@bonifatius-elkeringhausen.de, bonifatius-elkeringhausen.de

Siegen

EIN SOMMERLICHER ABEND ZU ZWEIT IM SIEGENER SCHLOSSPARK

Ein Abend der Inspiration, der anregen möchte, die Paarbeziehung auf vielleicht ungewohnte Art und Weise in den Blick zu nehmen. Im Wahrnehmen der Natur können alte Wurzeln der Beziehung neu entdeckt werden. Mit Aufmerksamkeit für das Wachsen und Werden kann dem Lebendigen der Verbindung Raum geschenkt werden und können Früchte der Verbundenheit anders ins Blickfeld kommen.

→ **Ort:** Schlosspark Siegen, Treffpunkt Haupteingang Schlosspark, Siegen, Burgstr. 5

→ **Freitag 31. Juli,** 17.00 bis 20.00 Uhr, Anmeldung bis 20.07.

→ **Kosten:** 10 Euro pro Paar (inklusive Imbiss), maximal sechs Paare, bitte eine Picknickdecke mitbringen

→ **Kontakt:** Katholische Ehe-, Familien- und Lebensberatung Siegen, Lioba Ewers und Anne-Christine Nähring, 0271 57617, anne-christine.naehring@erzbistum-paderborn.de, unsereberatungsstelle.de

Meschede

EIN ABEND DER VERFÜHRUNG

Ein heiterer Abend für Paare, um die Kunst der Verführung zu erlernen

Verführung bedeutet, jemanden von etwas zu überzeugen, von dem er/sie vorher noch gar nicht wusste, dass er/sie es wollen könnte. Eingeladen sind Paare, die sich in lockerer Atmosphäre mit dem Thema Verführung auseinandersetzen möchten. Wir reflektieren Verführungsmethoden und experimentieren mit allen Sinnen zu Anziehung, Überzeugungskraft, Charme und Ausstrahlung. Teilnehmerzahl begrenzt auf sechs Paare.

→ **Ort:** Katholische Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen, Meschede, Le-Puy-Str. 15

→ **Mittwoch 05. August,** 19.00 bis 22.00 Uhr, Anmeldung bis 29.07.

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Beratungsstelle EFL, Anke Kenter, 0291 7818, eheberatung-meschede@erzbistum-paderborn.de, unsere-beratungsstelle.de

Iserlohn-Nußberg

DIE BRILLE DER DANKBARKEIT

›Leichter leben mit neuem Blick‹ – musikalische Lesung

»Eine dankbare Lebenshaltung verändert nicht die Umstände – aber sie verändert dich!«, sagt die Dankbarkeitsbotschafterin Sabine Langenbach. Ihre lebensnahen Alltagsgeschichten gewähren den Blick durch ihre ›Brille der Dankbarkeit‹, die nicht wie eine rosarote Brille alles schönfärbt. Es gilt, das Gute in jeder Lebenslage zu entdecken. Dankbarkeit ist eine Entscheidung, die Veränderungskraft hat.

→ **Ort:** Kapelle Ortlohnpark Iserlohn, Iserlohn-Nußberg, Berliner Platz 14 z

→ **Freitag 07. August,** 19.30 bis 21.30 Uhr (Einlass ab 19.00 Uhr)

→ **Kosten:** Spende erbeten

→ **Kontakt:** Förderverein Kapelle & Pavillon Ortlohnpark Iserlohn e. V. und Ev. Kirchenkreis Iserlohn, Karin Schimmel, 02371 67568, karin.schimmel.22@t-online.de

Schmallenberg

SINNSCHNIPSEL FINDEN

Kleine Entdeckungen zwischen Wahrnehmen und Begegnen
Tageswanderung mit Sabine Prinz

s. S. 32

→ **Treffpunkt:** Parkplatz am Kurpark, Schmallenberg, Graftschafter Str.

→ **Mittwoch 19. August** 09.30 bis 17.00 Uhr

Schmallenberg–Bad Fredeburg

NEUE PERSPEKTIVEN – WANDER-AUSZEIT MIT BEGEGNUNGEN

Mehrtageswanderung mit Sabine Prinz

s. S. 33

→ **Unterkunft:** Hotel ›auswärts‹, Schmallenberg–Bad Fredeburg, Am Kurhaus 6

→ **Donnerstag 20. August bis Sonntag 23. August**

Willingen

ERLEBNISBERICHT UND FOTOSHOW – AUF DEN SPUREN DES GLÜCKS

Eine Reise zu den gesündesten und glücklichsten Menschen der Welt

Was macht Menschen wirklich glücklich und gesund? Der Vortrag nimmt Sie mit auf eine Reise zu den ›Blue Zones‹ und anderen Glücksorten der Welt. Wir entdecken, welche Gewohnheiten das Leben dort leichter und erfüllter machen und welche Impulse wir daraus für unseren Alltag übernehmen können. Freuen Sie sich auf spannende Geschichten und überraschende Erkenntnisse. Referentin ist Sandra Sticht.

→ **Ort:** Hotel Hochheide, Valluga-Bar, Willingen, Auf dem Gehren 14

→ **Samstag 22. August**, 18.30 bis 20.30 Uhr, Anmeldung bis 21.08.

→ **Kontakt:** Tourist-Information Willingen, Anette Buchholz, 05632 9694353, willingen@willingen.de, lmy.de/vEnC

Schmallenberg

FRIEDENSDORF NEVE SHALOM – WAHAT AL SALAM IN ISRAEL

Vortrag zur Geschichte des Dorfes und den Herausforderungen des Zusammenlebens zwischen jüdischen und muslimischen Bewohnern in Zeiten der Polarisierung

s. S. 34

→ **Ort:** Holz- und Touristikzentrum, Schmallenberg, Poststr. 7

→ **Donnerstag 27. August**, 18.00 Uhr

Marsberg-Meerhof

MAGIE DES RÄUCHERNS

Basiswissen zum Räuchern mit Vollmondritual

Die Teilnehmer erhalten Wissen über die Tradition des Räucherns und Informationen zu Rauchwerk und deren Anwendung. Eine Gruppenerfahrung in natürlicher Umgebung (Outdoor) mit allen Sinnen.

→ **Ort:** Forsthaus Meerhof, Marsberg-Meerhof, Lange Str. 55

→ **Freitag 28. August**, 18.30 bis 21.00 Uhr, Anmeldung bis 26.08.

→ **Kosten:** 15 Euro (inklusive Getränk)

→ **Kontakt:** feelBewegung, Heike Otto, 0170 7623638, heikeausmeerhof@gmail.com

Unterstützen Sie Ihr SAUERLAND durch ein Abonnement (mit oder ohne Mitgliedschaft im Sauerländer Heimatbund)*

SAUERLÄNDER HEIMATBUND

* Jahresbeitrag zum Sauerländer Heimatbund einschl. des Bezuges der Zeitschrift 24,00 EURO. Erscheinungsweise: vierteljährlich.

Arnsberg-Bruchhausen

GOTT IST SO VIEL MEHR ALS HERR

Unsere Gottesbilder im Kopf sind meistens männlich. Wie wir von Gott sprechen, prägt, wie wir von Menschen denken. Annette Jantzen wird in die Vielfalt biblischer Gottesrede einführen und dabei überraschende und berührende Bilder freilegen.

→ **Ort:** Rodentelgenkapelle Arnsberg-Bruchhausen, Rodentelgenstr. 21

→ **Donnerstag 03. September,**
19.00 bis 21.00 Uhr

→ **Kosten:** Spende erbeten

→ **Kontakt:** KFD Bruchhausen in Kooperation mit dem KBW Arnsberg-Sundern, Brigitta Drews, 02932 486880, brigitta_drews@web.de

Eslohe

SIEBEN HERINGE

Meine Mutter, das Schweigen der Kriegskinder und das Sprechen vor dem Sterben
Lesung und Gespräch mit Jürgen Wiebicke

s. S. 35

→ **Ort:** DampfLandLeute Museum, Eslohe, Homertstr. 27

→ **Freitag 04. September, 19.00 Uhr**



Innehalten

Was schenkt uns die Natur, was schenken wir Menschen uns nicht alles einander, wenn wir nur innehalten und all die Gaben entdecken! Nehmen Sie sich Zeit zur Begegnung beim gemeinsamen Yoga in der Natur oder lernen Sie spannende Fakten über die verschiedenen Grußformeln im Islam. Baden Sie in der japanischen Tradition des Shinrin Yoku im Wald und lernen Sie uraltes Kräuterwissen kennen, von dem schon unsere Vorfahren profitiert haben. Kleine Abenteuer lassen sich im Alltag und vor der Haustür erleben – bei der Suche nach dem Regenbogen oder in einer lauen Sommernacht, in der Sie Ihr Herz und alle Sinne öffnen für die Welt von Du und Ich.

Bad Laasphe

YOGA IN DER NATUR

Der Anblick von frischem Grün, dem blauen Himmel und der Duft der Erde wirken heilsam und entspannend auf Geist und Seele. Dieser Yogakurs, kombiniert mit einer kleinen Rundwanderung durch den Kurpark, verfolgt genau dieses Ziel. Referentin ist Iris Riethig.

→ **Ort:** Haus des Gastes, Bad Laasphe, Wilhelmsplatz 3

→ **Termin 1:** Mittwoch 17. Juni, 18.00 bis 19.30 Uhr, Anmeldung bis 17.06.

→ **Termin 2:** Mittwoch 08. Juli, 18.00 bis 19.30 Uhr, Anmeldung bis 08.07.

→ **Termin 3:** Mittwoch 05. August, 18.00 bis 19.30 Uhr, Anmeldung bis 05.08.

→ **Kosten:** 8 Euro

→ **Kontakt:** TKS Bad Laasphe GmbH, Vanessa Schönhardt, 02752 898, info@tourismus-badlaasphe.de

Winterberg-Niedersfeld

WALDBADEN

›Shinrin Yoku‹

Sie füllen Ihre Energiereserven auf, ohne dass Sie sportlich fit sein müssen! Der Verstand wird komplett ausgeschaltet. Sie lernen sich und Ihre Gefühlswelt besser kennen. Shinrin Yoku ist ein achtsames Eintauchen in die Natur, das sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit stärkt, indem es uns hilft, in Einklang mit der natürlichen Umgebung zu kommen und den hektischen Alltag loszulassen.

→ **Ort:** Parkplatz Hillebachsee, Winterberg-Niedersfeld, Grönebacher Str. 20 a

→ **Samstag 20. Juni**, 10.00 bis 13.00 Uhr, Anmeldung bis 18.06.

→ **Kosten:** 29 Euro

→ **Kontakt:** Schneider Training Mental Coach & Trainerin, Karin Schneider, 02981 5089280, info@schneidertraining.info, schneidertraining.info

Bad Laasphe

ALTE WEISHEIT – NEUES WISSEN Kräuterspaziergang

Ob im Wald, auf der Wiese, am Wegesrand oder im eigenen Garten – die Natur versorgt uns jetzt mit einer Fülle blühender, kraftvoller Kräuter und Wildpflanzen. Mugwurz, Wiesenkönigin und Sonnenbraut – wer kennt noch die alten Namen und die damit verbundenen Geschichten, die von Zauber, Nutzen und überlieferter Weisheit erzählen? Auf einem gemütlichen Spaziergang durch den Kurpark Bad Laasphe begeben wir uns auf Spurensuche nach ausgewählten Sommerkräutern, lernen ihre vielfältigen Namen und Besonderheiten kennen und lauschen ihren alten wie auch neuen Geschichten. Referentin ist Grita Mengel.

→ **Treffpunkt:** Haus des Gastes, Bad Laasphe, Wilhelmsplatz 3

→ **Sonntag 21. Juni**, 10.00 bis 12.00 Uhr, Anmeldung bis 20.06.

→ **Kosten:** 8,50 Euro

→ **Kontakt:** TKS Bad Laasphe GmbH, Vanessa Schönhardt, 02752 898, info@tourismus-badlaasphe.de

Meschede

GRÜSSEN IM ISLAM

Wie empfangen Sie mich? Wie begrüße ich Sie? Wie wird der Gruß differenziert, je nachdem, ob ich Mann, Frau, Paar oder Gruppe begrüße? Wen oder was bezieht der Gruß mit ein? Wir probieren verschiedene Grußformen aus, erspüren die Unterschiede und denken über ihre Bedeutung nach.

→ **Ort:** Al Fatih Moschee, Meschede, Jahnstr. 3

→ **Mittwoch 01. Juli**, 19.00 bis 20.00 Uhr, Anmeldung bis 30.06

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Yusra Mousa, 0152 29593846, kappadokien@email-ausdrucker.de

Medebach-Glindfeld

SINNSUCHE MIT DEM REGENBOGEN

Kraft und Vertrauen durch die Farben des Regenbogens

Wanderung zum Seelenort ›Auf dem Kahlen‹ (3 km), Geschichte zur Entstehung des Regenbogens, Entspannung bei sinnstiftender Meditation zu den Regenbogenfarben, Information zur Historie des Ortes im

Gespräch und bei Gedichtvorträgen, Imbiss und Getränke. Festes Schuhwerk und Wanderstöcke empfehlenswert. Gute Kondition erforderlich.

→ **Ort:** Laurentiuskapelle, Medebach-Glindfeld, Glindfeld 10

→ **Freitag 03. Juli**, 17.00 Uhr, Anmeldung bis 30.06.

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Touristik Medebach, Hildegard Althaus, 0160 7859609, hf.althaus@t-online.de

Bad Laasphe

BÄUME IM KURPARK BAD LAASPHE

Besonderheiten und Geschichten

Bäume wandern nicht – also müssen wir zu ihnen gehen, um sie näher kennenzulernen und ihre Besonderheiten zu entdecken. In vielen Parkanlagen haben schon seit vielen Jahren neben heimischen Arten auch eher seltene ein Zuhause gefunden. Im Verweilen können wir ins Staunen kommen, ihren Geschichten lauschen und uns berühren lassen von ihrer anmutigen Schönheit und ihrem stillen Sein. Referentin ist Grita Mengel.

→ **Ort:** Haus des Gastes, Bad Laasphe, Wilhelmsplatz 3

→ **Samstag 18. Juli**, 14.00 bis 16.30 Uhr, Anmeldung bis 17.07.

→ **Kosten:** 8,50 Euro

→ **Kontakt:** TKS Bad Laasphe GmbH, Vanessa Schönhardt, 02752 898, info@tourismus-badlaasphe.de

Netphen-Hohenroth

AUF DER SUCHE NACH DER TIEFE DES DASEINS Sommernacht mit allen Sinnen – (ein Angebot für Frauen)

Wir begegnen uns im Wald, kommen an bei uns selbst, tauschen uns aus über unsere Wünsche und Erwartungen an den Abend, an die Dunkelheit und an die Nacht; lassen uns berühren von der Natur, von der Stille, von Sonne, Wolken, Dunkelheit und Vollmond, treffen uns am Lagerfeuer, verbringen die Nacht unter freiem Himmel und finden vielleicht etwas von dem, was jenseits von Worten zu finden ist.

Ort: Waldland Hohenroth, Netphen-Hohenroth, Forsthaus Hohenroth an der Eisenstraße zwischen Hilchenbach-Lützel und der Siegquelle

→ **Freitag 31. Juli bis Samstag 01. August**, 18.00 bis 23.00 Uhr/09.00 Uhr, Anmeldung bis 28.07.

→ **Kosten:** 35 Euro (inklusive Imbiss, Getränke)

→ **Kontakt:** Margarete Wahlbrink, Heilpraktikerin (Psychotherapie), 02737 591259, info@margarete-wahlbrink.de, margarete-wahlbrink.de

Winterberg-Niedersfeld

OFFENER FRAUENKREIS NIEDERSFELD

Aus Fremden werden Freunde – Die Welt von Du und Ich

In diesem Frauenkreis steht die Verbindung unter Frauen im Mittelpunkt. In einem geschützten Raum begegnen wir uns achtsam, stärken Vertrauen und schaffen echte Nähe. Sie erwartet unter anderem ein Kennenlernen ohne Worte, stille Partnerübungen wie eine Handmassage mit Rosenöl zur Herzverbindung sowie ein offener Redekreis zum Teilen von Erfahrungen. Durch Meditation, freies Bewegen zur Musik und verschiedene Partnerübungen vertiefen wir das Gefühl von Verbundenheit und entdecken Gemeinsamkeiten. Gemeinsames Tönen zur Stärkung der Gruppenenergie und bewegte Einheiten wie ›Bauch an Bauch‹ runden den Kreis ab und fördern ein Gefühl von Nähe, Vertrauen und Verbundenheit.

→ **Ort:** Dorfgemeinschaftshaus Niedersfeld (Spitzboden), Winterberg-Niedersfeld, Josefsweg 1

→ **Samstag 08. August**, 15.00 bis 18.00 Uhr, Anmeldung bis 01.08.

→ **Kosten:** 40 Euro (inklusive Wasser, Tee, Obst und kleine Knabberereien)

→ **Kontakt:** Naturheilpraxis Dietrich, Stefanie Dietrich, 02985 9799892, kontakt@naturheilpraxis-niedersfeld.de, naturheilpraxis-niedersfeld.de



Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Elkeringhausen

Unser Kursprogramm finden Sie online unter www.bonifatius-elkeringhausen.de



Bad Berleburg-Stünzel

AUSZEIT IM WALD – EINE EINFÜHRUNG IN DAS WALDBADEN

›Shinrin Yoku‹

Abstand vom Alltag, Entschleunigen, Kraft tanken – das gelingt uns ganz gut im Wald unter Bäumen. In Ruhe und Langsamkeit tauchen wir in die Atmosphäre des Waldes ein und lernen verschiedene Baumarten in ihrer Wirkung auf uns kennen. Achtsame Übungen und kreative Elemente aktivieren unsere Sinne, geben neue Impulse und laden ein herauszufinden, was guttut.

→ **Ort:** Bad Berleburg-Stünzel; Wendeplatz am Ende der Straße ›Zum Festplatz 2‹

→ **Sonntag 09. August**, 10.00 bis 13.30 Uhr, Anmeldung bis 08.08.

→ **Kosten:** 8,50 Euro

→ **Kontakt:** TKS Bad Laasphe GmbH, Vanessa Schönhardt, 02752 898, info@tourismus-badlaasphe.de

Schmallenberg-Oberkirchen

SINNESERFAHRUNGEN AM HERMANNSTEICH

Am Hermannsteich (Ententeich) in Oberkirchen wollen wir den Abend mit spirituellen Texten, Klangschalen und Liedern erleben und dabei die Abendstimmung mit allen Sinnen aufnehmen. Begleitung des Abends durch die Klangschalenpädagogin Janine Bensmann und Pastor Robert Mensinck aus Münster. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch.

→ **Ort:** Hermannsteich im Hartmecketal, Schmallenberg-Oberkirchen, Zur Lüttmecke

→ **Sonntag 09. August**, 17.30 bis 19.00 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de

Schmallenberg-Gleidorf

ICH UND DU UND DIE BIBEL

Bibel. Licht. Klang

Mit Klang und Licht in Beziehung sein mit Bibeltexten. Diese neu oder anders hören und mit ihnen im Gespräch sein. Was können die alten Texte mir heute noch sagen? Lassen Sie sich auf überraschende Momente mit der Bibel ein. Begleitung durch Janine Bensmann, Klangschalenpädagogin, und Pastor Robert Mensinck aus Münster.

→ **Ort:** Lichter- und Zuspruchskirche, Schmallenberg-Gleidorf, Zur Dorfmitte 4

→ **Montag 10. August**, 19.00 bis 20.00 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de



**Gänsehaut
schafft man
gemeinsam.**

Die schönsten Momente werden noch schöner, wenn man sie gemeinsam erlebt.

Daher engagieren wir uns in unzähligen Kunst- und Kulturprojekten und sorgen so für jede Menge Gänsehautmomente.

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Mitten im Sauerland**

Schmallenberg

ZEIT FÜR BEGEGNUNG

Begegnungen mit Gedichten, spirituellen Texten, Klang und Stille. Zeit für mich und dich. Begleitung durch Janine Bensmann, Klangschalenpädagogin, und Pastor Robert Mensinck aus Münster.

- **Ort:** Kapelle auf dem Werth, Schmallenberg, Unter der Stadtmauer 1
- **Mittwoch 12. August**, 19.00 bis 20.00 Uhr
- **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de

Schmallenberg-Lenne

OASENTAG MIT STILLE – BIBEL – KLANG

Ein Tag für Körper, Geist und Seele – für mich und für dich

Der Tag ist geprägt von Impulsen, Stille, Klangmeditationen und dem Teilen der Bibel und lädt ein, die Klänge zu spüren und in den Impulsen und im Austausch Sinn für sein Leben zu finden. Begleitet wird der Tag durch die Klangschalenpädagogin Janine Bensmann und Pastor Robert Mensinck aus Münster.

→ **Ort:** Begegnungszentrum Lenne, Schmallenberg-Lenne, Uentropstr. 6 a

→ **Freitag 14. August**, 09.30 bis 16.30 Uhr, Anmeldung bis 01.08.

→ **Kosten:** 10 Euro

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de

Netphen

EIN TAG MIT DER MONDFRAU
Klangschalen sprechen unsere Sinne an

Mit den Tönen der Klangschalen gehen wir auf eine Reise zu uns selbst. Wir üben den Dialog mit anderen, erleben Gemeinschaft, Berührung, Spiritualität. Alle unsere sinnlichen und weiblichen Ressourcen werden aktiviert. Mitzubringen sind: Isomatte, Decke, Kissen, Socken, Verpflegung und ein kleiner Gegenstand, der Gemeinschaft ausdrückt.

→ **Ort:** Heimatverein Netphen, Wickels Hus, Netphen, Marktplatz 3

→ **Sonntag 16. August**, 10.30 bis 16:00 Uhr

→ **Kosten:** 25 Euro

→ **Kontakt:** Praxis für Musiktherapie, Klangmassage, Brigitte Ruby, 0151 41233153, info@ruby-musiktherapie.de, ruby-musiktherapie.de

Willingen

WALDBADEN ZUR SOMMERKRAFT – DIE NATUR UMARMEN
Einatmen. Loslassen. Auftanken

Im Sommer zeigt sich der Wald in seiner ganzen Kraft und wird zum Ort der Erholung und Achtsamkeit. Beim Waldbaden –in Japan ›Shinrin Yoku‹ – erleben Sie, wie Ruhe einkehrt, der Atem tiefer wird und neue Energie fließt. Eine sanfte Auszeit für Körper und Geist, die einfach und zugleich wirkungsvoll regeneriert.

→ **Ort:** Graf Stolberg Hütte, Willingen, An der Diemelquelle 1

→ **Donnerstag 20. August**, 14.00 bis 16.30 Uhr, Anmeldung bis 19.08.

→ **Kosten:** 15 Euro

→ **Kontakt:** Gisela Biedermann, 01522 1612555, mail@ferienhaus-biedermann.de, lmy.de/XuURA

Dein Ort für
Kunst
Kultur
Musik
Literatur
Tanz
Spiel
u.v.m.
Mehr Informationen unter:

www.dritter-ort-schmallenberg.de

Dritter
Ort 
Schmallenberg

Gefördert vom:

Schmallenberg



Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Dritte Orte
Häuser für Kultur und Begegnung
im ländlichen Raum

Sparkasse
Mitten im Sauerland

Bürgerstiftung der
Stadtsparkasse Schmallenberg

HSK
Hochsauerlandkreis

Literatur & Lesung

Afrika und die Südsee beflügeln regelmäßig die Fantasie der Europäer. Wie aber sehen uns die Menschen dort eigentlich? Wechseln wir doch mal die Perspektive und lernen so vielleicht etwas über uns selbst! Im Zuhören entdecken wir die Welt: die Welt der Dichterin Annette von Droste-Hülshoff an den Alme-Quellen, die Welt der vergessenen Frauen in der Bibel oder das Reich von Magie und Zauberei in der Welt der Märchen. Kommen Sie mit auf Weltreise!

Meschede

WIE SEHEN UNS ANDERE?

Beobachtungen eines Südseehäuptlings sowie eines Afrikaners auf seiner ›Forschungsreise ins innerste Deutschland‹

Wir lesen und hören Auszüge aus ›Der Papalagi‹, aus Reden eines Südseehäuptlings sowie aus den Briefen des Afrikaners Lukanga über seine ›Forschungsreise ins innerste Deutschland‹. Anschließend tauschen wir unsere Gedanken dazu aus. Die Briefe entstanden vor etwa 100 Jahren. Spiegeln sie uns auch heute noch unsere eigene Kultur wider? Können sie uns helfen, uns selbst realistischer zu sehen und vielleicht zu verändern?

→ **Ort:** Hennesee, Meschede, Berghauser Bucht 1,

→ **Montag 22. Juni**, 10.30 bis 12.00 Uhr, Anmeldung bis 21.06.

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Yusra Mousa, 0152 29593846, kappadokien@email-ausdrucker.de

Olpe

WO SICH BLICKE TREFFEN, WERDEN HERZEN WEIT. WENN BEGEGNUNG DIE SEELE BERÜHRT

Die Märchenerzählerinnen Petra Griese und Birgit Simon-Flossbach entführen in ein Reich leiser Wunder und magischer Begegnungen. Zwischen dir und mir weben Worte und Blicke Geschichten von Sehnsucht, Nähe und Verbundenheit. Ein Abend wie ein leuchtender Faden zwischen Du und Ich – mit einer Überraschung, die das Wir zum Klingen bringt – zum Lauschen, Träumen und Innehalten.

→ **Ort:** Evangelische Kirche, Olpe, Frankfurter Str. 30

→ **Freitag 26. Juni**, 19.00 bis 20.30 Uhr, Anmeldung bis 25.06.

→ **Kosten:** 18 Euro

→ **Kontakt:** Die Erzählerin, Petra Griese, 02761 827 857, die_erzaehlerin@web.de

Winterberg-Elkeringhausen

SANDMEERE HIMMELSFUEHER – EINE POETISCH-MUSIKALISCHE REISE ZUM ICH

Lesung von Jutta Seifert begleitet am Klavier von Aeham Ahmad

Fast vergessene literarische Schätze zweier Frauen, die vor über 100 Jahren allein den Orient bereisten, sowie Musik und Texte aus der arabischen Poesie lassen Orient und Okzident verschmelzen, stellen religiöse Dogmen infrage und münden dennoch in einen Moment spiritueller Erleuchtung.

→ **Ort:** Zeltkirche St. Bonifatius, Bildungs- und Exerzitienhaus Winterberg-Elkeringhausen, Bonifatiusweg 1–5

→ **Mittwoch 01. Juli**, 19.30 bis 21.30 Uhr, Anmeldung bis 30.06.

→ **Tickets** 15 Euro, Onlinebuchung: lmy.de/tdyCQ

→ **Kontakt:** KuKuK! Kunst, Kultur und Kontakte im Stadtmarketingverein Winterberg und seine Dörfer e. V., 02981 92500, info@winterberg.de, kukuk-winterberg.de/programm-2026/

Schmallenberg-Wormbach

BEGEGNUNGSGESCHICHTEN

Im Anbeginn der Zeit, so fangen Geschichten an, die von etwas Neuem erzählen. Susanne Tiggemann erzählt Geschichten von Menschen und Begegnungen mit Herz, Sinn und Verstand. Türen öffnen sich in andere Welten und Gemeinschaft wird möglich.

→ **Ort:** Dorfplatz Wormbach an der Himmelsleiter, Schmallenberg-Wormbach, Alt Wormbach 2

→ **Mittwoch 08. Juli**, 19.00 bis 20.30 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Johanna Droste, 0160 1277117, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de

Möhnesee-Körbecke

ABENDLICH-T

SINN(E) – Die Welt von Du und Ich

Unter dem diesjährigen Leitthema ›SINN(E) – Die Welt von Du und Ich‹ – erzählen Worte und ertönen Klänge vom Menschsein mit Blick auf den See und mit allen Sinnen. Lyrisches und Musikalisches für die Seele, mal nachdenklich machend, mal friedvoll, mal zuversichtlich und hoffnungsfroh. Im Anschluss laden wir zur Begegnung bei Wasser und Wein unter der Eiche ein.

Ort: Freizeitpark Körbecke, Möhnesee, Fährweg 8–10

- **Termin 1:** Mittwoch 22. Juli, 19.00 bis 20.00 Uhr
- **Termin 2:** Mittwoch 05. August, 19.00 bis 20.00 Uhr
- **Termin 3:** Mittwoch 19. August, 19.00 bis 20.00 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Projekt Kirche am See der Pfarrei ›Zum guten Hirten‹ Möhnesee, Ludger Eilebrecht, 0171 3441570, ludger.eilebrecht@pr-soest.de und Martina Neuhaus, 02921 6710676, martina.neuhaus@pr-soest.de

Meschede

›DIE IGNORIERTEN FRAUEN DER BIBEL‹

Abteilesung mit Dr. Annette Jantzen

Das neue Buch von Dr. Annette Jantzen beschäftigt sich mit allen Frauen der Bibel, deren Geschichten nicht oder nur eingeschränkt im katholischen Gottesdienst gelesen werden. Die kirchliche Leseordnung prägt maßgeblich, welche biblischen Erzählungen wahrgenommen werden, und die Auswahl fällt ganz eindeutig zu Ungunsten der Frauen aus. Was fehlt und welche Auswirkungen hat dieses Fehlen? Eine herzliche Einladung zu Lesung und Gespräch.

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Forum, Meschede, Klosterberg 11

→ **Mittwoch 02. September**, 19.30 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Brilon-Alme

AN DEN ALMEQUELLEN

Literarischer Spaziergang auf den Spuren von Annette von Droste-Hülshoff

Zwischen rauschendem Wasser, geheimnisvollen Quellen und alten Bäumen lädt dieser Spaziergang rund um die Almequellen dazu ein, innezuhalten und Natur sowie Stille mit Gedichten und Geschichten zu verbinden. In einer Zeit der Umbrüche – ähnlich wie heute – suchte Annette von Droste-Hülshoff immer wieder Zuflucht in der Stille der Natur, die für sie eine Quelle von Beständigkeit und Klarheit war.

→ **Start:** Almer Entenstall, Brilon-Alme, Untere Bahnhofstr. 9

→ **Sonntag 06. September**, 14.00 bis 16.00 Uhr

→ **Kosten:** Spende erbeten

→ **Kontakt:** Dorfgemeinschaft Alme e. V., Wolfgang Kraft, 02964 529, kraft-alme@t-online.de, alme-info.de

Olpe

DIE WEISHEIT DER ALTEN MÄRCHEN

Vom Du und Ich zum Wir – Märchen für die Seele

Es war einmal ... Die Märchenerzählerinnen Petra Griese und Birgit Simon-Flossbach laden zu einer besonderen Veranstaltung ein: Vom Du und Ich zum Wir – eine Erzählreise, die verbindet, inspiriert und die Sinne weckt. Hören Sie Geschichten für Herz und Seele und erleben Sie einen unvergesslichen Abend voller Staunen, Begegnung und überraschender Momente. Garantiert ein einmaliges Hörerlebnis.

→ **Ort:** Evangelische Kirche, Olpe, Frankfurter Str. 30

→ **Freitag 11. September**, 19.00 bis 20.30 Uhr, Anmeldung bis 08.09.

→ **Kosten:** 18 Euro

→ **Kontakt:** Die Erzählerin, Petra Griese, 02761 827 857, die_erzaehlerin@web.de

Korbach-Hillershausen

WIR SCHREITEN ÜBER GRENZEN – EINE KLEINE LITERARISCHE WANDERUNG

Vom Grenzstein ›Im Kessel‹ (NRW) zur offenen Bergkapelle Hillershausen (Hessen)

Die Teilnehmer lernen sich untereinander kennen. Am Grenzstein findet ein geschichtlicher Überblick statt und Texte zum Begriff ›Grenze‹ werden gelesen. Darauf folgt ein Gedankenaustausch. Es gibt eine Wanderung (1,5 km), gemeinschaftliche Naturbetrachtungen, lyrische Texte und Gespräche. An der offenen Bergkapelle werden Texte zu den Begriffen ›Innen‹, ›Außen‹ und ›Offen‹ gelesen, gefolgt von Gedankenaustausch und Besinnung. Das inhaltliche Ziel ist, dass der Begriff ›Grenze‹ als etwas Verbindendes erfahren wird.

→ **Treffpunkt:** Parkplatz zur offenen Bergkapelle Hillershausen, Korbach-Hillershausen, Tannenhofweg

→ **Sonntag 13. September**, 15.00 Uhr, Anmeldung bis 07.09.

→ **Kosten:** Spende erbeten, (inklusive Getränk und Imbiss)

Kontakt: Marlies Strübbe-Tewes in Zusammenarbeit mit dem Förderverein ›Freunde und Förderer der Bergkapelle am Eichkamp Korbach-Hillershausen e. V.‹, Marlies Strübbe-Tewes, 0170 3161023 oder 0176 32991709, marlies@lyrik-und-mehr.de, lyrik-und-mehr.de



Kunstprojekte

Sehen Sie im Spirituellen Sommer die Welt durch die Augen der Kunst: Naturfotografien von Matthias Krispien, eine Lichtinstallation von Laurenz Theinert oder Texte und Bilder von Marlies Strübbe-Tewes zu den Sauerland-Seelenorten.

Werl

DIE NATUR SPRICHT MIT MIR UND WIRKT WUNDERBAR

Fotoausstellung von Matthias Krispien im Pilgerkloster Werl

s. S. 29

→ Ausstellung von Freitag 24. April bis Freitag 24. Juli

→ Ort: Pilgerkloster Werl, Werl, Steinergraben 53,

→ Lichtbildvortrag im Pilgersaal Mittwoch 17. Juni, 19.00 Uhr

→ Bilderkonzert in der Basilika mit dem Werler Musiker Andreas Hoffmann Freitag 10. Juli, 19.00 Uhr

Schmallenberg

FARB LICHTRAUM

Lichtinstallation von Laurenz Theinert in der Kapelle auf dem Werth

s. S. 28

→ Ort: Kapelle auf dem Werth, Schmallenberg, Alter Friedhof, Am Zehnthofweg

→ Ausstellung von Samstag 13. Juni bis Sonntag 13. September

→ Vernissage am Samstag 13. Juni, 16.00 Uhr

Winterberg-Altastenberg

SEELENORTE DES SAUERLANDES – LYRISCHE UND BILDNERISCHE OFFENBARUNG EINER KÜNSTLERIN

Die Künstlerin Marlies Strübbe-Tewes zeigt in Text und Bild ihre Empfindungen zu den Sauerland-Seelenorten. In der Pilgerkirche St. Erasmus in Altastenberg werden Texte und Bilder, angelehnt an die tibetanische Form des Mandalas, zu den Sauerland-Seelenorten gezeigt. Diese bieten Anregung, Inspiration Betrachtung und Besinnung für Besuchende.

→ Ort: Pilgerkirche St. Erasmus, Winterberg-Altastenberg, Am Dorfgarten 6

→ Freitag 26. Juni bis Sonntag 13. September, täglich von 09.00 Uhr bis 18.00 Uhr

→ Kontakt: Marlies Strübbe, 0170 3161023, marlies@lyrik-und-mehr.de, lyrik-und-mehr.de

Menden

›GUT RÖDINGHAUSEN FOTOSALON X INGOLF TIMPNER‹

Die ITNS Nachlassverwaltung des Düsseldorfer Fotokünstlers Ingolf Timpner unter der Leitung von Dr. Nahlah Saimeh präsentiert in Kooperation mit den Museen der Stadt Menden die Fotografie-Ausstellung ›Ewigkeitsvermutung‹.

→ Ort: Gut Rödinghausen, Menden, Fischkuhle 15

→ Freitag 03. Juli bis Sonntag 23. August

→ Kosten: Eintritt frei

→ Kontakt: Gut Rödinghausen mit Industriemuseum, Fischkuhle 15, 58710 Menden, 02373 9038770, Museum@Mende.de, menden.de/museen

Olsberg

MUT ZUR EXISTENTIELLEN TIEFE Pitt Moogs Bilder im Schoß der Erde

Die besondere Anziehungskraft von Höhlen liegt in ihrem Zugang zu einer geheimnisvollen, verborgenen Welt. Der Philippstollen im Eisenberg eröffnet diesen Raum und lädt zugleich zu einer Begegnung mit den Bildern von Pitt Moog ein. Sein künstlerisches Interesse galt den Ursprüngen menschlicher Existenz, wie sie sich in der frühen Kunst widerspiegeln. Dennoch wirken seine Werke erstaunlich gegenwärtig: Sie spiegeln uns heutige Menschen mit unseren Sorgen und Ängsten, aber auch mit unserer tiefen Sehnsucht nach Freude, Liebe und Frieden.

→ Ort: Philippstollen, Olsberg, Am Eisenberg 1

→ Dienstag 14. Juli, 16.00 bis 18.00 Uhr, Anmeldung bis 13.07.

→ Kosten: Teilnahme kostenlos

→ Kontakt: Museum Haus Hövener, Brilon, Heimatverein der Stadt Olsberg, Carsten Schlömer, 02961 9639901, museum@haus-hoeverer.de

Eslohe

ICH + ICH – VIELLEICHT GANZ

Ein Porträt innerer Welten

Das Projekt ›Ich + Ich – Vielleicht ganz‹ wirft einen einfühlsamen Blick auf die Vielfalt der menschlichen Psyche. Unter der Leitung von Anne Möx (Bildungsatelier Sozialwerk St. Georg) und der Fotografin Esther Posala zeigen 85 Fotografien die oft verborgenen inneren Welten von Menschen, die offen mit ihrer psychischen Gesundheit umgehen. Die Ausstellung verzichtet auf erklärende Texte und Diagnosen, um den Fokus auf individuelle Erfahrungen und die ästhetische Kraft der Fotografie zu legen. Sie lädt dazu ein, über die unsichtbaren Verbindungen zwischen Menschen nachzudenken, und zeigt, wie Empathie und Verständnis zur Entstigmatisierung psychischer Erkrankungen beitragen.

→ Ort: DampfLandLeute-Museum, Eslohe, Homertstr. 27

→ Fotoausstellung von Freitag 28. August bis 25. September

→ Vernissage am 03. September, 18.00 Uhr

→ Begegnungs- und Austauschabend ›Der Mensch wird am Du zum Ich‹ (Martin Buber) am 10. September, 18.00 Uhr

→ Kontakt: Anne Möx, Sozialwerk St. Georg, 02972 301514, 0170 3694748, A.Moex@sozialwerk-st-georg.de, gemeinsam-anders-stark.de

In Kooperation mit Pro Forma



FALKE

GERMANY 1895

FALKE FACTORY SHOP

Ohlgasse · D-57392 Schmallenberg

Tel. (+49) 02972/799 77 349

www.FALKE.com

Kreativ sein

Im kreativen Gestalten begegnen wir uns selbst, wenn wir unseren Impulsen folgen und in uns hineinspüren. Wir erleben aber auch unsere Umwelt intensiv, wenn wir sie betrachten und sie auf uns wirken lassen. Und nicht zuletzt treten wir über unsere Werke in den Dialog mit anderen: Wir berichten, und das Gegenüber betrachtet. Versuchen Sie es selbst beim Malen, Töpfern oder Schmieden. Stellen Sie selbst Räucherstäbchen her, spielen Sie Theater oder fertigen Sie eine Skulptur an!

Lennestadt-Maumke

HEILSAMES INTUITIVES MALEN

Das Malen, wie auch das Meditieren in der freien Natur, ermöglicht uns ein sinnliches Erleben. Wir erfahren unser Selbst in der Begegnung mit dem anderen und der Welt. Heilsames intuitives Malen ist eine Sprache der Sinne, der Stille, des kreativen Ausdrucks jenseits von künstlerischen Techniken und Bewertung. Malkenntnisse sind nicht erforderlich.

- **Ort:** Lennestadt Maumke, Eichhornstr. 8
- **Samstag 27. Juni**, 12.00 bis 18.00 Uhr
- **Kosten:** 65 Euro (inklusive Material)
- **Kontakt:** Doris Wagner, 0176 81165937, foto-doris-wagner@gmx.de

Arnsberg

ÜBER FARBEN VERBUNDEN Ausdrucksmalen und mehr

Wir tauchen ein in die Vielfalt leuchtender Gouachefarben. Mit Händen, Pinseln oder Rakeln gestalten wir großflächige Bilder (inspiriert von Gerhard Richter) und ziehen unsere ganz eigenen Spuren auf dem Papier. Dabei entstehen wie von selbst persönliche Kunstwerke – mal bewusst gestaltet, mal aus dem Moment heraus. Im Ausdrucksraum können wir auf besondere Weise Verbundenheit erleben und wertschätzen. Vorkenntnisse im Malen sind nicht nötig – nur Freude am kreativen Gestalten.

- **Ort:** Werkstatt für Ausdrucksmalen, Arnsberg, Uferstraße 8
- **Samstag 11. Juli**, 11.00 bis 14.00 Uhr, Anmeldung bis 05.07.
- **Kosten:** 45 Euro (inklusive Material)

→ **Kontakt:** Werkstatt für Ausdrucksmalen, Hildegard Scheffer, 02931 16026, Hildegard.Scheffer@gmx.de, ausdrucksmalen-und-klang.de

Meschede

GESTALTEN MIT TON

Wir erkunden die Eigenschaften des Tons und erhalten eine Anleitung, um Tonreliefs nach eigener Vorstellung zu gestalten. Dabei haben wir ein offenes Auge für die Arbeit der anderen, sodass ein Austausch von Beobachtungen und Ideen entsteht. Das Selbermachen von Tonreliefs in Gemeinschaft vertieft und verfeinert unsere Sinneswahrnehmung und stärkt das eigene Bewusstsein.

- **Ort:** Hennesee, Meschede, Berghauser Bucht 1
- **Montag 27. Juli**, 15.00 bis 17.00 Uhr, Anmeldung bis 25.07.
- **Kosten:** Soft-Ton ab 5 Euro (bitte mitbringen: Küchenbrett oder feste Unterlage, Küchenmesser oder Modellierhölzer, Küchenrolle, Nudelholz, Frischhaltefolie, Blätter, Netze oder Dinge, deren Abdruck Sie auf der Oberfläche des Reliefs haben möchten)
- **Kontakt:** Yusra Mousa, 0152 29593846, kappadokien@email-ausdrucker.de

Menden-Oberrödinghausen

KREATIVE SINNLICHKEIT »AUF DER KIPPE«

Begegnungen und Beziehungen! Erlebnisworkshop mit Dialog, Malen und Konstruktion einer Skulptur

Der Stuhl ruft. Nur Mut! Das Leben ist ein Spiel. Wir verändern, spielen, diskutieren, verbinden, stapeln, legen, lachen, konstruieren, malen, quatschen und träumen. Bequeme

Arbeitskleidung wird empfohlen. Wir arbeiten draußen in der Natur. Künstlerische Leitung: Christiane Graham und Margit Thulfaut-Löcke.

- **Ort:** Kirche Maria Königin des Friedens, Menden-Oberrödinghausen, Hönnetal Str. 183
- **Samstag 08. August**, 10.00 bis 16.00 Uhr, Anmeldung bis 01.08.
- **Kosten:** 15 Euro (inklusive Materialien und Getränke, Verpflegung bitte mitbringen)
- **Kontakt:** Gemeindeteam Kirche Maria Frieden, Werner Neuhaus, 0176 54933260, 0151 68548722, chrisagraham@t-online.de

Meschede

ABTEISOMMER – ERLEBNISABEND Feuerabend in der Schmiede

Wir freuen uns auf die Begegnung mit Ihnen in unserer Klosterschmiede und zeigen Ihnen unser Handwerk am Feuer aus der Nähe. Ausklingen wird der Abend mit Brot und Wein. Dazu werden Gedichte zu Sinnthemen vorgelesen. Es besteht die Möglichkeit, an einem kleinen Schmiedestück persönlich mit Hand anzulegen.

- **Ort:** Abtei Königsmünster, Schmiede, Meschede, Klosterberg 11
- **Dienstag 25. August**, 20.00 bis 22.00 Uhr
- **Kosten:** Eintritt frei, 8 Euro für Brot und Wein
- **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Altena-Dahle**STEIN-ZEIT****Bild**

Wir leben und fangen an, die Welt zu begreifen, zunächst handfest. Sinne werden trainiert. Wir, du und ich, regen uns gegenseitig an, werden uns zu Vorbildern. Bildhauen ist Hand- und Kunstwerk. In der anderen Umwelt, dem Garten-Atelier begegnen wir uns und unseren Ideen, dazu dem Werkzeug und Stein. Das prägt. Tagzeitengebete und die gemeinsamen Mahlzeiten gehören zum Seminarkonzept.

→ **Ort:** Pfarrgarten, Altena-Dahle, Hasenkampstr. 13

→ **Freitag 28. August bis Sonntag 30. August,** 16.00 bis 15.00 Uhr, Anmeldung bis 31.07.

→ **Kosten:** 165 Euro (inklusive Bereitstellung des Werkzeugs, Steinmaterial, Getränke, Verpflegung), maximal zehn Teilnehmende, ab 14 Jahren. Gasthaus und Hotel vor Ort. Mitzubringen sind eine Schutzbrille und robuste Arbeitskleidung.

→ **Kontakt:** Reformierte Kirchengemeinde Altena-Dahle, Uwe Krause, 02352 75741, uwe_krause@gmx.de, dahle.ekvw.de

Meschede**DAS LEBEN EIN SPIEL****Theater**

Theaterspielen ist so alt wie alle Weltreligionen – vielleicht entspringen sie sogar derselben Quelle. In diesem Seminar wird das Spiel zur Brücke zwischen innerer Wahrnehmung und äußerem Ausdruck und spricht dabei alle Sinne an. Die Teilnehmenden tauchen ein in eine inspirierende Reise zu innerer Ruhe, bewusster Wahrnehmung und spielerischer Lebensgestaltung. Durch Stille werden innere Impulse hörbar, durch achtsame Bewegungen wird der Körper bewusst spürbar und im Theaterspiel finden diese Eindrücke ihren lebendigen Ausdruck. Stimme, Mimik und Gestik lassen das Erlebte sichtbar und erfahrbar werden. So entsteht ein ganzheitlicher Prozess, in dem Sehen, Hören, Fühlen und Darstellen miteinander verbunden sind – und das Theaterspielen zu einem sinnlichen Erfahrungsraum wird, der neue Perspektiven auf sich selbst und das Leben eröffnet.

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Haus der Stille, Meschede, Klosterberg 11

→ **Freitag 28. August bis Sonntag 30. August,** 18.00 bis 13.00 Uhr, Anmeldung bis 21.08.

→ **Kosten:** 320 Euro (inklusive Kursgebühr und Vollpension)

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Finnentrop**HEILSAMES INTUITIVES MALEN**

Das Malen, wie auch das Meditieren in der freien Natur, ermöglicht uns ein sinnliches Erleben. Wir erfahren unser Selbst in der Begegnung mit dem anderen und der Welt. Heilsames intuitives Malen ist eine Sprache der Sinne, der Stille, des kreativen Ausdrucks jenseits von künstlerischen Techniken und Bewertung. Malkenntnisse sind nicht erforderlich.

→ **Ort:** Privathaus, Finnentrop, Schönholthäuser Weg 12

→ **Sonntag 06. September,** 12.00 bis 18.00 Uhr, Anmeldung bis 04.09.

→ **Kosten:** 65 Euro (inklusive Material)

→ **Kontakt:** Marie Luise Wiethoff, 0160 91706112, info@mlw-malen.de

Soest**AUS GELB UND BLAU WIRD GRÜN,
AUS DU UND ICH WIRD WIR****Ein malerischer Nachmittag in
Gemeinschaft**

In diesem Workshop werden wir den Resonanzraum zwischen Menschen und Farben erkunden und können über die Einzelmalerei in ein Gruppenbild münden. Achtsamkeitsimpulse und Musik begleiten den Malprozess und unterstützen das schöpferische Sein. Im gemeinsamen Raum ist Begegnung mit mir, mit dir und mit der Kunst möglich. Es entsteht etwas Neues, Unbekanntes, das mehr ist als seine Einzelteile.

→ **Ort:** malZeit, Praxis für heilsames und intuitives Malen, Soest, Brüdertor 1

→ **Sonntag 06. September,** 11.30 bis 15.00 Uhr, Anmeldung bis 14.08.

→ **Kosten:** 80 Euro (inklusive Material und Getränke)

→ **Kontakt:** Praxis für heilsames, intuitives Malen, Ines Dewald, 0152 29945969, info@inesdewald.de

Marsberg-Meerhof**DO IT YOURSELF –
RÄUCHERSTÄBCHEN****Kreieren Sie Ihren eigenen Waldduft**

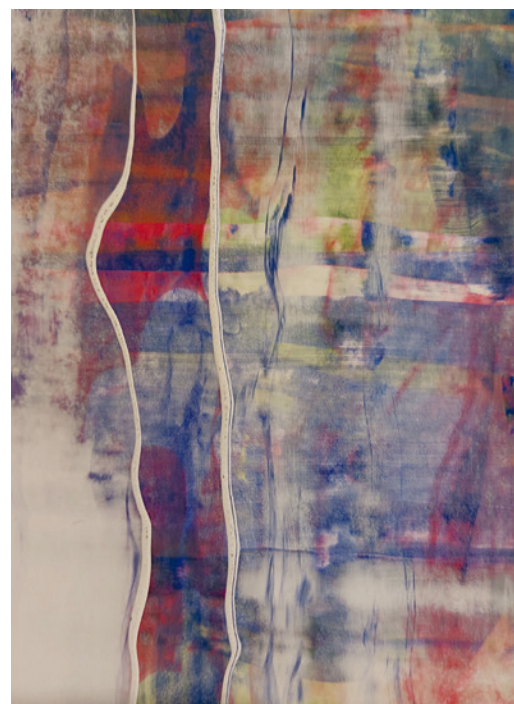
Bei einem Gang über das Grundstück zeige ich den Teilnehmern mögliche Duftstoffe. Anschließend wählt jeder seine Düfte aus und stellt ein eigenes Rauchwerk her.

→ **Ort:** Forsthaus Meerhof, Marsberg-Meerhof, Lange Str. 55

→ **Freitag 11. September,** 19.00 bis 20.30 Uhr, Anmeldung bis 09.09.

→ **Kosten:** 15 Euro (inklusive Getränk), bitte einen Mörser mitbringen – falls vorhanden

→ **Kontakt:** feelBewegung, Heike Otto, 0170 7623638, heikeausmeerhof@gmail.com



Meditation & Gebet

In Meditation und Gebet versenken wir uns in uns selbst und öffnen uns dabei der Welt um uns herum und vielleicht auch der Welt über uns hinaus. Wir machen gemeinsam Qigong in der Natur, öffnen bei einer Klangmeditation unsere Herzen und versammeln uns zum gemeinsamen Friedensgebet. Nutzen Sie die Gelegenheit, gemeinsam Yoga zu praktizieren: christliches Yoga mit Inspirationen aus der Bibel oder achtsames Yoga auf einem Stuhl. Alle sind willkommen!

Bad Laasphe

QIGONG IN DER NATUR

Der Mensch lebt zwischen Himmel und Erde und wächst in und mit der Natur auf – so sieht es die Traditionelle Chinesische Medizin. Dabei spielt das Qi, die Lebensenergie, die sich in allem Lebendigen in Form von Bewegung und Veränderung zeigt, eine zentrale Rolle. Mit Übungen aus dem Qigong versuchen wir, diesen Energiefluss wahrzunehmen und uns bewusst mit Himmel und Erde zu verbinden. Referentin: Michaela Thiel

→ **Ort:** Haus des Gastes, Bad Laasphe, Wilhelmsplatz 3

→ **Termin 1: Samstag 06. Juni,** 10.45 bis 11.30 Uhr, Anmeldung bis 05.06.

→ **Termin 2: Samstag 22. August,** 10.45 bis 11.30 Uhr, Anmeldung bis 21.08.

→ **Kosten:** 8 Euro

→ **Kontakt:** TKS Bad Laasphe GmbH, Vanessa Schönhardt, 02752 898, info@tourismus-badlaasphe.de

Arnsberg-Herdringen

MEDITATIVE ÜBUNGSPRAXIS – YOGA MIT KONTEMPLATION

»... und dann meine Seele sei weit – sei weit – dass dir das Leben gelinge, breite dich wie im Federkleid über die sinnenden Dinge« (Rainer Maria Rilke)

Mit einführenden Yoga- und Meditationsübungen – achtsam am und auf dem Stuhl ausgeführt – öffnen wir einen Raum für Weite, innere Ruhe und neue Lebenskraft. Sanfte Bewegungen, bewusste Atemführung und meditative Impulse verbinden gesundheitliche Aspekte mit spirituellen Themen.

→ **Ort:** Pfarrgemeindesaal Christopherushaus (neben der Kirche), Arnsberg-Herdringen, Ostentor 3

→ **jeden Montag vom 15. Juni bis 07. September,** 17.00 bis 18.45 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Katholische Frauengemeinschaft Deutschland, Diözesanverband Paderborn, Roswitha Maria Gerwin, 0160 1522138, roswitha.gerwin@t-online.de, integrale-yogaschule.de

Bad Laasphe

KLANGABEND UND KAKAO

Wir erleben in geschützter Gemeinschaft eine geführte Klangmeditation zur Herzöffnung und inneren Wahrheit. Eingebettet in die sanfte, aber kraftvolle Kakaomedizin, werden Sie tiefer in Ihre innere Realität hineingeführt. In tiefer Verbindung mit Ihrer Intuition und inneren Wahrheit schaffen Sie Klarheit für Ihren persönlichen Rahmen und die Erkennbarkeit von außen. Referent: Oliver Bernshausen.

→ **Ort:** Haus des Gastes, Bad Laasphe, Wilhelmsplatz 3

→ **Mittwoch 01. Juli,** 17.30 bis 20.30 Uhr, Anmeldung bis 01.07.

→ **Kosten:** 19 Euro (zzgl. 3 Euro für Kakao)

→ **Kontakt:** TKS Bad Laasphe GmbH, Vanessa Schönhardt, 02752 898, info@tourismus-badlaasphe.de

Diemelsee-Flechtdorf

FRIEDENSGBET IM SAUERLAND-SEELENORT KLOSTER FLECHTDORF

Den Frieden des Himmels auf der Erde spüren

Das Lied ›Schweige und höre, neige deines Herzens Ohr, suche den Frieden‹ bildet den Rahmen der Friedensandacht. Auf Glockenklang folgen Stille und Gedanken aus der Stille. Zum Abschluss laden wir ein zu einer Tasse Tee. In der Abgeschlossenheit des ehemaligen Klosters treffen wir zusammen, um unsere Sinne zu öffnen für die Gedanken des Friedens, damit sie in uns Heimat finden.

→ **Ort:** Ehemaliges Benediktinerkloster Flechtdorf, Diemelsee-Flechtdorf, Klosterstraße 13

→ **Termin 1: Freitag 03. Juli,** 17.45 bis 18.45 Uhr

→ **Termin 2: Freitag 07. August,** 17.45 bis 18.45 Uhr

→ **Termin 3: Freitag 04. September,** 17.45 bis 18.45 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Förderverein Kloster Flechtdorf e. V., Uwe Lutz-Scholten, 0151 46154864, lutz-scholten@gmx.de

Meschede

MEDITATION AM SAMSTAG Stille Meditation

Viele Menschen haben in ihrem Leben durch Yoga, Entspannungsübungen und Meditation bereits erfahren, wie wohltuend es sich auf Körper und Geist auswirkt, zur Ruhe zu kommen. Die stille Meditation ist ein Weg

zum Grund unseres eigenen Daseins, um so der göttlichen Wirklichkeit dankbar zu begegnen. Alle sind herzlich willkommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Dójd – Eingang neben dem Abteiladen, Meschede, Klosterberg 11

→ **Termin 1: Samstag 04. Juli,**
10.00 bis 16.00 Uhr, Anmeldung bis 01.07.

→ **Termin 2: Samstag 01. August,**
10.00 bis 16.00 Uhr, Anmeldung bis 29.07.

→ **Termin 3: Samstag 05. September,**
10.00 bis 16.00 Uhr, Anmeldung bis 02.09.

→ **Kosten:** 25 Euro (Mittagessen in der Abtei-Gaststätte möglich)

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Willingen

CHRISTLICHES YOGA

Christliches Yoga verbindet Körper-, Atem- und Entspannungsübungen aus dem Yoga mit biblischen Impulsen und Gebet. Durch angeleitete Übungen lernen die Teilnehmenden, sich auf den gegenwärtigen Moment zu konzentrieren und innere Ruhe zu finden. Die Übungen finden teils am Boden, teils im Stehen statt, können aber auch auf einem Stuhl sitzend durchgeführt werden.

→ **Ort:** Kirche St. Augustinus, Willingen, Neuer Weg 30

→ **Donnerstag 09. Juli,** 19.00 bis 20.30 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Katholische Kirchengemeinde St. Augustinus Willingen, Angelika Schneider, 05631 9379906, angelika.schneider@pv-kb.de, dekanat-waldeck.de

Eslohe

KLANG UND MEDITATION

Unter dem Titel ›Sinn(e) – Klang und Herz im Raum von du und ich‹ laden wir zu einer heilsamen Klangmeditation mit Klangschalen und der Zwei-Herzen-Meditation nach Grand Master Choa Kok Sui® ein. In der besonderen Atmosphäre der Rochuskapelle Eslohe verbinden sich Mitgefühl, innere Stille und Friedensenergie – für Sie selbst und die Welt.

→ **Ort:** Rochuskapelle, Eslohe

→ **Termin 1: Sonntag 12. Juli,**
18.30 bis 19.30 Uhr

→ **Termin 2: Dienstag 01. September,**
19.00 bis 20.00 Uhr

→ **Kosten:** Spende

→ **Kontakt:** Klang & Energie, Dorothee Zacharias, 0151 28964377, dorotheezacharias@web.de, Sina Wertmann, Prana-Lehrerin nach GMCKS, 0151 54671023, sinawertmann@gmail.com

Bildnachweis: v.l.n.r.: LWL / Philipp Foltng, LWL / Roland Baege; Philipp Foltng / Münsterland e. V.



Klosterlandschaft
Westfalen-Lippe

Von Stille inspiriert,
von Geschichte geprägt –
Klosterorte neu erleben!

Tauchen Sie ein in jahrhundertealte
Klostergeschichte, lassen Sie sich von der
ganz besonderen Atmosphäre dieser Orte
inspirieren und entdecken Sie das Kulturgut Kloster!

www.klosterlandschaft-westfalen.de

 @kulturinwestfalen

 @Kultur.in.Westfalen



Gefördert vom:

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



LWL

Für die Menschen.
Für Westfalen-Lippe.

Olsberg-Assinghausen

DER ›ROSEN-ROSENKRANZ‹ AM SEELENORT KÜSTERLAND

Herzenstüren öffnen

Wir lassen die Ruhe und Kraft dieses Seelenortes auf uns wirken, erfrischen uns am Bachlauf, genießen den betörenden Duft der Rosen und lauschen meditativen Impulsen.

→ **Ort:** Parkanlage Zum Küsterland, Olsberg-Assinghausen

→ **Termin 1: Mittwoch 15. Juli,**
18.00 bis 19.00 Uhr
→ **Termin 2: Mittwoch 12. August,**
18.00 bis 19.00 Uhr

→ **Kosten:** Spende

→ **Kontakt:** Rosenverein Assinghausen e. V.,
Marloes Birkhölzer, 02962 97370,
rosendorfassinghausen@web.de,
rosendorf-assinghausen.de

Marsberg-Meerhof

DIE WELT DER MEDITATION

Erfahren Sie, wie durch Einbezug der Sinne ein meditativer Zustand erreicht werden kann. Nach einer theoretischen Einführung und körperlichen Einstimmung lernen wir verschiedene Meditationsmethoden kennen.

→ **Ort:** Forsthaus Meerhof, Marsberg-Meerhof, Lange Str. 55

→ **Termin 1: Samstag 08. August,**
09.30 bis 10.15 Uhr, Anmeldung bis 06.08.
→ **Termin 2: Samstag 22. August,**
09.30 bis 10.15 Uhr, Anmeldung bis 20.08.
→ **Termin 3: Samstag 05. September,**
09.30 bis 10.15 Uhr, Anmeldung bis 03.09.

→ **Kosten:** 8 Euro

→ **Kontakt:** feelBewegung, Heike Otto,
0170 7623638, heikeausmeerhof@gmail.com

Schmallenberg

SINNSTIFTERORT TURM

Mittagsgebet im Turm

Sich mit dem Himmel verbinden. Sinn finden. Verschnaufen, Pause machen, vor Gott da sein, zur Ruhe kommen, den Alltag und die Freizeit segnen, Abstand vom Alltag bekommen, Kraftquelle für den Alltag erschließen, Beten als Kontakt mit Gott, 20 Minuten Unterbrechung, mit wenigen Stimmen den Turm füllen. Begleitung durch Janine Bensmann, Klangschalenpädagogin, und Pastor Robert Mensinck aus Münster.

→ **Ort:** Turm Kirche St. Alexander Schmallenberg, Alter Kirchplatz 7

→ **Termin 1: Montag 10. August,**
12.00 bis 12.30 Uhr
→ **Termin 2: Dienstag 11. August,**
12.00 bis 12.30 Uhr

vb-sauerland.de

Viel Freude
auf dem
"Spirituellen
Sommer
2026"!

Genossenschaftlich heißt,
Vereine und Initiativen
hier vor Ort zu unterstützen.

Morgen
kann kommen.

Wir machen den Weg frei.



→ **Termin 3: Mittwoch 12. August,**
12.00 bis 12.30 Uhr
→ **Termin 4: Donnerstag 13. August,**
12.00 bis 12.30 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung,
Winzenick Monika, 02972 3648516,
info@christliche-wegbegleitung.de,
christliche-wegbegleitung.de

Willingen

MEDITATION UND ENTSPANNUNG IM BERGWERK ZUR SOMMERKRAFT

Stille finden, Kraft tanken

Tief im Inneren des Berges tritt der Alltag in den Hintergrund. In der stillen Atmosphäre des Schieferbergwerks Grube Christine erleben Sie Entspannung und neue Kraft. Meditation, autogenes Training, Fantasiereise und Klangschalen wirken in der natürlichen Ruhe besonders intensiv. Yogamatten und Decken sind vorhanden. Bitte warme Kleidung und festes Schuhwerk mitbringen. Referentin ist Susanne Müller.

→ **Ort:** Schiefergrube Christine, Willingen,
Schwalefelder Str. 28

→ **Termin 1: Montag 17. August,**
18.00 bis 19.00 Uhr, Anmeldung bis 15.08.
→ **Termin 2: Freitag 21. August,**
18.00 bis 19.00 Uhr, Anmeldung bis 20.08.

→ **Kosten:** 55 Euro

→ **Kontakt:** Tourist-Information Willingen,
Anette Buchholz, 05632 9694353,
willingen@willingen.de



Musik & Tanz

Tanzen Sie Folkloretänze, lauschen Sie Chorälen oder der kunstvollen Kirchenmusik von Johann Sebastian Bach. In der Musik verbinden wir uns miteinander und mit der Welt. Wir tanzen gemeinsam und lauschen an einem schönen Sommerabend dem Gesang der Chöre. Vielleicht möchten Sie sogar selbst musizieren? Auch das ist möglich!

Menden-Oberrödinghausen

CREDO! DIE KRAFT DES EIGENEN GLAUBENS ENTDECKEN

Wagen Sie, das Udenkbare zu denken. Darüber, wer Sie sein können, was für ein Licht Sie in diese Welt schicken können. Lieder und Texte von Petra Stoffel.

In ihrem Konzert ›Credo!‹ lädt die Sängerin und Pianistin Petra Stoffel durch ihre Texte und Lieder die Zuhörer ein, sich mit der Kraft des eigenen Glaubens auseinanderzusetzen. Es wird außerdem ein Credo aufgeführt, das auf dem Credo ›Nicäa‹ basiert, das im Jahr 2025 sein 1.700-jähriges Entstehungsjahr feierte. Unterstützt wird Petra Stoffel von weiteren Instrumentalisten und einem Projektchor.

→ **Ort:** Kirche Maria Königin des Friedens, Menden-Oberrödinghausen, Hönnetalstr. 183

→ **Sonntag 14. Juni**, 17.00 bis 18.30 Uhr

→ **Kosten:** Eintritt frei

→ **Kontakt:** Gemeindeteam Maria Frieden, Werner Neuhaus, 02373 86445, neuhaus.werner@web.de

Schmallenberg-Fleckenberg

KREUZÜBER BACH II

Jazz und Improvisationen über die 2. Cellosuite von J. S. Bach

Gunther Tiedemann (Violoncello, Orgel)
Michael Villmow (Saxofon)

s. S. 23

→ **Ort:** Kirche St. Antonius, Schmallenberg-Fleckenberg, Latroper Str. 17

→ **Sonntag 14. Juni**, 17.00 Uhr

Meschede

GESANGSKONZERT

Gesangsstücke von Klassik über Gospel bis hin zum A-Capella-Chorgesang mit ›Quartett Plus‹

Ausgewählt wurden Gesangsstücke und Texte, die, so unterschiedlich sie auch sind, in einer besonderen Verbindung zu den SINN(E)n der Menschen stehen.

→ **Ort:** Kirche St. Mariä Himmelfahrt, Meschede, Weingasse 8

→ **Sonntag 14. Juni**, 16.00 bis 17.15 Uhr

→ **Kosten:** Eintritt frei

→ **Kontakt:** Gesangsensemble ›Quartett Plus‹, Reimund Uffelmann, 02903 7872, Reimund.Uffelmann@t-online.de

Meschede

KLASSIK TRIFFT CHORAL Konzert mit dem Westfälisch-Lippischen Ärztelorchester

Unser Repertoire umfasst ein breites Spektrum von Salonmusik bis hin zu großen sinfonischen Werken. Im Zentrum unserer Arbeit steht dabei nicht die reine Perfektion, sondern die gemeinsame Entfaltung der emotionalen Kraft der Musik im Zusammenspiel. Seit der Gründung wird das Orchester von seinem musikalischen Leiter Andreas Weiß geführt, der zuvor als Klarinettist bei den Bochumer Symphonikern tätig war.

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Abteikirche, Meschede, Klosterberg 11

→ **Samstag 20. Juni**, 18.00 Uhr

→ **Tickets:** 18 Euro (Abendkasse)

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Schmallenberg-Bad Fredeburg

JON FOSSE:

›MORGEN UND ABEND‹

Ein musikalisch-literarisches Programm

Michael Rettig (Klavier), Clovis Michon (Cello), Ralf Knapp (Lesung)

s. S. 24

→ **Ort:** Musikbildungszentrum Südwestfalen, Schmallenberg-Bad Fredeburg, Johannes-Hummel-Weg 1

→ **Sonntag 21. Juni**, 17.00 Uhr

Winterberg

TANZKREIS INTERNATIONALE FOLKLORETÄNZE

Begegnung beim und neue Erfahrungen im Tanz

Wahrnehmen und Erleben der kulturellen Vielfalt am Beispiel internationaler Folkloretänze, Erleben der Freude an der Bewegung und am Miteinander, gemeinsam neue Erfahrungen machen, gegenseitige Unterstützung beim gemeinsamen Lernprozess, offen sein für Menschen aller religiösen Bekenntnisse, aber auch ohne religiöse Bindung, Öffnen eines Kirchenraumes für neue Erfahrung.

→ **Durchführende:** Barbara Wirsing-Kremser

→ **Ort:** Evangelische Kirche Winterberg, Am Alten Garten 4

→ **Termin 1: Mittwoch 24. Juni**, 17.00 bis 18.00 Uhr

→ **Termin 2: Mittwoch 08. Juli**, 17.00 bis 18.00 Uhr

→ **Termin 3: Mittwoch 22. Juli**, 17.00 bis 18.00 Uhr

→ **Termin 4: Mittwoch 26. August**, 17.00 bis 18.00 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Evangelische Friedenskirche
Hochsauerland, Pastorin Sandra Gintere,
0151 21444676, ginteres@gmail.com

Arnsberg

DAS FEUER DES JOHANNES

Ein Mittsommerabend im Kloster Weding-
hausen mit historischen und spirituellen
Impulsen, Musik und italienischen
Köstlichkeiten

*Im Kreuzgang beginnen wir mit spirituellen
Impulsen, im Kapitelsaal erfahren wir
Historisches und im Garten genießen wir
gemeinsam Wein, italienische Köstlichkeiten
und den Blick über die Stadt. Die Musik von
»Classic Brass Ruhr« nimmt uns auf diese
Reise vom Inneren zum Äußeren mit und führt
uns zum Gespräch mit Freunden und Fremden
– das Johannisfeuer ist dabei, Zeichen für die
Sommersonnenwende.*

→ **Ort:** Kloster Wedinghausen, Arnsberg,
Klosterstr. 5–7, Eingang Kreuzgang/Kapitelsaal

→ **Samstag 27. Juni, 20.00 Uhr,**
Anmeldung bis 24.06.

→ **Kosten:** 25 Euro (inklusive italienischer
Vorspeiseteller und ein Glas Wein/Trauben-
saft)

→ **Kontakt:** Propsteipfarrei St. Laurentius
Arnsberg, Pfarrbüro, 02931 3403,
pfarrbuero@pr-arnsberg.de, pr-arnsberg.de

Brilon-Alme

QUELLENGEFLÜSTER

Konzert an den Alme-Quellen

s. S. 25

→ **Ort:** Alme-Quellen, Brilon-Alme, Fabrikstr.

→ **Sonntag 28. Juni, 16.00 Uhr**

Menden-Oberrödinghausen

LAUSCHEN, SEHEN, SCHMECKEN – SOMMERKONZERT IN MARIA FRIEDEN

Eine musikalische Länderreise mit dem
Orchester »Ritardando« unter der Leitung
von Jonas Liesenfeld

*Das Orchester »Ritardando«, 2016 hervorge-
gangen aus einem Projektorchester der
Musikschule Iserlohn, ist ein kleines,
symphonisches Orchester mit etwa 20
Mitgliedern. Die Maxime »Jung und Alt
gemeinsam am Werk« bestärkt die Musiker,*

*unterschiedliche Musikstile auszuprobieren
und voneinander zu lernen. An diesem
Sommerabend führt die musikalische Reise
durch Italien, Spanien, Ungarn und Frank-
reich. In der Pause Austausch bei Brot und
Wein.*

→ **Ort:** Kirche Maria Königin des Friedens,
Menden-Oberrödinghausen, Hönnetalstr. 183

→ **Freitag 10. Juli, 19.00 bis 20.30 Uhr**

→ **Kosten:** Eintritt frei

→ **Kontakt:** Gemeindeteam Maria Frieden,
Werner Neuhaus, 02373 86445,
neuhaus.werner@web.de

Schmallenberg–Bad Fredeburg, Lennestadt–Saalhausen

DU. ICH. WIR. – MUSIK FÜR HERZ UND VERSTAND

*Chormusik ist gelebtes »Du und Ich«. Jede
einzelne Stimme trägt ihre eigene Farbe, ihre
eigene Geschichte, ihre eigene Wahrnehmung.
Ein Chor ist mehr als die Summe seiner
Stimmen – er ist Beziehung, Resonanz,
gegenseitiges Hören und Antworten. Die Songs
des Chores und unserer Solisten werden dabei
nicht nur gesungen – sie werden gedeutet,
durchleuchtet und in den Alltag hineingestellt.*

→ **Termin 1:** Kirche St. Georg, Bad Fredeburg,
Kirchplatz 1, **Freitag 10. Juli, 19.30 bis 21.00 Uhr**

→ **Termin 2:** Kirche St. Jodokus,
Lennestadt–Saalhausen, Auf dem Stenn 1,
Sonntag 12. Juli, 17.00 bis 18.30 Uhr

→ **Kosten:** Eintritt frei

→ **Kontakt:** Popchor NJoy e. V.,
Elke Sternberg, 01590 1350322,
elke.sternberg@gmx.de

Meschede

GLÜCK UND LEID MIT UND OHNE WORTE

Kammerkonzert mit Werken von Wolfgang
Amadeus Mozart, Gustav Mahler und Felix
Mendelssohn Bartholdy

Nina Nussbaum (Mezzosopran), Andreas
Weiß (Klarinette), Tobias Bredohl (Klavier)

s. S. 25

→ **Ort:** Bürgerzentrum Alte Synagoge,
Meschede, Kampstr. 8

→ **Freitag 10. Juli, 19.30 Uhr**

Meschede

INNEHALTEN. DANKE SAGEN

Chor- und Orchesterkonzert mit
Werken unter anderem von Gabriel Fauré,
Gustav Holst und Antonio Vivaldi

*Romantische empfindsame Musik wie der
»Cantique de Jean Racine« von Gabriel Fauré
lädt zu einer musikalischen Auszeit ein. Chor,
Solisten, die große Abteiorgel sowie ein junges
Instrumentalensemble musizieren im
Altarraum der Klosterkirche – Zeit der Ruhe,
der Besinnung und des Dankes. Krönender
und feierlicher Abschluss des Konzertes ist
das »Gloria« von Antonio Vivaldi. Es musizie-
ren der Projektchor des Kirchenkreises
Soest–Arnsberg, der Oratorienchor Arnsberg,
das Junge Kammerorchester Meschede mit
Uwe Gasse (Trompete), Henriette Bölz-Vogel
(Oboe), Angelika Ritt-Appelhans (Orgel) und
Anna Schauerte (Sopran). Leitung: Kirchen-
musikdirektor Gerd Weimar*

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Abteikirche,
Meschede, Klosterberg 11

→ **Sonntag 12. Juli, 19.00 bis 21.00 Uhr**

→ **Kosten:** 20 Euro

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster,
Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210,
gastbereich@koenigsmuenster.de,
koenigsmuenster.de

Winterberg–Elkeringhausen

GROOVE AND SING

*Rhythmus fühlen, verstehen und anwenden
– darum geht es in diesem Workshop. Mit
verschiedenen Percussioninstrumenten
erarbeiten wir zunächst wichtige rhythmische
Zusammenhänge und bringen sie gemeinsam
zum Grooven. Das Gelernte wird anschließend
direkt auf das mehrstimmige Singen
übertragen: Einsätze werden klarer, das
Timing präziser und das Zusammenspiel
sowie der Klang im Chor spürbar verbessert.*

→ **Ort:** Bildungs- und Exerzitienhaus
St. Bonifatius Elkeringhausen,
Winterberg–Elkeringhausen, Bonifatiusweg 1–5

→ **Samstag 18. Juli, 09.30 bis 17.00 Uhr,**
Anmeldung bis 16.07.

→ **Kosten:** 70 Euro (inklusive Verpflegung)

→ **Kontakt:** Bildungs- und Exerzitienhaus
St. Bonifatius, Anna Mühlberger, 02981 9273110,
muehlberger@bonifatius-elkeringhausen.de,
bonifatius-elkeringhausen.de

Meschede**ABTEISOMMER****Eröffnungskonzert - Orgelsommer**

Unter dem Leitthema ›Du und Ich‹ lädt der renommierte Organist Prof. Paul Thissen zu einem klangvollen Konzert ein.

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Abteikirche, Meschede, Klosterberg 11

→ **Sonntag 19. Juli**, 20.00 Uhr

→ **Kosten:** Eintritt frei, Spende willkommen

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Meschede**ABTEISOMMER –
ERLEBNISABEND – TRÄUMEN**
Harfenklänge und meditative Texte mit Schwester Theresita Müller SMMP

Die Harfenmusik von Schwester Theresita Müller SMMP aus dem Bergkloster Bestwig und meditative Texte laden uns zum Nachdenken ein, um mit neuer Achtsamkeit auf die Beziehungen zu uns selbst und unseren Mitmenschen einzugehen. Anschließend besteht die Möglichkeit, bei Brot und Wein ins Gespräch zu kommen.

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Abteikirche, Meschede, Klosterberg 11

→ **Dienstag 21. Juli**, 20.00 bis 22.00 Uhr

→ **Kosten:** Eintritt frei, 8 Euro für Brot und Wein

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Winterberg-Elkeringhausen**KONZERT DER BAND
›UNTERMSTERN‹**

›Untermstern‹ ist eine Singer-Songwriter-Indie-Pop-Band aus Koblenz. Die drei Künstlerinnen und Künstler sind unterwegs mit Gesang, Klarinette, Gitarre, Kontrabass/E-Bass und Trompete. Ihre Lieder – vor allem eigene und deutschsprachige – sind getragen vom Glauben an die Kraft der Musik: der Überzeugung, dass sie in den Menschen etwas Wesentliches in Bewegung setzen und in Resonanz bringen kann.

→ **Ort:** Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius Elkeringhausen, Winterberg-Elkeringhausen, Bonifatiusweg 1–5

→ **Freitag 24. Juli**, 19.30 Uhr

→ **Kontakt:** Bildungs- und Exerzitienhaus St. Bonifatius, Anna Mühlberger, 02981 9273110, muehlberger@bonifatius-elkeringhausen.de, bonifatius-elkeringhausen.de

Meschede**ABTEISOMMER****Klingen – Wenn der Vater mit dem Sohne**

Orgelkonzert zu vier Händen mit Mark und J. Paul Ehlert. Mit ausgewählten Werken, die von Vätern und Söhnen komponiert und gespielt wurden.

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Abteikirche, Meschede, Klosterberg 11

→ **Dienstag 28. Juli**, 20.00 bis 22.00 Uhr

→ **Kosten:** Eintritt frei, 8 Euro für Wein und Brot

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Möhnesee**WALDLICHTUNG****Tanz-Jam-Trio: Du – Musik – Natur**

s. S. 26

→ **Ort:** Parkplatz Torhaus, Möhnesee, Arnsberger Str. 4

→ **Sonntag 26. Juli**, 11.30 Uhr bis 16.30 Uhr

Schmallenberg**KLANGBADEN****Ein Improvisationskonzert im Liegen**

s. S. 26

→ **Ort:** Holz- und Touristikzentrum, Schmallenberg, Poststr. 7

→ **Sonntag 26. Juli**, 17.00 Uhr

Meschede**ABTEISOMMER****Erlebnisabend ›Kwartedt‹, Streichorchester**

Das ›Kwartedt‹ setzt sich aus vier Studierenden der Folkwang Universität der Künste in Essen zusammen. Die Formation besteht aus Franziska Kother (Violine), Hannah Boeninger (Violine), Lukas Remmel (Viola) und Lars Franke (Violoncello). Das Ensemble präsentiert ein vielseitiges und sinnliches Repertoire von klassischer Kammermusik bis hin zu ausgewählten modernen Arrangements.

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Abteikirche, Meschede, Klosterberg 11

→ **Dienstag 04. August**, 20.00 bis 22.00 Uhr

→ **Kosten:** Eintritt frei, 8 Euro für Wein und Brot

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Warstein-Belecke**KOMM UND TANZE MIT
Tanz der Sinne im Klang der Begegnung**

Im meditativen Tanz folgen wir dem Ruf der Musik: sanfte Rhythmen, kraftvolle Klänge und Momente der Stille führen uns in eine tiefere Wahrnehmung. Wir erspüren, wie Nähe entsteht, Resonanz spürbar wird und Verbindung wächst – über kulturelle und religiöse Grenzen hinweg. Musik, Bewegung und Stille öffnen einen Raum, in dem Sinne zu Brücken werden: zwischen dir und mir, zwischen Innen und Außen, zwischen Himmel und Erde. Durch einfache, angeleitete Tänze entsteht ein geschützter Raum für achtsame Begegnung, in dem Verbindung zwischen Menschen, Kulturen und Religionen erfahrbar wird.

→ **Ort:** Gymwelt Warstein-Belecke, Zum Horkamp 16

→ **Samstag 08. August**, 15.30 bis 17.30 Uhr

→ **Kosten:** 25 Euro (inklusive Getränke)

→ **Kontakt:** Tanzpädagogin, Susanne Wulf, 0151 61130433, susiwulf@aol.com

Meschede**GREGORIANISCHE GESÄNGE
DER MÖNCHE MIT DER
CHORAL-SCHOLA HANNOVER
UND DEM »PSALTERIUM«**

Ein Abend zeitloser Klänge und spiritueller Tiefe: Die ›Choralschola‹ der Abtei zusammen mit dem ›Psalterium‹ lassen in der Abteikirche Königsmünster die ältesten Gesänge des abendländischen Christentums lebendig werden. In der besonderen Atmosphäre der Abtei erklingen gregorianische Melodien, wie sie seit Jahrhunderten in Mönchsgemeinschaften gepflegt werden – meditativ, kraftvoll und von innerer Ruhe getragen.

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Abteikirche, Meschede, Klosterberg 11

→ **Dienstag 11. August**, 20.00 bis 22.00 Uhr

→ **Kosten:** Eintritt frei, 8 Euro für Wein und Brot

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Schmallenberg-Gleidorf**SINN IM SINGEN FINDEN****Singen am Feuer**

Singen kann befreien. Beim Singen am Feuer singen wir alte und neue Volks- und geistliche Lieder zur Gitarre und spüren der Sehnsucht nach dem Leben nach.

→ **Ort:** Lichter- und Zuspruchskirche, Schmallenberg-Gleidorf, Zur Dorfmitte 4

→ **Donnerstag 13. August**, 19.30 bis 21.30 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de

Meschede**ABTEISOMMER****Erlebnisabend ›Hören‹ mit Freddy the Piper**

Freddy the Piper ist ein Ausnahmekünstler, der es seit Jahren schafft, mit seinen außergewöhnlichen Instrumenten das Publikum zu begeistern. Seine Show ist ein einzigartiges Feuerwerk schottischer

Lebensfreude und professionellen Entertainments. Neben den klassischen schottischen Melodien, ist das Programm auch gepaart mit skurrilen Geschichten aus Schottland.

→ **Ort:** Abtei Königsmünster, Abteikirche, Meschede, Klosterberg 11

→ **Dienstag 18. August**, 20.00 bis 22.00 Uhr

→ **Kosten:** Eintritt, frei, 8 Euro für Wein und Brot

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Eslohe**MUT ZU HOFFEN****Songs für das Leben**

Erleben Sie die Band ›Incontro‹ mit einem Programm, das den Sinnen Raum gibt. Zwischen vertrauten Klängen, neuen Songs und nachdenklichen Texten spüren wir dem Sinn in der Beziehung zwischen Du und Ich nach. Mit besonderen Akzenten wird Christian Hoffe, der professionelle Studio- und Livemusiker, die Band am Drumset begleiten. Ein Abend über Resonanz, Nähe und die Welt des Miteinanders.

→ **Ort:** Vorplatz DampfLandLeute Museum Eslohe (bei schlechter Witterung in der Maschinenhalle des Museums), Eslohe, Homertstr. 27

→ **Sonntag 23. August**, 18.00 bis 19.30 Uhr

→ **Kosten:** Eintritt frei

→ **Kontakt:** DampfLandLeute-Museum, Museumsverein Eslohe e. V., Katharina Bette, 0151 50528786, katharina.bette71@gmail.com

Menden-Oberrödinghausen**JUBILÄUMSKONZERT****Zehn Jahre ›Millenium Ensemble‹ – ein A-Capella Konzert von der Klassik zur Moderne**

›Millenium‹ heißt das 2016 gegründete Vokalensemble, bestehend aus acht ehemaligen Kruzianern vom Kreuzchor Dresden. Die Sänger – alle im Millenniumsjahr 2000 geboren – genossen im Dresdener Kreuzchor eine intensive musikalische Ausbildung. Zum Jubiläum präsentiert das Ensemble ein Best-of-Programm mit Stücken, die diese wunderbare Zeit geprägt haben. Werke von

Heinrich Schütz und Felix Mendelssohn Bartholdy treffen auf Songs von Elvis Presley, den Wise Guys, den Prinzen, Peter Fox und den Toten Hosen. Alles a cappella mit Liebe zum Detail. Ein Konzert, das zeigt, wofür ›Millenium‹ seit zehn Jahren steht und was diese Truppe junger Sänger so besonders macht.

→ **Ort:** Kirche Maria Königin des Friedens, Menden-Oberrödinghausen, Hönnetalstr. 183

→ **Montag 31. August**, 19.00 bis 20.30 Uhr

→ **Kosten:** 18 Euro (Tickets bei Schreibwaren Kölling, Menden, Lendringser Hauptstr. 43 oder Reservierung bei Kontaktperson)

→ **Kontakt:** Gemeindeteam Maria Frieden, Werner Neuhaus, 02373 86445, neuhaus.werner@web.de

Lennestadt-Grevenbrück**PHILHARMONIE SÜDWESTFALEN****SINN(E) – Die Welt von Du und Ich**

s. S. 27

→ **Ort:** Schützenhalle, Lennestadt-Grevenbrück, Kölner Str. 60

→ **Sonntag 06. September**, 17.00 Uhr

Arnsberg-Herdringen**BIODANZA – DAS LEBEN FÜHLEN****Bewegung und Begegnungen mit offenem Herzen**

Wir Menschen sind Beziehungswesen. Wir brauchen den Dialog, das Hinwenden, Zuwenden, Liebe, die Mitgeschöpfe. Im Biodanza treten wir tanzend ein in die Begegnung, kultivieren Dialoge ohne Sprache – Blicke, Berührung, Gesten, Umarmungen. In der Begegnung, durch Bewegung, inspiriert von Musik, entsteht ein Raum, in dem Freude, Liebe und Leichtigkeit erfahrbar werden.

→ **Ort:** Christopherushaus, Arnsberg-Herdringen, Ostentor 3

→ **Samstag 12. September**, 17.00 bis 19.00 Uhr, Anmeldung bis 11.09.

→ **Kosten:** 15 Euro

→ **Kontakt:** Biodanza Arnsberg, Jutta Strätz, 0176 54064976, jutta@biodanza-arnsberg.de, biodanza-arnsberg.de

Wandern & Pilgern

Ob auf dem Rücken eines Pferdes oder auf Schusters Rappen: Beim Pilgern sind wir gemeinsam unterwegs, erleben uns selbst und die Gemeinschaft und öffnen alle Sinne für die Welt um uns herum. Wir machen kurze und lange Ausflüge, sind ein paar Stunden unterwegs oder ein paar Tage. Immer aber kehren wir beschenkt nach Hause zurück.

Rüthen-Kallenhardt

MEIN PFERD UND ICH

Erlebnisritt durch die Natur mit allen Sinnen

Beim Erlebnisritt rund um das Wasserschloss Körtlinghausen spüren wir die besondere Verbindung zu unseren Pferden, die uns sicher durch die Natur tragen. Eine entspannende Erfahrung für alle Sinne – für Einzelreiter ebenso wie für Gruppen, geeignet für alle Altersstufen. Reitkenntnisse sind nicht erforderlich. Wir reiten auf freundlichen Therapiepferden.

→ **Start:** Feldscheune Gut Körtlinghausen, Rüthen-Kallenhardt

→ **Donnerstag 11. Juni bis Sonntag 13. September**, Termine nach Absprache

→ **Kosten:** zwischen 20 Euro und 40 Euro pro Stunde (abhängig von Gruppengröße oder Einzelritt)

→ **Kontakt:** Naturerlebnis Reiten. Menschen mit Pferden stark machen. Gut Körtlinghausen, Astrid Teipel, 02902 58895, info@naturerlebnis-reiten.de, naturerlebnis-reiten.de

Olpe

PILGERTAG VON OLPE (BIGGESEE) ZUM SAUERLAND-SEELENORT KOHLHAGEN

»Geh, ich sende dich ...« (Ex 3, 10)

Wir möchten auf dem Weg einander begegnen, miteinander und mit Gott in Beziehung treten – in Gesprächen, in der Stille, in der Natur, im Gebet. Was verbindet uns? Und was gibt unserem Leben Sinn und Richtung? Die Ankunft auf dem Kohlhausen (etwa 25 km) wird um 17.15 Uhr sein. Anschließend Gottesdienst in der Wallfahrtskirche Kohlhausen und danach Einladung zu Suppe und Getränken.

→ **Start:** Kirche im ehemaligen Pallotti-Haus, heute Wohngut Osterseifen, Olpe (Biggese), Im Osterseifen 1

→ **Samstag 13. Juni**, 09.30 bis 20.00 Uhr, Anmeldung bis 05.06.

→ **Kosten:** 12 Euro, Kinder bis 12 Jahre 6 Euro (inklusive Abendessen und Getränke, Busrückfahrt zum Ausgangspunkt zusätzlich 3 Euro)

→ **Kontakt:** Geistliches Zentrum Kohlhausen, Ursula Köhldorfer, 02723 718990, sekretariat@geistliches-zentrum-kohlhausen.de, geistliches-zentrum-kohlhausen.de

Hallenberg

SINNE ERDEN IN DER IDYLLE DER NATUR

Unterwegs als Hörende

Die Natur ist ein sehr gutes Beruhigungsmittel, gerade beim Hinhören hat sie eine besondere Wirkung auf die Seele. Bei unserer Auszeit (5 km) halten wir mehrmals an, um neue Energie zu tanken. Mit Ausblicken auf dem Galgenberg und Einblicken ins Heidebachtal zeigt sich die ›Welt von Du und Ich gerade zur Sommersonnenwende in abendlicher Ruhe. Gute Schuhe und Wanderstöcke werden empfohlen.

→ **Start:** Parkplatz Gundringhausen (Bildung von Fahrgemeinschaften bis zum Ausgangspunkt), Hallenberg, Gundringhausen 15

→ **Donnerstag 18. Juni**, 19.00 bis 21.30 Uhr, Anmeldung bis 16.06.

→ **Kontakt:** SGV Abteilung Hallenberg, Edeltraud Müller, 0151 61484870, mueller.edeltraud@web.de

HERZLICH WILLKOMMEN AUF DEM KOHLHAGEN WALLFAHRTSORT & SAUERLAND-SEELENORT

Wir laden ein zur Begegnung,
zum Gespräch, zur Einkehr...
Wallfahrtsgruppen sind jederzeit nach
vorheriger Anmeldung willkommen



www.geistliches-zentrum-kohlhausen.de
Kohlhausen 2 | 57399 Kirchhundem | 02723-718990



Wilnsdorf

SINNHAFTES ERLEBEN ALS WEG ZUR GOTTESBEGEGNUNG

Kontemplativer Pilgertag

Gottes Spuren können in der Schöpfung, in Himmel und Erde wahrgenommen werden. Diese Überzeugung zieht sich wie ein roter Faden durch die franziskanische Spiritualität. Offene Sinne ermöglichen es uns, diese Spuren wahrzunehmen, und öffnen für Begegnung. Dem wollen wir an diesem Pilgertag nachgehen. Elemente des Tages sind Gehen im Schweigen und Impulse. Wir gehen etwa 10 km in gemütlichem Tempo.

→ **Start:** Geistliches Zentrum Eremitage Franziskus, Wilnsdorf, Eremitage 11

→ **Termin 1: Samstag 20. Juni,**
10.00 bis 14.00 Uhr, Anmeldung bis 15.06.

→ **Termin 2: Samstag 18. Juli,**
10.00 bis 14.00 Uhr, Anmeldung bis 13.07.

→ **Termin 3: Samstag 15. August,**
10.00 bis 14.00 Uhr, Anmeldung bis 10.08.

→ **Termin 4: Samstag 05. September,**
10.00 bis 14.00 Uhr, Anmeldung bis 31.08.

→ **Kontakt:** Geistliches Zentrum Eremitage Franziskus, Schwester Elisabeth Bäßler, 0271 22296052, info@eremitage-franziskus.de, eremitage-franziskus.de

Winterberg-Siedlinghausen

»WIRF EINEN BLICK AUF DIE NATUR UND DU WIRST VIELES BESSER VERSTEHEN«

Mit diesem Gedanken von Albert Einstein machen wir uns auf den Weg (10 km). Viele Wildkräuter haben jetzt ihre größte Kraft. Wie spüre ich diese Kraft, dieses Aufblühen in mir? Spirituelle Gedanken, Energieübungen, Kennenlernen von Wildkräutern, Impulse und Gespräche werden unsere Wegbegleiter sein. Eine Kräuterüberraschung und ein Räucher-ritual runden unsere gemeinsame Zeit ab.

→ **Start:** Kirche St. Johannes Evangelist Winterberg-Siedlinghausen, Senge-Platten-Str. 1

→ **Mittwoch 24. Juni,** 14.00 bis 19.00 Uhr, Anmeldung bis 20.06.

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Pfarrgemeinde St. Johannes Evangelist, Winterberg-Siedlinghausen, Mechtild Kruk, 0160 5501591, sanitas-kruk@web.de

Bad Westernkotten

»ANDERS GEHEN« PILGERWEG IN BAD WESTERNKOTTEN

Gott und die Natur mit allen Sinnen erfahren

Eine Pilgerwanderung mit mehreren Stationen: Angeregt durch Bibelverse und Impulse sollen Offenheit, Gespräche, aber auch Ruhe und innere Einkehr den Weg bestimmen. Eindrucksvoll wird der Kurort mit seiner Umgebung erfahrbar. Gutes Schuhwerk und etwas zum Trinken sind erforderlich.

→ **Start:** Katholische Kirche in Bad Westernkotten, Am Ehrenmahl 1

→ **Samstag 27. Juni,** 10.30 Uhr bis 13.00 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Pilgerteam Bad Westernkotten, Anette Sellmann, 02943 1543, anette@sellmann-bwk.de



Winterberg-Niedersfeld

MEDITATIVE 4-ELEMENTE-WANDERUNG AUF DEM ›GOLDENEN PFAD‹ (NIEDERSFELDER HOCHHEIDE)

Achtsames Wandern – im Einklang mit den vier Elementen

Auf dem etwa 5 km langen ›Goldenen Pfad‹ (Sauerland-Seelenort) gehen wir gemeinsam und in achtsamem Tempo von Station zu Station. Dabei richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die vier Naturelemente Feuer, Wasser, Erde und Luft – die Grundlagen unseres Lebens. Einfache Yogaübungen, schamanische Bewegungspraktiken, Meditationen und kleine Rituale begleiten unseren Weg. So vertiefen wir die Wahrnehmung der Natur und stärken unsere Verbindung zu den Elementen.

→ **Start:** Oberster Wanderparkplatz, Hochheide Niedersfeld (Naturschutzgebiet Neuer Hagen) – direkt vor der Schranke, Winterberg-Niedersfeld, Auf der Knippe 100

→ **Samstag 27. Juni**, 14.30 bis 17.30 Uhr, Anmeldung bis 24.06.

→ **Kosten:** 25 Euro, Barzahlung vor Ort (Wasser und Verpflegung bitte mitbringen)

→ **Kontakt:** Naturheilpraxis Dietrich, Stefanie Dietrich, 02985 9799892, kontakt@naturheilpraxis-niedersfeld.de, naturheilpraxis-niedersfeld.de

Schmallenberg-Arpe

ZWISCHEN HIMMEL UND FUSSSOHLE

Mit Gott unterwegs und Blasenpflaster im Gepäck

Gemeinsam machen wir uns auf den Weg von Arpe nach Werl. An zwei Tagen legen wir insgesamt rund 68 km zurück: am Freitag etwa 29 km, am Samstag etwa 39 km. Eine tageweise Teilnahme ist möglich, die Gruppe ist offen für alle Interessierten. Unterwegs in der freien Natur nehmen wir uns Zeit für das,

was auf einem Weg entstehen kann: Auszeit vom Alltag, Gemeinschaft, Gespräche und Schweigen, Gebet, neue Impulse, Emotionen, Schweiß und Glücksmomente. Es ist eine Einladung, Neues zu wagen und den Weg bewusst mit allen Sinnen zu erleben. Ein Begleitfahrzeug für Gepäck sowie ein Sanitätsfahrzeug sind unterwegs dabei.

→ **Übernachtung:** Freitag im Pfarrheim in Westenfeld, Samstag im Jugendheim in Werl

→ **Start:** Kirche St. Antonius, Schmallenberg-Arpe, Arpe 13

→ **Freitag 03. Juli bis Sonntag 05. Juli**, 10.00 Uhr, Anmeldung bis 14.06.

→ **Kosten:** 20 Euro (inklusive Begleitfahrzeug, Übernachtung, Busrückfahrt; zuzüglich Verpflegung)

→ **Kontakt:** Katholische Kirchengemeinde St. Antonius Arpe, Hubert Sapp, 0160 2520744, hubert.sapp@online.de, pv-se.de

Sauerland - Seelenorte
Brilon · Olsberg



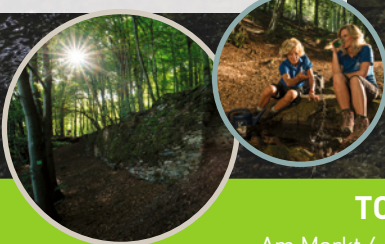
„Angst und Vertrauen“
...inspirierende, spirituelle Führung im **Philippstollen** erleben.



„Geburt und Wachstum“
...Lebendigkeit an den **Almequellen** mit 104 sprudelnden Quellen und glasklarem Wasser erspüren.



...Kraft tanken am **Eisenberg** und sich an der Quelle am **Maxstollen** erfrischen.



„Ins Fließen kommen“
...neue Blickwinkel erhalten und beim Yoga am **Schmalah See** entschleunigen.

TOURISMUS BRILON OLSBERG GMBH

Am Markt 4, 59929 Brilon, | Ruhrstraße 32, 59939 Olsberg,
☎02961 96990, ✉bwt@brilon.de | ☎02962 97370, ✉info@ts-olsberg.de

www.tourismus-brilon-olsberg.de



Brilon

WALDWANDERN MIT ALLEN SINNEN

Bewusstheit und Gegenwärtigkeit üben

In Gemeinschaft und Achtsamkeit erleben wir die Natur. Eine Gehmeditation mit kurzen Impulsvorträgen lädt dazu ein, unser räumliches Bewusstsein wahrzunehmen.

- **Start:** Parkplatz am Golfplatz, Brilon, Am Schönschede, oberhalb der Seniorenresidenz 7
- **Termin 1: Samstag 04. Juli,** 15.00 bis 16.30 Uhr, Anmeldung bis 03.07.
- **Termin 2: Samstag 11. Juli,** 15.00 bis 16.30 Uhr, Anmeldung bis 10.07.
- **Termin 3: Samstag 18 Juli,** 15.00 Uhr bis 16.30 Uhr, Anmeldung bis 17.07.
- **Kosten:** Teilnahme kostenlos
- **Kontakt:** Bernd Ströthoff, 0171 5493466, stroethoff@unitybox.de

Korbach-Hillershausen

SINN(EN)-WANDERUNG ZUR OFFENEN BERGKAPELLE HILLERSHAUSEN

Der Abendspaziergang (3 km) mit Steigung führt von der Kirche St. Michael zur offenen Bergkapelle, die mit ihrer einzigartigen Architektur einen besonderen Raum der Besinnung schafft. Spirituelle Impulse und Wahrnehmungsübungen begleiten den Weg. Nach einem gemeinsamen Abschluss an der Bergkapelle und einer kleinen Erfrischung geht es über einen Waldpfad zurück. Festes Schuhwerk wird empfohlen.

- **Start:** Kirche St. Michael, Korbach-Hillershausen, Pfarrweg 9
- **Sonntag 05. Juli,** 18.00 bis 20.30 Uhr
- **Kosten:** Teilnahme kostenlos
- **Kontakt:** Katholische Kirchengemeinde St. Marien Korbach, Angelika Schneider, 05631 9379906, angelika.schneider@pv-kb.de, bergkapelle-hillershausen.de

Bad Laasphe

NATURERLEBNIS WANDERUNG

Neben dem Naturerlebnis werden wir bei dieser Wanderung zahlreiche Stellen zum Verweilen und Innehalten sowie herrliche Aussichtspunkte genießen. Begleitet wird die Wanderung von Birgit Christmann, Erste Vorsitzende des Kneipp-Vereins Bad Laasphe.

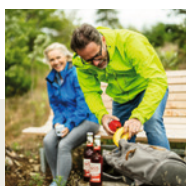
- **Start:** Haus des Gastes, Bad Laasphe, Wilhelmsplatz 3
- **Sonntag 12. Juli,** 13.00 bis 16.00 Uhr, Anmeldung bis 10.07.
- **Kosten:** 7,50 Euro
- **Kontakt:** TKS Bad Laasphe GmbH, Vanessa Schönhardt, 02752 898, info@tourismus-badlaasphe.de



SAUERLÄNDER WANDERGASTHÖFE

WILLKOMMEN IN IHRER WANDERZEIT!

Herzliche Gastfreundschaft und die Ausrichtung auf die Bedürfnisse von Wanderern machen die Sauerländer Wandergasthöfe besonders. Wanderwissen, persönlicher Service und komfortable Ausstattung gehören genauso dazu wie eine ausgezeichnete Küche mit regionalen Spezialitäten. Hier treffen Gastgeber, die ihre Heimat lieben, auf Gäste, die Natur und Wandern mit allen Sinnen genießen möchten.

**WANDERN.****WOHLFÜHLEN.****GENIEßEN.**

→
JETZT ALLE PAUSCHALEN ENTDECKEN!



Schmallenberg-Holthausen

ICH UND DU IM UNTERWEGSSEIN

Begegnungen auf einer Spirituellen Wanderung (3 km). Wir feiern unterwegs Eucharistie mit Pastor Ignatius Möncks. Im Miteinander unterwegs, wollen wir uns vom Leben erzählen, begegnen und einen Gottesdienst mit allen Sinnen feiern.

→ **Start:** Kirche St. Michael, Schmallenberg-Holthausen, Kirchstr. 10

→ **Mittwoch 05. August**, 19.00 bis 21.30 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Christliche Wegbegleitung, Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de, christliche-wegbegleitung.de

Meschede

PILGERN HILFT MIR AUF DIE FÜSSE Vom Pilgern lernen

Pilgern kann Antworten für die eigenen Anliegen bereithalten. Diesen Chancen des Pilgerns wollen wir auf zwei Tageswanderungen mit je 15 bis 20 km auf die Spur kommen. Die Tage sind angelegt als entspanntes Erleben von Natur, Bewegung und Spiritualität. Zum Wahrnehmen und Entdecken, zum Austauschen, Schweigen und Besinnen und um vielleicht eine neue persönliche Erfahrung zu machen.

→ **Start:** Abtei Königsmünster, Oase, Meschede, Klosterberg 11

→ **Montag 10. August bis Donnerstag 13. August**, 15.00 bis 13.00 Uhr, Anmeldung bis 03.08.

→ **Kosten:** 360 Euro (inklusive Kursgebühr und Vollpension)

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Meschede

WANDERWOCHE

Wir machen uns auf den Weg

Möchten Sie mit uns durch das Sauerland wandern, die Natur erleben, Gott spüren, feiern und jede Menge Spaß haben? Tagesetappen von 20 bis 25 km, zusammen die Strecke meistern und gemeinsam kochen, machen die Wanderwoche perfekt. Zwischen durch erleben Sie durch spirituelle Impulse Glauben anders. Übernachtet wird in Turn- und Schützenhallen im Sauerland. Ziel ist die Abtei Königsmünster.

→ **Start:** Abtei Königsmünster, Meschede, Klosterberg 11

→ **Freitag 14. August bis Samstag 22. August**, 16.00 bis 12.00 Uhr, Anmeldung bis 07.08.

→ **Kosten:** 250 Euro (inklusive Übernachtung und Verpflegung)

→ **Kontakt:** Abtei Königsmünster, Bruder Benjamin Altemeier OSB, 0291 2995210, gastbereich@koenigsmuenster.de, koenigsmuenster.de

Warstein-Suttrop

BERG- UND TALKAPELLEN Pilgerwanderung zu fünf Kapellen in Suttrop, Belecke und Sichtigor

Auf Bergen und in Tälern liegen fünf Kapellen – jede mit ihrer ganz eigenen Geschichte. Wer sich auf den 13 km langen Pilgerweg begibt, kann sie entdecken. Unterwegs erwarten Sie Informationen zu den Stationen, Impulse, Psalmen und Gebete. Verpflegung bitte selbst mitbringen. Die Mittagspause findet am Kaiser-Heinrich-Bad in Belecke statt. In Sichtigor besteht die Möglichkeit, um 17.25 Uhr mit dem Linienbus nach Warstein zurückzufahren.

→ **Start:** Parkplatz der LWL-Klinik, Warstein-Suttrop, Franz-Hegemann-Str. 19

→ **Samstag 15. August**, 10.00 bis 16.00 Uhr, Anmeldung bis 10.08.

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** Pastoraler Raum Warstein, Stefan Enste, 0151 54667069, s.enste@katholisch-in-warstein.de, katholisch-in-warstein.de



Finde deinen Weg!



Entdecke in deinem kostenlosen Probeheft inspirierende Pilgerwege, berührende Reportagen und wertvolle Impulse für ein bewusstes Leben.

„der pilger“ – für wohltuende Pausen im Alltag, schenkt Hoffnung und lenkt den Blick auf das Schöne in der Welt.

der pilger

MAGAZIN FÜR DIE REISE DURCHS LEBEN

www.der-pilger.de/leseprobe

Jetzt bestellen!



Willingen

HERZENSWEG-WANDERUNG

Kraftorte entdecken und innere
Herzenswünsche klären

Manche Wege führen nicht nur durch die Natur, sondern auch zu uns selbst. Auf dieser achtsamen Wanderung (8 km) verbinden wir Naturerlebnis mit innerer Einkehr. Durch Impulse, kleine Reflexionsübungen und Momente der Stille können Sie neue Energie tanken, Klarheit gewinnen und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Ideal für alle, die sich bewusst Zeit für sich nehmen und neue Inspiration finden möchten. Begleitet wird die Veranstaltung von Sandra Sticht.

→ **Start:** Parkplatz am Besucherzentrum, Willingen, Am Hagen 10

→ **Sonntag 16. August**, 11.00 bis 13.00 Uhr, Anmeldung bis 15.08.

→ **Kosten:** 15 Euro

→ **Kontakt:** Tourist-Information Willingen, Anette Buchholz, 05632 9694353, willingen@willingen.de, lmy.de/MxaqJ

Willingen-Usseln

SOMMERWANDERUNG ZU DEN USSELNER SEELENORTEN

Zu sich kommen, die Ruhe genießen,
inspiriert werden.

In der warmen Jahreszeit entfalten die Usselner Seelenorte ihre besondere Kraft. Auf dieser achtsamen Wanderung entdecken Sie Orte voller Ruhe und Weite. Begleitet von einfachen Qigong-Übungen öffnen wir die Sinne, kommen zur Ruhe und stärken den Einklang mit der Natur – eine wohltuende Auszeit für neue Energie und innere Balance.

→ **Start:** Tourist-Information Usseln, Willingen-Usseln, Sportstr. 7

→ **Dienstag 18. August**, 14.00 bis 16.30 Uhr, Anmeldung bis 17.08.

→ **Kosten:** 10 Euro

→ **Kontakt:** Gisela Biedermann, 01522 1612555, mail@ferienhaus-biedermann.de, lmy.de/sMbWD

Hallenberg

SINNLICHES IM BLICK

Mit allen Sinnen in die Region eintauchen

Heute sind wir Sinnsucher und damit dem Leben auf der Spur – einfach losgehen und unterwegs (4 km) bewusst Eindrücke und Momente erleben. Durch Bewegung in der natürlichen Umgebung erhalten wir neue Blickwinkel und damit gleichzeitig innere Ruhe. In Impulsen und Geschichten lässt sich der Lebenssinn entdecken, dies ganz besonders beim Abschluss im Seelenort Unterkirche.

→ **Start:** Parkplatz an der Schützenhalle, Hallenberg, Weiferweg 13

→ **Freitag 21. August**, 16.00 bis 18.00 Uhr

→ **Kosten:** Teilnahme kostenlos

→ **Kontakt:** SGV Abteilung Hallenberg, Edeltraud Müller, 0151 61484870, mueller.edeltraud@web.de

Willingen

SCHRITT FÜR SCHRITT ZU GLÜCK UND GENUSS

Gemeinsam unterwegs in der
sommerlichen Natur

Glück ist kein Ziel, sondern ein Weg – den wir gemeinsam gehen. Bei dieser Wanderung (8 km) verbinden wir Natur, Begegnung und Genuss in entspannter Atmosphäre. Kleine Impulse laden zum Nachdenken und Austausch ein. Bei einer gemeinsamen Brotzeit genießen wir gutes Essen, inspirierende Gespräche und das Gefühl von Gemeinschaft. Begleitet wird die Wanderung von Sandra Sticht.

→ **Start:** Parkplatz am Besucherzentrum, Willingen, Am Hagen 10

→ **Sonntag 23. August**, 11.00 bis 13.30 Uhr, Anmeldung bis 22.08.

→ **Kosten:** 25 Euro

→ **Kontakt:** Tourist-Information Willingen, Anette Buchholz, 05632 9694353, willingen@willingen.de, lmy.de/yUmhK

Sauerland

UNTERWEGS ZU SICH SELBST

Spirituelles Wandern

Manchmal beginnt ein Weg nicht mit einem Ziel, sondern mit dem ersten Schritt. Ein Schritt hinaus – und zugleich nach innen. Beim Wandern verändert sich etwas. Der Blick wird weiter, die Gedanken werden leiser. Was eben noch wichtig schien, tritt zurück. Dafür entsteht Raum – für Wahrnehmung, für Fragen, für das, was sich nicht planen lässt. Im Spirituellen Sommer wird dieses Unterwegssein zu einer Einladung. Unter dem Leitthema ›Die Welt von Du und Ich‹ rückt das in den Mittelpunkt, was zwischen uns liegt: Begegnung, Resonanz, Verbindung. Und manchmal beginnt diese Begegnung ganz still – mit der Landschaft. Weite Wälder, offene Höhen, schmale Pfade. Orte, an denen nichts erwartet wird und gerade darin etwas entstehen kann. Die Sauerland-Seelenorte sind solche Orte. Sie erzählen keine fertigen Geschichten – sie öffnen Räume. Für ein Innehalten. Für einen Gedanken, der bleibt. Für einen Moment, der nicht festgehalten werden muss, um wirksam zu sein. Wer sich auf den Weg macht, spürt schnell: Es geht nicht darum anzukommen. Sondern darum, unterwegs zu sein – aufmerksam, Schritt für Schritt.

→ **Angebot 1:** Die Wanderung ›Sauerland-Seelenorte rund um Schmallebenberg‹ führt zu Orten, an denen Natur und Erfahrung ineinandergreifen. Am Kyrill-Pfad, zwischen umgestürzten Bäumen, oder auf dem Wilzenberg, hoch über der Landschaft, entstehen Momente, die sich nicht festhalten lassen, aber nachwirken.

→ **Kosten:** Zwei Wandertage, etwa 30 km, ab 239 Euro

→ **Angebot 2:** ›Von Kloster zu Kloster‹. Zwischen Meschede und Bestwig lädt der Weg dazu ein, Einfachheit bewusst zu erleben. Die ruhige Atmosphäre der Klöster, das Gehen und der gleichmäßige Rhythmus der Schritte schenken Momente der Entschleunigung und öffnen Raum für neue Eindrücke und innere Ruhe.

→ **Kosten:** Zwei Wandertage, etwa 31 km, ab 189 Euro

→ **Kontakt:** Schmallebenberger Reisezeit, 02972 974022, info@schmallebenberger-reisezeit.de, schmallebenberger-reisezeit.de



Heim vorteil

**Dein Verein.
Deine Region.
Deine Sparkasse.**

Gänsehaut schafft man gemeinsam.

Die schönsten Momente werden noch schöner,
wenn man sie gemeinsam erlebt.

Daher engagiert sich die Sparkasse Attendorn-
Lennestadt-Kirchhundem für regionale Kunst- und
Kulturprojekte: Vom Kinderchor bis zum Sinfonie-
orchester, von der Kunstausstellung bis zur Skulptur
in der Innenstadt, von der Schulaufführung bis zum
Theaterprogramm.

Mehr Informationen erhalten Sie unter
heimvorteil.sparkasse-alk.de



**Sparkasse
Attendorn
Lennestadt
Kirchhundem**

Weil's um mehr als Geld geht.

Sinfragen im Dialog

Yusra Mousa ist Studienrätin im Ruhestand. Im Interview spricht sie darüber, welche Bedeutung die Frage nach dem Sinn im Islam hat und wie religiöse Überzeugungen Orientierung im persönlichen und gesellschaftlichen Leben geben können.

Welche Rolle spielt Ihre Religion in Ihrem Alltag?

›Bismillah‹ – mit diesem Wort beginne ich all mein Tun im Bewusstsein, dass ich nicht allein bin, sondern gesehen werde. Außerdem gliedern die fünf regelmäßigen Gebetszeiten meinen Tag und sorgen für seelisch-geistig-körperliche Erfrischung und Stärkung zwischendurch.

Welchen Sinn oder welche Orientierung gibt Ihnen Ihre Religion im Leben?

Durch die religiöse Lebensweise habe ich meinen inneren Kompass.

Gibt es Werte oder Lehren aus Ihrer Religion, die Ihnen besonders wichtig sind?

Islam bedeutet: Frieden und Heilsein durch Gottergebenheit. Für Frieden ist Gerechtigkeit Bedingung. Vor dem Schöpfer hilft kein Sich-für-besser-Halten. Alle Menschen sind mit gleichem Wert erschaffen. Weder Rasse noch Schönheit, Reichtum oder Ansehen erhöhen ihren Wert. Das ist nur durch Taqwa (Gottesfurcht) möglich. Keine lasttragende Seele wird die Last einer anderen tragen.

Gibt es bestimmte Feste oder Zeiten im Jahr, die für Sie eine besondere Bedeutung haben?

Die beiden islamischen Feste, Opferfest und Ramadan, sind nicht an Jahreszeiten gebunden, sondern durchwandern das ganze Jahr. Das liegt daran, dass das islamische Jahr ein

Mondjahr ist und somit etwa zehn Tage kürzer als das Sonnenjahr. Das Opferfest erinnert daran, wie Ibrahim seinen ersten Sohn Isma'il (zu der Zeit sein einziges Kind) opfern sollte. Diese schwere Glaubensprüfung bestanden sie und auch Hadschar, Isma'is Mutter. Dafür veränderte Allah/Gott das Menschenopfer zum Tieropfer, das die Muslime an jedem Opferfest vornehmen und das Fleisch an Notleidende spenden. Verglichen mit den harten Prüfungen der Propheten erscheinen unsere Prüfungen in einem anderen Licht und rücken meinen Blick zurecht für mehr Dankbarkeit und Wertschätzung für Allahs/Gottes Gaben. Die schönste Zeit des Jahres ist für mich der Monat Ramadan, eine gesegnete Zeit.

Welche Rolle spielt die religiöse Gemeinschaft für Sie?

Die religiöse Gemeinschaft erfahre ich am besten im Ramadan. In diesem Monat kamen die göttlichen Offenbarungen zu den Propheten, als letzte der Qur'an (Koran). Im Ramadan fasten wir von der Morgendämmerung bis kurz nach Sonnenuntergang, lesen den Qur'an und denken darüber nach. Das Fasten bezieht sich auf alle Sünden und den ganzen Körper. Die Augen und Ohren sollen nichts Unwürdiges sehen und hören. Auch die Zungen dürfen nicht Streit hervorrufen. Diese gemeinsamen Anstrengungen gegen Falschheit und für Aufrichtigkeit verbinden, ebenso die Freude am gemeinsamen Essen nach Sonnenuntergang – Iftar genannt. Es ist eine friedvolle Zeit. Das zu erleben, entspannt mich und führt zu innerer Ruhe.

Gibt es Gemeinsamkeiten zwischen Ihrer Religion und anderen, die Sie besonders schätzen?

Ich schätze als Wesentliches an den Religionen: die Liebe zu allen Geschöpfen und zu der Kraft, die das Leben erschafft.

Was würden Sie sich im Zusammenleben verschiedener Religionen wünschen?

Ein religiöser Mensch denkt öfter daran, dass er nicht das Maß aller Dinge ist und dass es eine Macht über ihm gibt, von der er abhängig ist. Bescheiden wir uns, verbessern wir unser eigenes Verhalten, um dem anderen Respekt und Achtung zu erweisen. Damit legen wir den Grundstein für ein harmonisches Zusammenleben, denn den Gottesfürchtigen braucht man nicht zu fürchten.

»Ein religiöser Mensch denkt öfter daran,
dass er nicht das Maß aller Dinge ist.«



Schwester Aloisia Höing SMMP lebt und arbeitet im Bergkloster in Bestwig. Im Gespräch gibt sie Einblicke, welche Rolle Sinnfragen in ihrem katholischen Glauben spielen und wie sich diese Perspektive im Alltag und im Umgang mit anderen Menschen widerspiegelt.

Welche Rolle spielt Ihre Religion in Ihrem Alltag?

Als Ordensfrau spielt die Religion eine zentrale Rolle in meinem Leben. Die Beziehung zu Gott, die sich in der Hinwendung zu den Menschen ausdrückt, ist für mich die Basis.

Welchen Sinn oder welche Orientierung gibt Ihnen Ihre Religion im Leben?

Die Religion erfüllt mich mit Hoffnung und Zuversicht. Besonders wichtig ist mir das Bewusstsein der Gegenwart Gottes. Das gibt mir auch in schwierigen Situationen die Gewissheit, von einer größeren Kraft getragen und begleitet zu sein.

Gibt es Werte oder Lehren aus Ihrer Religion, die Ihnen besonders wichtig sind?

Besonders wichtig sind mir folgende Werte und Haltungen: Menschlichkeit, Barmherzigkeit, Empathie und Offenheit. Das bedeutet konkret, den Menschen nahe zu sein, ihnen zuzuhören, ihre Würde zu verteidigen, zu helfen, dass sie wachsen und sich entfalten dürfen.

Welche Rolle spielt die religiöse Gemeinschaft für Sie?

Kirchliche Feste sind mir wichtig: Weihnachten und Ostern beginnen schon mit einer intensiven Vorbereitungszeit zur Einstimmung. Pfingsten macht besonders die weltweite Dimension des Glaubens deutlich, die bedeutet mir besonders viel. Ich bin überzeugt davon, dass der Glaube durch gemeinsames Feiern gestärkt wird.

Welche Rolle spielt die religiöse Gemeinschaft für Sie?

Wir sind eine Lebens-, Arbeits- und Gebetsgemeinschaft von Frauen, die sich von Gott gerufen wissen. Gemeinsam wollen wir für die Menschen in verschiedenen Lebenslagen da sein. Dafür verzichten wir auf eine eigene Familie.

Gibt es Gemeinsamkeiten zwischen Ihrer Religion und anderen, die Sie besonders schätzen?

In unserer Region hat unsere Gemeinschaft eine interreligiöse Meditation ins Leben gerufen. In regelmäßigen Abständen treffen wir uns mit Angehörigen anderer Religionen zum Schweigen, zum Beten und zum Austausch. Gemeinsam ist uns die Suche nach Sinn und Transzendenz.

Was würden Sie sich im Zusammenleben verschiedener Religionen wünschen?

Ich wünsche mir gegenseitige Akzeptanz und Wertschätzung der jeweils anderen Art, den Sinn des Lebens zu suchen, sodass vorurteilslose und angstfreie Begegnung möglich wird und unser gewaltfreies Zusammenleben zum Frieden in der Welt beiträgt.

Das Leben mit allen fünf Sinnen spüren – das ist gar nicht so schwer! Wir müssen dafür nicht verreisen, wir müssen noch nicht einmal eine schweißtreibende Wanderung unternehmen. Denn unsere Sinne begleiten uns, wo immer wir sind. So können wir sie überall spüren. Wenn wir uns aufs Sehen, Hören oder Riechen konzentrieren, kommen wir zur Ruhe. Wir lassen uns für einen Moment voll ein auf das, was das Leben um uns herum zu bieten hat. Probieren Sie es einmal aus! Hier ein paar Anregungen für Sinnsucher im Alltag.

ERLEBEN



Sehen

Schauen Sie hoch in den Himmel. Wie sieht er aus? Sehen Sie Schleierwolken oder dicke Watterberge? Können Sie in den Wolken Figuren erkennen? Wie verändern sich die Wolken? Wie sieht das Blau des Himmels aus? Stellen Sie sich vor, Sie würden ein Bild des Himmels malen. Welche Farbschattierungen entdecken Sie? Ist alles am Himmel Blau oder gibt es vielleicht sogar Rosa- und Gelbtöne?

SINN(E)

Hören

Schließen Sie die Augen. Was hören Sie? Im ersten Moment ist da vielleicht nur Stille. Doch wenn Sie genauer hinhören, dringen Geräusche in den Vordergrund. Ein Vogel ruft. Der Wind rüttelt an der Dachrinne und lässt sie etwas klappern. In der Ferne hören wir das leise Brummen eines Autos. Und wenn es doch ganz still ist? Hören Sie, wie es langsam in Ihren Ohren anfängt zu fiepen? Ganz leise nur, bis ein Windstoß über Ihre Ohrmuschel streicht und dieses Geräusch vertreibt.





Tasten

Bäume gibt es überall: auf dem Spielplatz, im Park, vor dem Haus oder neben der Bushaltestelle. Jeden Tag gehen wir achtlos an ihnen vorbei. Doch wie fühlen sie sich an? Legen Sie die Hand auf die Rinde. Was spüren Sie? Ist die Rinde glatt wie bei einer Buche oder hat sie tiefe, harte Furchen wie bei einer Eiche? Ist die Rinde kühl oder von der Sonne gewärmt? Drücken Sie die Handfläche gegen die Rinde und schließen Sie die Augen. Was spüren Sie?

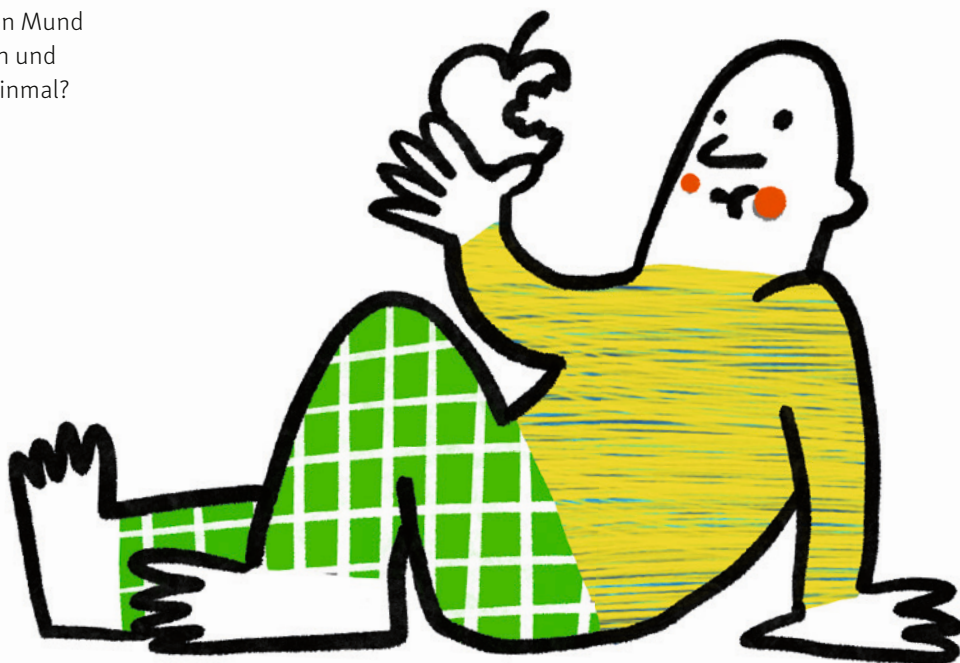
Schmecken

Beißen Sie in einen Apfel. Wie schmeckt er? Welche Konsistenz hat die Schale, welche das Fruchtfleisch? Wie schmeckt der Saft, der Ihnen den Mund füllt? Entfalten sich die Aromen nach und nach oder schmecken Sie alles auf einmal? Die Zungenspitze gilt als besonders geschmacksempfindlich. Tupfen Sie einmal mit der Zungenspitze sanft gegen das Fruchtfleisch. Schmecken Sie hier intensiver?



Riechen

Hundertmal sind Sie den Weg zum Supermarkt schon gegangen, um schnell eine Kleinigkeit zu besorgen. Könnten Sie den Weg in Gerüchen beschreiben? Versuchen Sie es mal! Im Nachbarhaus gibt es heute Spaghetti mit Tomatensoße, der würzige Geruch ist unverkennbar. Vorn an der Ecke muss das Auto abbremsen. Eine Wolke aus Abgas bleibt für einen kurzen Moment in der Luft stehen. Der Supermarkt kündigt sich schon von Weitem an: Der süße Duft von Hefeteig steigt Ihnen verführerisch in die Nase. Vielleicht nehmen Sie noch ein Stückchen Kuchen mit?



und Orte

Haben Sie schon einmal in einer Kirche übernachtet? In der Lichter- und Zuspruchskirche in Gleisdorf ist das möglich. Im Spirituellen Sommer laden wir Sie zu diesem ganz besonderen Erlebnis ein. Vielleicht möchten Sie aber auch zum Wintropfer Kapellchen wandern und seine interessante Geschichte hören? Oder Sie genießen den herrlichen Blick vom Gerkenstein über die Weite der Sauerländer Berge.

Wege

WO KIRCHTÜRME DEN WEG WEISEN

Unterwegs auf der neuen Dorfkirchen-Radroute

Das ist mal eine ganz andere Erfahrung: auf dem Fahrrad pilgern – von Gotteshaus zu Gotteshaus. Dazwischen: luftige Höhenwege, grüne Wiesen, stille Wälder, malerische Täler und schmucke Dörfer. Wegpunkte sind die insgesamt 18 Kirchen und Kapellen auf den zwei unterschiedlichen Tourenvarianten.

Sie sind eine Einladung innezuhalten – für einen ruhigen Moment oder um sich die Kunst und Kultur der Region anzuschauen. »Radfahren an sich hat für mich schon eine spirituelle Dimension: Man erlebt die Natur und die Kultur der Menschen viel intensiver, und wenn ich vom Sattel steige, kann ich mit ihnen in Kontakt kommen. Die Verbindung mit den Dorfkirchen vertieft diese Erfahrung noch«, meint Gereon Alter, Pfarrer in Essen und begeisterter Radfahrer.

Seine Leidenschaft hat ihn bereits in 50 Länder geführt. Ein paar Kilometer hat auch die Dorfkirchen-Radroute beigesteuert, die er zur Eröffnung 2025 mit einer Gruppe abgefahren ist. Er war angetan vom Gesamterlebnis: »Nicht nur die Natur ist wunderschön, sondern die Orte und Kirchen sind auch sehr gepflegt. Das zeigt, dass die Menschen sich noch mit ihrem Dorf und ihrer Kirche identifizieren, ohne dass das unbedingt religiös motiviert sein muss.«





*»Eine Einladung
innezuhalten – für einen
ruhigen Moment, oder um
sich die Kunst und Kultur
der Region anzuschauen.«*

Begeistert war er auch von den wenig befahrenen Straßen, der Wegbeschaffenheit und der sehr guten Beschilderung. »Dann kann ich nämlich den Blick über die Landschaft schweifen lassen, ohne abgelenkt zu sein.«

Die kleinen und größeren Gotteshäuser geben der Radroute einen stillen Rhythmus zwischen Bewegung und Loslassen. Es zählen nicht die Kilometer, die man dabei zurücklegt, sondern die Erlebnisse auf dem Weg: Für den einen ist das ein berührender Moment in der Natur, für den anderen eine kleine Kapelle, die auf einem Felsen oberhalb des Dorfes thront, oder die schöne barocke Ausstattung eines Gotteshauses. »Ich finde, die Kirchen sprechen in Geschichten. Man erfährt, was die Leute gedacht, geglaubt und gefühlt haben im Angesicht der großen Themen des Lebens. Wie zum Beispiel gehe ich mit Schmerz um und wo kommt Hilfe her? Das kann ich alles in diesen Kirchen entdecken«, meint Gereon Alter.

Besonders in Erinnerung geblieben sind ihm die romanische Kirche St. Peter und Paul in Wormbach mit ihren ungewöhnlichen Fresken, die Tierkreiszeichen und vorchristliche Motive zeigen, sowie die Wallfahrtskapelle auf dem Wilzenberg, dem heiligen Berg des

Sauerlandes. »Ich gebe zu, dass ich ihn vorher gar nicht kannte, aber den würde ich keinesfalls auf der Route auslassen, denn für die Anstrengung bekomme ich einen herrlichen Ausblick geschenkt. Ich fahre sozusagen vom Alltag in die Erhabenheit auf dem Berg und die Sorgen sind schon viel kleiner.«

Auf beiden Routen gibt es zahlreiche Möglichkeiten für eine Pause – idyllisch gelegene Cafés, urige Gasthöfe mit hochwertiger Küche oder etwas für den schnellen Hunger. »Auf dem Weg kommt man auch an ganz kleinen Wegekreuzen und Stationen vorbei, wo es noch mehr zu entdecken gibt. Da steht oft eine Bank oder eine Sitzgruppe für eine Rast davor«, erzählt der Radpfarrer. Also, warum länger warten? Stullen einpacken und los geht's!

Die zwei Varianten der Dorfkirchen-Radroute starten beide am Holz- und Touristikzentrum in Schmallenberg und können entweder am Stück oder einzeln als zwei Tagestouren gefahren werden. Variante 1 führt auf 40,2 Kilometern und 624 Höhenmetern zu zehn besonderen Glaubensorten. Die etwas leichtere Variante 2 verbindet auf 36,4 Kilometern und 497 Höhenmetern acht Kapellen und Dorfkirchen miteinander.

Auf beiden Touren gibt es auf Infotafeln spirituelle Impulse sowie historische Hintergründe zum Anhören. Routendetails und interaktive Karten mit Standorten der Gotteshäuser und Einkehrmöglichkeiten zum Runterladen auf lmy.de/GubFO

Für das Jahr 2026 ist in der Gemeinde Eslohe die Einführung von zwei neu entwickelten Radrouten geplant, die die Dorfkirchenradroute auf attraktive Weise erweitern. Die feierliche Eröffnung der Strecken, mit »Fahrrad-Pfarrer« Gereon Alter findet am 07. August um 15.30 Uhr im DampfLandLeute Museum Eslohe statt.

WINTROPER KAPELLCHEN



Mitten im Naturpark Arnberger Wald liegt das Wintroper Kapellchen – ein besonderer spiritueller Ort. Vor 80 Jahren von jungen Mädchen der Schönstatt-Bewegung erbaut und nach einem Brand vor elf Jahren erneuert, ist es heute ein eindrucksvoller Ort der Begegnung. Es steht bewusst immer offen – ohne Schloss an der Tür. Als Ort der Heimat, Erneuerung und des Teilens lädt es Menschen ein, zur Ruhe zu kommen und neue Perspektiven zu gewinnen. Schon der Weg dorthin ist Teil des Erlebnisses: Ohne Parkplätze erreicht man es nur zu Fuß. So wird das Kapellchen zu einem Ort für Wanderer, Pilgerer und alle, die Stille suchen. Ein Jubiläumswaldgottesdienst findet am 20. September 2026 um 11.00 Uhr statt.

Ort: Schönstatt Kapelle, Wintroper Kapellchen, Arnberg-Uentrop

Kontakt: Schönstatt-Familie Arnberg, Maria Hosters, 02931 77639, mp_hosters@t-online.de, wintroper-kapellchen.de, orte-verbinden.de

GERKENSTEIN

Der Aussichtspunkt Gerkenstein oberhalb von Winterberg-Neuastenberg zählt zu den eindrucksvollsten der Region. Direkt am Rothaarsteig bietet er weite Blicke über die sanften Sauerländer Berge bis ins Wittgensteiner Land und nach Hessen. Der Gerkenstein lädt zum Innehalten ein: Der Blick schweift über die offene Landschaft und den weiten Horizont. Wir erleben die besondere Ruhe und ganz bewusst die Natur. Wind, Wolken und Licht verändern das Panorama ständig und machen jeden Aufenthalt einzigartig. Ob auf Wanderungen, bei einer Pause oder als Ziel – hier kann man still werden und die Schönheit der Landschaft genießen.



Ort: Gerkenstein, Winterberg-Neuastenberg, Am Rothaarsteig

Kontakt: Verkehrs- und Heimatverein Neuastenberg e. V., Meinolf Pape, Am Gerkenstein 20, 59955 Winterberg-Neuastenberg, 02981 2636 oder 02981 565, Mail: info@neuastenberg.de, neuastenberg.de

»Ein Ort, der Menschen einlädt,
zur Ruhe zu kommen
und neue Perspektiven zu gewinnen.«

HER(R)BERGSKIRCHE GLEIDORF

Haben Sie schon einmal in einer Kirche übernachtet? In der Lichter- und Zuspruchskirche in Gleidorf ist das möglich. Pilgerinnen und Pilger, die den Sauerland-Camino gehen, können in dem umgebauten Beichtstuhl übernachten. Sie finden hier Ruhe und Stille und können das spirituelle Angebot der Lichterkirche nutzen. Anregungen zum Pilgern finden Sie dort ebenso wie Musik, biblische Impulse und Meditationen für Ihr Leben. Am anderen Morgen können Sie gestärkt weiterpilgern.

Die Her(r)bergskirche ist Etappenziel auf dem Weg von Winterberg nach Gleidorf und von Gleidorf nach Elspe. Zentral am Sauerland-Camino gelegen, ideal für eine wohltuende spirituelle Zwischenstation. Wir bieten Ihnen eine Übernachtung in der Lichter- und Zuspruchskirche, eine Oase der Ruhe sowie spirituelle Angebote: persönliche Meditations- und Gebetszeit, Musik und Impulse. Küche, Toilette und Waschgelegenheit befinden sich im benachbarten Pfarrheim. Die Her(r)bergskirche steht Ihnen von 18.00 Uhr bis zum anderen Morgen 08.00 Uhr zur Verfügung.

Ort: Zur Dorfmitte 4, Schmallenberg-Gleidorf

Kontakt:

*Monika Winzenick, 02972 3648516, info@christliche-wegbegleitung.de
www.christliche-wegbegleitung.de*

Stefan Beckmann, info@beckmann-schmallenberg.de

Buchung unter: www.herbergskirche-gleidorf.holiduhost.com







Veranstaltungsübersicht





Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Übersicht über alle Veranstaltungen als Tabelle. Nutzen Sie zusätzlich auch gern unseren digitalen Kalender, zu finden unter dem QR-Code oder der Website [www.spirituelle\(r\)-sommer.de](http://www.spirituelle(r)-sommer.de) unter dem Menüpunkt ›Veranstaltungen‹. Hier können Sie kurz vor einem Termin prüfen, ob es eine Änderung gab und sind so stets auf dem aktuellsten Stand.




Hier geht's zum digitalen Kalender
































Datum	Veranstaltung	Ort	Seite
Altena			
28.08. bis 30.08.	Bildhauen	Altena-Dahle	67
Arnsberg			
12.06.; 27.06.	Frauengeschichte(n) und Geschlechterverhältnisse – Führung durch das Sauerland-Museum	Arnsberg	30
jeden Montag vom 15.06. bis 07.09.	Yoga mit Kontemplation – meditative Übungspraxis	Arnsberg-Herdringen	68
27.06.	Das Feuer des Johannes – Mittsommerabend im Kloster Wedinghausen	Arnsberg	73
27.06.; 29.08.	Begegnung, Ruhe und Sinn an der Johanneskapelle	Arnsberg	54
11.07.	Über Farben verbunden – Ausdrucksmalen	Arnsberg	66
03.09.	Gott ist so viel mehr als Herr – Gottesbilder	Arnsberg-Bruchhausen	57
12.09.	Biodanza	Arnsberg-Herdringen	75
Bad Berleburg			
24.06.	Interaktive Kirchenführung an einem im Mittelalter bedeutenden Wallfahrtsort	Bad Berleburg	50
31.07.	Führung zur Erinnerung an den Künstler Wolfgang Kreutter	Bad Berleburg	52
09.08.	Waldbaden	Bad Berleburg-Stünzel	60
Bad Laasphe			
06.06.; 22.08.	Qigong in der Natur	Bad Laasphe	68
17.06.; 08.07., 05.08.	Yoga in der Natur	Bad Laasphe	58
21.06.	Kräuterspaziergang	Bad Laasphe	58
01.07.	Klangabend und Kakao	Bad Laasphe	68
12.07.	Naturerlebniswanderung	Bad Laasphe	79
18.07.	Bäume im Kurpark Bad Laasphe	Bad Laasphe	59
Bad Westernkotten			
27.06.	Gott und die Natur mit allen Sinnen erfahren	Bad Westernkotten	77
Bestwig			
28.06.; 26.07.; 5.8.; 19.08.; 30.08.	Führung durch die Velede-Höhle	Bestwig-Velmede	52

































-  Achtsamkeit
-  Besondere Gottesdienste
-  Erkundungen und Führungen
-  Impuls und Dialog




























-  Innehalten
-  Kreativ Sein
-  Kunstprojekte
-  Literatur und Lesung

























-  Meditation und Gebet
-  Musik und Tanz
-  Wandern und Pilgern

Datum	Veranstaltung	Ort	Seite
Brilon			
28.06.	Quellengeflüster – Konzert an den Alme-Quellen	Brilon-Alme	 25
04.07.; 11.07.; 18.07.	Waldwanderung mit allen Sinnen	Brilon	 79
06.09.	Literarischer Spaziergang auf den Spuren von Annette von Droste-Hülshoff an den Alme-Quellen	Brilon-Alme	 63
Diemelsee			
03.07.; 07.08.; 04.09.	Friedensgebet im Sauerland-Seelenort Kloster Flechtdorf	Diemelsee-Flechtdorf	 68
05.09.	Einkehrtag im Kloster Flechtdorf	Diemelsee-Flechtdorf	 46
Eslohe			
06.07.	Interaktive Kirchenführung in einem von Wolfgang Kreutter geschaffenen Sakralraum	Eslohe	 52
12.07.; 01.09.	Klang und Meditation	Eslohe	 69
07.08.	Eröffnung Dorfkirchenradroute	Eslohe	 89
23.08.	Songs für das Leben mit der Band ›INCONTRO‹	Eslohe	 75
03.09.	Vernissage Fotoausstellung ›Ich + Ich – Vielleicht ganz‹	Eslohe	 64
04.09.	Sieben Heringe – Lesung und Gespräch mit Jürgen Wiebecke	Eslohe	 35
10.09.	Begegnungs- und Austauschabend zur Fotoausstellung ›Ich + Ich – Vielleicht ganz‹	Eslohe	 64
Finntrop			
27.08.	Mein Leben – meine individuelle Komposition	Finntrop-Ahausen	 46
06.09.	Heilsames intuitives Malen	Finntrop	 67
Hallenberg			
18.06.	Wanderung – unterwegs als Hörende	Hallenberg	 76
21.08.	Sinnsucher-Wanderung	Hallenberg	 82
Hemer			
19.06.; 22.08.	Gehmeditation	Hemer	 44
Iserlohn			
07.08.	Die Brille der Dankbarkeit – musikalische Lesung	Iserlohn-Nußberg	 55
Kirchhudem			
26.06.	Anleitung für meinen Nachlassverwalter – Lesung und Gespräch mit Dieter Haite	Kirchhudem-Kohlhagen	 31
23.07.	SINN-LICHKEIT-VERWURZELT-IM-SEIN	Kirchhudem-Silberg	 46
Korbach			
05.07.	Sinn(en)-Wanderung zur offenen Bergkapelle Hillershausen	Korbach-Hillershausen	 79
13.09.	Literarische Wanderung vom Grenzstein ›Im Kessel‹ zur offenen Bergkapelle Hillershausen	Korbach-Hillershausen	 63
Lennestadt			
27.06.	Heilsames intuitives Malen	Lennestadt-Maumke	 66
12.07.	Du. Ich. Wir. – Musik für Herz und Verstand – Konzert mit dem Popchor ›NJoy‹	Lennestadt-Saalhausen	 73

Datum	Veranstaltung	Ort	Seite
06.09.	Konzert mit der Philharmonie Südwestfalen: SINN(E) – Die Welt von Du und Ich	LenneStadt-Grevenbrück	 27
Marsberg			
20.06.	Workshop ›Meine Zeit‹	Marsberg-Bredelar	 44
13.07.; 24.07.	Waldyoga	Marsberg-Meerhof	 46
08.08.; 22.08.; 05.09.	Die Welt der Meditation	Marsberg-Meerhof	 70
28.08.	Magie des Räucherns – Basiswissen zum Räuchern	Marsberg-Meerhof	 56
11.09.	Do it yourself – Räucherstäbchen	Marsberg-Meerhof	 67
Medebach			
03.07.	Sinnsuche mit dem Regenbogen	Medebach-Glindfeld	 58
Menden			
14.06.	Credo! Die Kraft des eigenen Glaubens entdecken – Konzert mit Petra Stoffel	Menden-Oberrödinghausen	 72
22.06.; 28.07.; 13.08.	Radfahren mal anders	Menden	 45
03.07. bis 23.08.	Gut Rödinghausen Fotosalon X Ingolf Timper	Menden	 64
10.07.	Sommerkonzert in Maria Frieden mit dem Orchester ›Ritardando‹	Menden-Oberrödinghausen	 73
01.08.	Eucharistiefeyer am Labyrinth	Menden-Oberrödinghausen	 49
08.08.	Erlebnisworkshop mit Dialog, Malen und Konstruktion einer Skulptur	Menden-Oberrödinghausen	 66
31.08.	Jubiläumskonzert mit dem Ensemble ›Millenium‹	Menden-Oberrödinghausen	 75
Meschede			
14.06.	Gesangskonzert mit ›Quartett Plus‹	Meschede	 72
20.06.	Klassik trifft Choral – Konzert mit dem Westfälisch-Lippischen-Ärztelorchester	Meschede	 72
22.06.	Beobachtungen eines Südseehäuptlings und eines Afrikaners	Meschede	 62
22.06. bis 26.06.	Qigong – werde und bleibe jung	Meschede	 44
jeden Samstag vom 27.06. bis 05.09.	Öffentliche Klosterführung in der Abtei Königsmünster	Meschede	 50
28.06.	Muschelrauschen	Meschede	 45
28.06.; 26.07.; 30.08.	Führung durch und unter die ehemalige Stifts- und heutige Pfarrkirche St. Walburga	Meschede	 51
01.07.	Grüßen im Islam – Bedeutung und Unterschiede	Meschede	 58
04.07.; 01.08.; 05.09.	Stille Meditation	Meschede	 68
10.07.	Kammerkonzert mit Werken von Mozart, Mahler und Mendelssohn-Bartholdy	Meschede	 25
10.07. bis 12.07.	Mit Vertrauen gestärkt ins Morgen gehen	Meschede	 45
12.07.	Innehalten. Danke sagen – Chor- und Orchesterkonzert	Meschede	 73
19.07.	Abteissommer Eröffnungskonzert	Meschede	 74
21.07.	Abteissommer Erlebnisabend – Harfenklänge mit Schwester Theresita Müller SMMP	Meschede	 74
27.07.	Gestalten mit Ton	Meschede	 66
28.07.	Abteissommer – Wenn der Vater mit dem Sohne	Meschede	 74
28.07.	Literarischer Spaziergang	Meschede	 52
04.08.	Abteissommer – ›Kwartedt‹ – Streichorchester	Meschede	 74
05.08.	Ein Abend der Verführung	Meschede	 55
08.08.	Spirituelle Bibelerzählung bei Brot und Wein	Meschede	 49

Datum	Veranstaltung	Ort	Seite
10.08. bis 13.08.	Pilgern hilft mir auf die Füße	Meschede	 80
11.08.	Gregorianische Gesänge	Meschede	 75
14.08. bis 22.08.	Wanderwoche	Meschede	 80
18.08.	Abteissommer – Freddy the Piper	Meschede	 75
25.08.	Feuerabend in der Schmiede	Meschede	 66
28.08. bis 30.08.	Das Leben, ein Spiel – Theaterspielen	Meschede	 67
02.09.	Die ignorierten Frauen der Bibel – Abteilesung mit Dr. Annette Jantzen	Meschede	 63
05.09.	Spirituelle Bibelerzählung bei Brot und Wein	Meschede-Freienohl	 49
Möhnesee			
jeden Sonntag vom 14.06. bis 13.09.	Kirche am See – Freiluftgottesdienst	Möhnesee-Körbecke	 48
22.07.; 5.8.; 19.8.	Abendlich(t) – lyrisches und musikalisches für die Seele	Möhnesee-Körbecke	 62
26.07.	Waldlichtung – Tanz-Jam.Trio: Du – Musik – Natur	Möhnesee	 26
Netphen			
31.07. bis 01.08.	Auf der Suche nach der Tiefes des Daseins – ein Angebot für Frauen	Netphen-Hohenroth	 59
16.08.	Ein Tag mit der Mondfrau	Netphen	 61
Olpe			
13.06.	Pilgerwanderung zum Sauerland-Seelenort Kohlhagen	Olpe	 76
26.06.	Wo sich Blicke treffen, werden Herzen weit	Olpe	 62
11.09.	Die Weisheit der alten Märchen	Olpe	 63
Olsberg			
14.07.	Mut zur existenziellen Tiefe – Pitt Moogs Bilder im Schoß der Erde	Olsberg	 64
15.07.; 12.08.	Der Rosen-Rosenkranz am Küsterland	Olsberg-Assinghausen	 70
Rüthen			
11.06. bis 13.09. (nach Absprache)	Erlebnisritt durch die Natur mit allen Sinnen	Rüthen-Kallenhardt	 76
Schmallenberg			
11.06.	Eröffnung Spiritueller Sommer – SINN(E) in Tönen	Schmallenberg-Wormbach	21
13.06.	Vernissage – Lichtinstallation von Laurenz Theinert in der Kapelle auf dem Werth	Schmallenberg	 28
14.06.	Konzert – Kreuzüber Bach II – Jazz und Improvisationen über die 2. Cellosuite von J. S. Bach	Schmallenberg-Fleckenberg	 23
14.06.; 19.07., 23.08.	Wegweisergottesdienst	Schmallenberg-Gleidorf	 48
18.06.	Für die Seele sorgen – aber wie?	Schmallenberg	 54
18.06.	Schmiedemesse	Schmallenberg-Oberkirchen	 48
20.06.; 12.09.	Feldbegehung – regionales Gemüse durch solidarische Landbewirtschaftung	Schmallenberg-Heiminghausen	 50
21.06.	Musikalisch-literarisches Programm – Jan Fosse: ›Morgen und Abend‹	Schmallenberg-Bad Fredeburg	 24
26.06.; 24.07.; 11.09.	Naturauszeit auf dem Kneippweg	Schmallenberg-Bad Fredeburg	 45
29.06.; 28.08.	Mondscheingottesdienst	Schmallenberg-Oberkirchen	 48
02.07.	Gottesdienst in der Friedenskapelle und Friedensgang zur Lichter- und Zuspruchskirche	Schmallenberg-Gleidorf	 48
03.07. bis 05.07.	Zwischen Himmel und Fußsohle	Schmallenberg-Arpe	 78
08.07.	Begegnungsgeschichten	Schmallenberg-Wormbach	 62
10.07.	Du. Ich. Wir. – Musik für Herz und Verstand – Konzert mit dem Popchor ›NJoy‹	Schmallenberg-Bad Fredeburg	 73

Datum	Veranstaltung	Ort	Seite
15.07.; 22.08.	Kraftbaum	Schmallenberg-Kircharbach	 46
16.07.	Werkstattmesse	Schmallenberg	 49
25.07.	Mit allen Sinnen auf dem Weg	Schmallenberg-Bödefeld	 46
26.07.	Klangbaden – ein Improvisationskonzert im Liegen	Schmallenberg	 26
29.07.	Mondscheingottesdienst mit Dr. Katrin Brockmüller	Schmallenberg-Oberkirchen	 49
30.07.	Wort. Licht. Begegnung mit den Sinnen in der Bibel und Dr. Katrin Brockmüller	Schmallenberg-Gleidorf	 31
05.08.	Ich und Du im Unterwegssein	Schmallenberg-Holthausen	 80
09.08.	Sinneserfahrungen am Hermannsteich	Schmallenberg-Oberkirchen	 60
10.08.; 11.08.; 12.08.; 13.08.	Mittagsgebet im Turm	Schmallenberg	 70
10.08.	Ich und Du und die Bibel – Bibel. Licht. Klang	Schmallenberg-Gleidorf	 60
12.08.	Zeit für Begegnung	Schmallenberg	 61
13.08.	Eucharistiefeier mit Klang	Schmallenberg-Gleidorf	 49
13.08.	Singen am Feuer	Schmallenberg-Gleidorf	 75
14.08.	Oasentag mit Stille – Bibel – Klang	Schmallenberg-Lenne	 61
14.08.	Gottesdienst im Bibelgarten	Schmallenberg-Lenne	 49
19.08.	Sinnschnipsel finden – Tageswanderung mit Sabine Prinz	Schmallenberg	 32
20.08. bis 23.08.	Neue Perspektiven – Wanderauszeit mit Begegnungen – Mehrtageswanderung mit Sabine Prinz	Schmallenberg-Bad Fredeburg	 33
27.08.	Friedensdorf Neve Shalom – Wahat al Salam in Israel – Vortrag zur Geschichte und aktuellen Herausforderungen	Schmallenberg	 34
13.09.	Abschluss des Spirituellen Sommers – gemeinsam ausklingen – Impulse teilen, Wege weitergehen	Schmallenberg-Bödefeld	21
Siegen			
31.07.	Ein sommerlicher Abend zu zweit im Schlosspark	Siegen	 55
Soest			
27.06.; 28.06.; 31.07.; 01.08.; 02.08.	Kleine Pilgerwanderung auf den Spuren des hl. Jakobus	Soest	 51
06.09.	Aus Gelb und Blau wird Grün – aus Du und Ich wird Wir	Soest	 67
Sundern			
28.06.	Gemeinsam tragen – sich tragen lassen	Sundern-Amecke	 45
Warstein			
20.06.	Yoga-Walk	Warstein-Belecke	 44
08.08.	Meditatives Tanzen	Warstein-Belecke	 74
15.08.	Pilgerwanderung zu 5 Kapellen	Warstein-Suttrop	 80
Werl			
17.06.	Lichtbildvortrag im Pilgersaal zur Fotoausstellung von Matthias Krispien	Werl	 29
10.07.	Bilderkonzert in der Basilika mit dem Musiker Andreas Hoffmann zur Fotoausstellung von Matthias Krispien	Werl	 29
Willingen			
09.07.	Christliches Yoga	Willingen	 69
16.08.	Herzensweg-Wanderung	Willingen	 82
17.08.; 21.08.	Meditation und Entspannung im Bergwerk zur Sommerkraft	Willingen	 71
18.08.	Sommerwanderung zur den Usselner Seelenorten	Willingen-Usseln	 82

Datum	Veranstaltung	Ort	Seite
20.08.	Waldbaden	Willingen	 61
22.08.	Sommerkraft: Heilkräuter- und Seelenzeit	Willingen	 46
22.08.	Erlebnisbericht und Fotoshow – auf den Spuren des Glücks	Willingen	 56
23.08.	Gemeinsam unterwegs in der sommerlichen Natur	Willingen	 82
Wilnsdorf			
20.06.; 18.07.; 15.08.; 05.09.	Kontemplativer Pilgertag	Wilnsdorf	 77
Winterberg			
13.06.	Im Wald der Sinne	Winterberg-Silbach	 44
jeden Sonntag vom 14.06. bis 13.09.	Zeltkirchengottesdienst	Winterberg-Elkeringhausen	 48
20.06.	Waldbaden	Winterberg-Niedersfeld	 58
24.06.	Wanderung – wirf einen Blick auf die Natur und du wirst vieles besser verstehen	Winterberg-Siedlinghausen	 77
24.06.; 08.07., 22.07., 26.08.	Tanzkreis internationale Folkloretänze	Winterberg	 72
26.06. bis 28.06.	Von Superhelden und Räubertöchtern – ein Wochenende für Väter und Töchter	Winterberg-Elkeringhausen	 54
26.06. bis 13.09.	Seelenorte des Sauerlandes – lyrische und bildnerische Offenbarung einer Künstlerin	Winterberg-Altastenberg	 64
27.06.	Führung am Sauerland-Seelenort Am Gerkenstein	Winterberg-Neuastenberg	 50
27.06.	Meditative 4-Elemente-Wanderung auf dem ›Goldenen Pfad‹	Winterberg-Niedersfeld	 78
28.06.	Kräuterwanderung ›Miteinander‹	Winterberg	 51
28.06.; 30.08.	Zeltkirchen-Familiengottesdienst	Winterberg-Elkeringhausen	 48
01.07.	Sandmeere Himmelsfeuer – eine poetisch-musikalische Reise zum Ich	Winterberg-Elkeringhausen	 62
12.07.	Resonanz und Spiegel	Winterberg	 45
18.07.	Groove and Sing	Winterberg-Elkeringhausen	 73
24.07.	Konzert mit der Band ›Untermstern‹	Winterberg-Elkeringhausen	 74
31.07. bis 02.08.	Geschwister – ein Bund fürs Leben?	Winterberg-Elkeringhausen	 55
31.07. bis 02.08.	Schöpfungsexerzitien	Winterberg-Elkeringhausen	 55
08.08.	Offener Frauenkreis Niedersfeld – aus Fremden werden Freunde	Winterberg-Niedersfeld	 59
27.08.	Gottesdienst auf ›Der alten Grimme‹	Winterberg-Elkeringhausen	 49
Für längere Zeit:			
24.04. bis 24.07.	Die Natur spricht mit mir und wirkt wunderbar – Fotoausstellung von Matthias Krispien	Werl	29
13.06. bis 13.09.	Farblichraum – Lichtinstallation von Laurenz Theinert in der Kapelle auf dem Werth	Schmallenberg	28
26.06. bis 13.09.	Seelenorte des Sauerlandes – lyrische und bildnerische Offenbarung der Künstlerin Marlies Strübbe-Tewes	Winterberg-Altastenberg	64
03.07. bis 23.08.	Gut Rödinghausen Fotosalon X Ingolf Timpner	Menden	64
28.08. bis 25.09.	Ich + Ich – Vielleicht ganz – Fotoausstellung	Eslohe	64
Jederzeit zugänglich	Dorfkirchenradroute	Eslohe	88

Kontakt

Barbara Rickert

Leitung
(Spirituelle(r) Sommer. In Südwestfalen.)
Poststraße 7
57392 Schmallenberg
Tel. 02972 9740-17
info@spirituelle(r)-sommer.de
www.spirituelle(r)-sommer.de

Weitere Ansprechpartner*innen

Katja Lutter

(Schmallenberger Sauerland
Tourismus GmbH)
Poststraße 7
57392 Schmallenberg
Tel. 02972 9740-11
k.lutter@schmallenberger-sauerland.de

Simone Pfitzner

(Ev. Kirchenkreis Soest-Arnsberg)
Puppenstraße 3-5
59494 Soest
Tel. 0160 91635804
simone.pfitzner@evkirche-so-ar.de

Britta Spahlholz

(Dekanat Hochsauerland-Mitte)
Stiftsplatz 13
59872 Meschede
Tel. 0291 9916-64
b.spahlholz@dekanat-hsm.de

Monika Winzenick

(Christliche Wegbegleitung)
Alt Wormbach 15
57392 Schmallenberg
Tel. 02972/36485-16
info@christliche-wegbegleitung.de

Herausgeber

Spirituelle(r) Sommer.

In Südwestfalen.

c/o Schmallenberger
Sauerland Tourismus GmbH

Träger

Schmallenberger Sauerland Tourismus
GmbH in Zusammenarbeit mit dem Erzbis-
tum Paderborn, dem Evangelischen
Kirchenkreis Soest-Arnsberg sowie dem
Sauerländer Heimatbund

Konzeption & Layout

w1ob designstudio (www.w1ob.de)

Illustrationen

Catherine Lubbers, Daniel Sanjuan
w1ob designstudio (www.w1ob.de)

Redaktion

Barbara Rickert

Texte und Lektorat

Henrike Doerr
Textwelten – Lektorat und Redaktion
(www.text-welten.com)

Druck

Glade Druck & Medien (glade.de)

Bildnachweis

Titel, S.05, 07, 09, 18-19, 20, 23-35, 36-41, 42,
86, 87 w1ob designstudio;
S. 02 Fyle (Adobe Stock);
S. 05, 40 Christian Uhle;
S. 05 Sabine Prinz;
S. 05, 34 Bettina Fürst-Fastré;
S. 05, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 29 Matthias Krispien;
S. 23 Gunther Tiedemann & Michael Villmow;
S. 24 Kai Kowalewski;
S. 25 Jenny Meyer & Susan Kuhlen, Nina
Nussbaum;
S. 26 Katrin Meinhard, Rainald Noisten;
S. 27 Stefan Mönkemeyer;
S. 28 Laurenz Theinert;
S. 30 Sauerland-Museum Arnsberg;
S. 31 Dieter Haite, Katrin Brockmüller;
S. 32 Sabrina Voss (sabrinity);
S. 33, 57, 71, 77, 80, 88, 89 Schmallenberger
Sauerland Tourismus/Klaus-Peter Kappest;
S. 35 Neve Shalom-Wahat al Salam;
S. 52 Angelika Kreutter;
S. 63 Wolfgang Kraft;
S. 67 Hildegard Scheffer;
S. 85 Sr. Aloisia Höing SMMP;
S. 90 Schönstatt-Familie Arnsberg,
Meinolf Pape;
S. 91 Monika Winzenick.

Haftungshinweis für den Spirituellen

**Sommer 2026: Die Veranstalterinnen und
Veranstalter übernehmen keine Haftung für
Schäden an Eigentum oder Gesundheit. Jede
Teilnehmerin und jeder Teilnehmer nimmt
auf eigenes Risiko teil und ist für sich selbst
verantwortlich.**

WIR BEDANKEN UNS FÜR DIE FREUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG VON

Ministerium für
Kultur und Wissenschaft
des Landes Nordrhein-Westfalen



Schmallenberg
Sauerland



F A L K E



A B T E I
K Ö N I G S
M Ü N S T E R
M E S C H E D E

SO WÜRDDE DEINE RUSH HOUR IN SÜDWESTFALEN AUSSEHEN

*Berufliche Sicherheit, bezahlbarer Wohnraum,
grüne Work-Life-Balance? Das klingt doch alles
zu schön, um nicht da zu sein!*



*Überzeuge dich selbst unter
suedwestfalen.com/undbleib*



Foto: Sauerland-Tourismus/Klaus-Peter Kappert