

Jahresprogramm 2026

Zentrum der Stille - Pax et Bonum
Nördlingen e.V.

Christliche Kontemplation
in der Weise des gegenstandsfreien
ATEM-GEBETES



Unser Herz
ist unruhig –
bis es unterwegs ist.

Homepage: www.zentrum-der-stille.de
Email: info@zentrum-der-stille.de

Lesen Sie bitte unbedingt - bevor Sie sich über die einzelnen Termine informieren –
diese ALLGEMEINEN HINWEISE auf den ersten Seiten!

Was heißt „Kontemplation“?

„Contemplatio“ ist der alte christliche Ausdruck für das Geschenk der reinen Einwohnung (Anschauung) Gottes, für das Erlebnis des Eins-Werdens mit dem Schöpfungsgrund, für die Begegnung mit Gott in uns.

Kontemplation ist ein christlicher Weg zur Gotteserfahrung auf den Spuren abendländischer Mystiker (Meister Eckehart, Johannes vom Kreuz, Teresa von Avila)

Kontemplation ist das gegenstandsfreie Gebet des Schweigens und der Hingabe, eine wort- und bildlose Übung in der Weise des christlichen Atem-Gebetes, ein Sich-Loslassen und Sich-Einlassen in den eigenen Wesensgrund, um die Gegenwart Gottes zu erfahren und aus ihr leben zu lernen: in IHM, durch IHN und mit IHM.

Die Übung der Kontemplation bezieht sich also nicht allein auf das schweigende Sitzen, sondern ebenso auf den ganzen Alltag und alle weiteren Ebenen des menschlichen Lebens. Sie ist Lebenshaltung im Menschsein! Letztlich geht es um das paulinische Wort: „Betet allezeit“, 1 Thess 5,17 oder das „Ich lebe, aber nicht mehr ich, sondern Christus lebt in mir“, Gal 2,20 beziehungsweise das „Du in mir und ich in Dir, denn getrennt von mir könnt ihr nichts tun“, Joh 15,5

Dieser spirituelle Weg, der mit der Zeit den ganzen Menschen ergreift und verwandelt, der Licht und Freude schenkt, aber auch alle Dunkelheiten, Verhärtungen, Verletzungen der Seele herausfordert und zu wandeln verlangt, bedarf zur persönlichen Vertiefung des regelmäßigen Übens (auch in Gemeinschaft) und eines Begleiters, der mit diesem Weg vertraut ist.

*Man kann gar nicht oft genug im Leben das
Gefühl des Anfangs in sich aufwecken, es ist
so wenig äußere Veränderung dafür nötig,
denn wir verändern ja die Welt von unserem
Herzen aus, will dieses nur neu und
unermesslich sein, so ist sie sofort wie am
Tag ihrer Schöpfung und unendlich.*

Rainer Maria Rilke

*Das ist es,
worauf es letzten Endes ankommt:
GOTT EINLASSEN!
Man kann ihn aber nur da einlassen,
wo man steht,
wo man wirklich steht,
da wo man lebt,
wo man ein wahres Leben lebt.*

Martin Buber

*Bäte jemand darum, das Wesen des KAIROS
in einem Satz zu umschreiben, so könnte die
Antwort lauten: Das Ewige bricht in das
Zeitliche ein. Es kommt in dem Augenblick, in
dem das Zeitliche bewusst oder unbewusst
bereit ist, es zu empfangen. In einem
schönen Sprachbild formuliert Martin Buber
diesen Gedanken: Der Augenblick ist Gottes
Gewand.*

Claus Eurich

Die Abende, die mit KONTEMPLATION bezeichnet sind, beinhalten 3 x 20 (oder 25) Minuten Schweige-Meditation mit Einstimmung und Abschluss.

Eingang: Kindergarten Maria Stern, Salvatorgasse 8, Nördlingen

Bitte pünktlich kommen, auch mit Rücksicht auf die bereits Anwesenden! DANKE!
Drei Minuten vor Beginn wird die Haustüre geschlossen!

Beginn: 19:30 Uhr an allen Abenden (Ausnahmen sind gekennzeichnet!)

Ende: ca. 21:15 bzw. 21:30 Uhr

Beginn Kontemplationssamstage 9:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Bitte für die Teepause selbst etwas zu essen und trinken mitbringen!

Dringende Bitte: Bringen Sie bitte nicht ungefragt (ohne Einführung!) jemand zu den Kontemplations-Abenden mit! Da die „MITTE“ aller Übungen immer die Kontemplation ist, ist eine EINFÜHRUNG notwendig. Die Termine stehen im Programm.

Kurzfristige Programmänderungen werden auf unserer Homepage unter der Rubrik „Aktuelles“ bekanntgegeben.

Bitte beachten: Für die Teilnahme an der Kontemplation werden körperliche und psychische Gesundheit vorausgesetzt!

Bekleidung: elastisch, locker, möglichst einfarbig, KEINE grellen Farben und keine auffallenden Muster. Socken tragen! Auf Parfüms bzw. Sprays bitte verzichten!

Programmversand: In Folge unserer neuen Homepage wurde der Programmversand eingestellt. Das Jahresprogramm ist auf der Homepage hinterlegt und kann heruntergeladen werden. Es wird nur noch auf ausdrücklichen Wunsch per Post zugestellt.

Die größte Offenbarung ist die Stille
Laotse

Es ist gut, wenn Ihr als Mitpilgernde auf dem kontemplativen Weg wisst, wer die Leitung der kontemplativen Angebote übernimmt. An der Pinnwand im Meditationsbereich hängt immer der Monatsplan.

Das spirituelle Team

Erika Endter, Dr.-Loeffelad-Str. 4, 86609 Donauwörth
Tel 0906 9816409; endter.e@t-online.de

Barbara Lechner, Lachgraben 25, 86720 Nördlingen-Dürrenzimmern
Tel 09081 28562; barbaralechner@freenet.de

Sigrid Malike, Am Binsenkuck 38, 91740 Röckingen
Tel 09832 1430; simale@mailbox.org

Karin Plath, Krähenfeldstr. 40, 73434 Aalen-Dewangen
Tel 07366 2288; karin-plath@gmx.de

Dr. Anton Wiest, Bgm.-Lutz-Str. 7, 86732 Oettingen
Tel 09082 3144; toni-wiest@gmx.de

Marita Wörle, Am Stadtgraben 90, 73441 Bopfingen
Tel 07362 922252; info@woerle-architekten.de

Bibelgespräche: Pfr. Helge Marschall (für kontemplatives Bibelgespräch). Termine werden entsprechend bekanntgegeben.

Qigong-Übungen werden ergänzend zur Kontemplation am Mittwoch und Samstag angeboten!

Was noch zu beachten wäre:

Wenn aus irgendwelchem wichtigen Grund Termine geändert werden müssten, kann man sich über unsere Homepage informieren!

Zentrum der Stille – PAX et BONUM – Vorstandschaft

1. Vorstand

Monika Sautter, Polizeigasse 10, 86720 Nördlingen
Tel 09081 8909204; monisautter@web.de

2. Vorstand

Günther Sporer, Am Altheimer Feld 9, 89407 Dillingen
Tel 09071 8817, guenther.sporer@gmx.de

Schriftführer

Christian Müller, Johannes-Weinberger-Str. 6, 86720 Nördlingen
09081 2749243, christiano@posteo.de

Kassier

Gerhard Lindner, Benedikt-Hillenmayr-Str. 14, 89420 Höchstädt-Deisenhofen
Tel 09074 921331, mglindner@web.de

Programm

Claudia Kohout, Herzog-Philipp-Ludwig-Str. 13, 89420 Höchstädt
Tel 0173 3993966, c.kohout1@gmail.com

Kassenprüfung

Monika Stephan, Pfarrer-Zwanzger-Str. 1, 86754 Munningen
Tel 09082 4635, monika-stephan@web.de

Claudia Kohout, Herzog-Philipp-Ludwig-Str. 13, 89420 Höchstädt
Tel 0173 3993966, c.kohout1@gmail.com

*Es liegt im Stille-Sein eine wunderbare
Macht der Klärung, der Reinigung, der
Sammlung auf das Wesentliche*

Dietrich Bonhoeffer

*In den Bruchstellen
unseres Misslingens
glänzt neuer Anfang auf*

Rainer Maria Rilke

JANUAR

Samstag 03.01. Kontemplation
Montag 05.01. Kontemplation
Mittwoch 07.01. Kontemplation
Samstag 10.01. Kontemplation
Montag 12.01. Kontemplation
Mittwoch 14.01. Kontemplation
Samstag 17.01. Kontemplation
Montag 19.01. Kontemplation
Mittwoch 21.01. Kontemplation
Samstag 24.01. Kontemplation
Montag 26.01. Kontemplation
Mittwoch 28.01. Kontemplation
Samstag 31.01. Kontemplation

FEBRUAR

Montag 02.02. Kontemplation
Mittwoch 04.02. Kontemplation
Samstag 07.02. Kontemplation
Montag 09.02. Kontemplation
Mittwoch 11.02. Kontemplation
Samstag 14.02. Kontemplation
Montag 16.02. Kontemplation
Mittwoch 18.02. Kontemplation
Samstag 21.02. Kontemplation
Montag 23.02. Kontemplation
Mittwoch 25.02. Kontemplation

Samstag, 28. Februar

Kontemplation – Tag der Stille mit Dr. Reiner Manstetten

von 9:00 bis 17:30 Uhr

zwei Vorträge und Aussprache-Möglichkeit

einfaches Mittagessen und Teepausen

Gebühr: insgesamt 50 € (für Vereinsmitglieder 40 €)

www.reiner-manstetten.de

Anmeldung bei der 1. Vorsitzenden Monika Sautter sein.

Tel 0160 91723618

MÄRZ

Montag 02.03. Kontemplation
Mittwoch 04.03. Kontemplation
Samstag 07.03. Kontemplation
Montag 09.03. Kontemplation

Mittwoch, 11.03.

Einführungsabend

von 19.30 bis 21.30 Uhr

Anmeldung bei der 1. Vorsitzenden Monika Sautter

Tel 0160 91723618

Eingang Kindergarten Salvatorgasse 8, 2. Stock

Im Mittelpunkt stehen die tragenden Säulen der Kontemplation:

Stille, Schweigen, Körperhaltung, Atem und Gebetswort,

Beharrlichkeit und Disziplin

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Gebühr 10 € in Zusammenarbeit mit der VHS Nördlingen

Samstag 14.03. Kontemplation

Montag 16.03. Kontemplation

Mittwoch 18.03. Kontemplation

Samstag 21.03. Kontemplation

Montag 23.03. Kontemplation

Mittwoch 25.03. Kontemplation

Samstag 28.03. Kontemplation

Montag 30.03. Kontemplation

APRIL

Mittwoch 01.04. Kontemplation

Samstag 04.04. Kontemplation

Mittwoch 08.04. Kontemplation

Samstag 11.04. Kontemplation

Montag 13.04. Kontemplation

Mittwoch 15.04. Kontemplation

Samstag 18.04. Kontemplation

Montag 20.04. Kontemplation

Mittwoch 22.04. Kontemplation

Samstag 25.04. Kontemplation

Montag 27.04. Kontemplation

Mittwoch 29.04. Kontemplation

MAI

Samstag 02.05. Kontemplation

Montag 04.05. Kontemplation

Mittwoch 06.05. Kontemplation

Samstag 09.05. Kontemplation

Montag 11.05. Kontemplation

Mittwoch 13.05. Kontemplation

Samstag 16.05. Kontemplation

Montag 18.05. Kontemplation

Mittwoch 20.05. Kontemplation

Samstag 23.05. Kontemplation
Mittwoch 27.05. Kontemplation
Samstag 30.05. Kontemplation

JUNI

Montag 01.06. Kontemplation
Mittwoch 03.06. Kontemplation
Samstag 06.06. Kontemplation
Montag 08.06. Kontemplation
Mittwoch 10.06. Kontemplation
Samstag 13.06. Kontemplation
Montag 15.06. Kontemplation
Mittwoch 17.06. Kontemplation
Samstag 20.06. Kontemplation
Montag 22.06. Kontemplation
Mittwoch 24.06. Kontemplation
Samstag 27.06. Kontemplation
Montag 29.06. Kontemplation

JULI

Mittwoch 01.07. Kontemplation
Samstag 04.07. Kontemplation
Montag 06.07. Kontemplation
Mittwoch 08.07. Kontemplation
Samstag 11.07. Kontemplation
Montag 13.07. Kontemplation
Mittwoch 15.07. Kontemplation
Samstag 18.07. Kontemplation
Montag 20.07. Kontemplation
Mittwoch 22.07. Kontemplation
Samstag 25.07. Kontemplation
Montag 27.07. Kontemplation
Mittwoch 29.07. Kontemplation

AUGUST

Sommerpause: Während der Sommerferien findet keine Kontemplation statt.

Was da geschieht, brauchen Sie Niemandem zu beweisen und Sie können das auch nicht. Bleiben Sie einfach beim wachen Atem, bewusst und ohne Widerstand und Sie werden wissen, was Sie wissen müssen. Richard Rohr

SEPTEMBER

Montag 14.09. Kontemplation
Mittwoch 16.09. Kontemplation
Samstag 19.09. Kontemplation
Montag 21.09. Kontemplation
Mittwoch 23.09. Kontemplation
Samstag 26.09. Kontemplation
Montag 28.09. Kontemplation
Mittwoch 30.09. Kontemplation

OKTOBER

Montag 05.10. Kontemplation
Mittwoch 07.10. Kontemplation
Samstag 10.10. Kontemplation
Montag 12.10. Kontemplation

Mittwoch, 14.10.

Einführungsabend

von 19.30 bis 21.30 Uhr

Anmeldung bei der 1. Vorsitzenden Monika Sautter

Tel 0160 91723618

Eingang Kindergarten Salvatorgasse 8, 2. Stock

Im Mittelpunkt stehen die tragenden Säulen der Kontemplation:

Stille, Schweigen, Körperhaltung, Atem und Gebetswort,

Beharrlichkeit und Disziplin

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

Gebühr 10 € in Zusammenarbeit mit der VHS Nördlingen.

Samstag 17.10. Kontemplation
Montag 19.10. Kontemplation
Mittwoch 21.10. Kontemplation

Samstag, 24.10.

Kontemplation – Tag der Stille mit Dr. Reiner Manstetten

von 9:00 bis 17:30 Uhr

zwei Vorträge und Aussprache-Möglichkeit

einfaches Mittagessen und Teepausen

Gebühr: insgesamt 50 € (für Vereinsmitglieder 40 €)

www.reiner-manstetten.de

Anmeldung bei der 1. Vorsitzenden Monika Sautter

Tel 0160 91723618

Montag 26.10. Kontemplation
Mittwoch 28.10. Kontemplation
Samstag 31.10. Kontemplation

NOVEMBER

Montag 02.11. Kontemplation
Mittwoch 04.11. Kontemplation
Samstag 07.11. Kontemplation
Montag 09.11. Kontemplation
Mittwoch 11.11. Kontemplation
Samstag 14.11. Kontemplation
Montag 16.11. Kontemplation
Mittwoch 18.11. Kontemplation
Samstag 21.11. Kontemplation
Montag 23.11. Kontemplation
Mittwoch 25.11. Kontemplation
Samstag 28.11. Kontemplation
Montag 30.11. Kontemplation

DEZEMBER

Mittwoch 02.12. Kontemplation
Samstag 05.12. Kontemplation
Montag 07.12. Kontemplation
Mittwoch 09.12. Kontemplation
Samstag 12.12. Kontemplation
Montag 14.12. Kontemplation
Mittwoch 16.12. Kontemplation
Samstag 19.12. Kontemplation
Montag 21.12. Kontemplation
Mittwoch 23.12. Kontemplation

Wir wünschen allen Mitgliedern und Kontemplierenden ein gnadenreiches, friedvolles und besinnliches Fest der Geburt Christi und ein gesundes Jahr 2027!

Beitrag / Kursgebühr für Kontemplierende	
Mitgliedsbeitrag pro Monat	
01 - Einzelperson Beinhaltet alle Übungsabende und Samstage plus die Möglichkeit, während der Woche mehrmals zu üben, z. B. Qigong	16 EUR
02 - Ehepaare Beinhaltet alle Übungsabende und Samstage plus die Möglichkeit, während der Woche mehrmals zu üben, z. B. Qigong	26 EUR
03 - Sonderbeitrag für Notsituationen Prinzip: Kontemplation soll für JEDEN möglich sein. Bei besonderen Umständen kann ein niedrigerer Beitrag vereinbart werden.	gemäß Absprache
04 - Interessierte/Neuzugänge Einführungsabend einschließlich Handout	10 EUR
Mitgliedschaft Bei Beitritt in den Verein kann das Mitglied nach Besuch eines Einführungsabends sämtliche Kursangebote zum „All-Inclusive-Beitrag“ besuchen.	siehe oben Tarifmodell 01 und 02
Übungsabend Samstagvormittag von 9 bis 12 Uhr Interessierte können nach Besuch eines Einführungsabends die Kursangebote gegen Barzahlung der Kursgebühr besuchen.	5 EUR 10 EUR
Tagesveranstaltungen Preise für zusätzliche Veranstaltungen werden im Programm bekanntgegeben. Die Gebühr ist i. d. R. am Seminartag zu entrichten.	bar
Bankverbindung für Beiträge, Kursgebühren und Spenden Bank: Raiffeisen-Volksbank Donauwörth eG IBAN: DE36 72290100 0003096300 BIC: GENODEF1DON	