



Woche der Stille in Trier
1. - 9. November 2025

Herzlich Willkommen...

... zur Woche der Stille, die dazu einlädt innezuhalten, um Stille als Raum voller Möglichkeiten zu erfahren – zum Kontakt mit sich selbst, zur inneren Ruhe, zur Begegnung.

Das Programm lässt erahnen, dass Stille vielfältig ist. Sie kann sich im Schweigen zwischen zwei Worten, im sanften Rauschen der Blätter, im konzentrierten Atemzug, im stillen Miteinander, im schöpferischen Tun zeigen. Sie kann heilsam sein, inspirierend, herausfordernd – und immer wieder überraschend.

Die Stille kann helfen, das Wesentliche wieder wahrzunehmen. Durch sie hören wir nicht nur weniger von außen – wir hören mehr von innen. Sie schenkt uns Orientierung, Kraft und Verbundenheit. Sie ist kein Luxus, sondern eine Quelle, aus der wir alle schöpfen können.

Die Woche der Stille bietet Ihnen vielfältige Gelegenheiten, Stille zu erleben: in der Natur, in der Gemeinschaft, in kreativen Momenten oder in der Meditation.



Lassen Sie sich ein auf diese besondere Zeit. Geben Sie der Stille Raum – und entdecken Sie, was sie Ihnen zu sagen hat.

Herzlich willkommen zur Woche der Stille ...

Martina Rothkamm | Gunter Berthold |
Maria Brandau | Maik Bierau

Initiativgruppe „Woche der Stille Trier“

Wichtige Hinweise

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

- Sollten Veranstaltungen kurzfristig abgesagt werden müssen, wird das unter der Rubrik „Programm“ – „Aktuelle Informationen!“ für die jeweilige Veranstaltung auf unserer Homepage vermerkt. Wir empfehlen deshalb auch kurz vor der Veranstaltung einen **Blick auf unsere Homepage**.
- Bei manchen Veranstaltungen ist aufgrund der Räumlichkeiten oder des Angebotscharakters eine **Anmeldung** notwendig. Wenn angegeben, melden Sie sich bitte unter der Mailadresse bzw. Telefonnummer an. Natürlich können Sie auch spontan zu einer dieser Veranstaltungen kommen, dann ist aber nicht gewährleistet, dass noch ein Platz zur Verfügung steht. Bitte beachten Sie auch, dass ggfls. Anmeldefristen angegeben sind.
- Die Initiative wird von vielen Menschen ehrenamtlich unterstützt und finanziert sich durch Spenden. Zu den Veranstaltungen, bei denen es angebracht ist, wird deshalb eine **Spendenbox** bereit stehen. Wir freuen uns, wenn Sie das geben, was Ihnen möglich ist.

Bitte beachten Sie aktuelle Änderungen auf der Homepage und geben Sie das Programm gerne an Interessierte weiter:

www.stille-in-trier.de

Orte der Stille

täglich zwischen 10.00 und 16.00 Uhr

Das Weite suchen ... - Ausblicke in Wort und Bild

Eine Einladung von Hannelore Bares | www.aufbrechen-ins-leben.de

Ort: Kirche St. Anna/ Trier-Olewig, Auf der Ayl 34a, Trier

ganztägig

„Stille Post“

Die „Stille Post“ gibt leise Impulse rund um das Leben mit dem Verlust eines Kindes. Pssst – lesen und weitersagen...

Eine Einladung von Bestattungen Grandjean in Kooperation mit Stiller Stern Trier e.V. | www.stiller-stern-trier.de | www.bestattungen-grandjean.de

Ort: Schaufenster Bestattungen Grandjean, Wisportstraße 7, 54295 Trier

ganztägig vom 1.-9.11.2025

Schwein gehabt? Wen kümmert's?

Installation mit Licht- und Bildprojektion.

Am 2. und / oder 9.11. lädt die Künstlerin um 17.00 Uhr zu einer Performance mit Video an die Bühne ein. Interessierte bitte anmelden!

Eine Einladung von Heike Löwentraut | www.vielschichtig.com

Ort: „Bühne“ - Südallee/ Ecke Saarstraße | www.egp.de/buehne/

Anmeldung zur Performance: heike.loewentraut@posteo.de oder unter 015772135996

Samstag, 1.11.25

14.00 – 14.45 Uhr

Entdecke deine innere Stille mit Taiji-Qigong

Die fließenden Bewegungen des Taiji-Qigong lockern und entspannen unseren Körper bis in die Tiefe. Sie führen uns zu innerer Stille und Zentriertheit durch verweilen im Gewahrsein von Körper und Geist.

Eine Einladung von WU Tai Chi Trier – Johannes Nett | www.wu-taichi-trier.de

Ort: An der Härenwies 31, 54296 Trier, Treffpunkt vor dem Haupteingang der AWO, kostenlose Parkplätze entlang der Hauptstraße und neben Südbad.

Anmeldung bis 25.10.2025 unter info@wu-taichi-trier.de (max. 10 Personen)

Bitte mitbringen: flache Hallenschuhe oder Barfußschuhe

15.00 – 15.45 Uhr

Meditationstechnik - Neigong

Entdecke deine innere Ruhe durch Gewahrsein. Die geführte Meditation entspannt durch Erspüren von Energiepunkten unseres Körpers und lässt natürlich Harmonie entstehen.

Eine Einladung von WU Tai Chi Trier – Johannes Nett | www.wu-taichi-trier.de

Ort: An der Härenwies 31, 54296 Trier, Treffpunkt vor dem Haupteingang der AWO, kostenlose Parkplätze entlang der Hauptstraße und neben Südbad.

Anmeldung bis 25.10.2025 unter info@wu-taichi-trier.de (max. 10 Personen)

Bitte mitbringen: Die Übungen finden im Sitzen auf einem Stuhl statt (genügend vorhanden), wer möchte auch im Lotussitz (hierbei bitte Isomatte & Sitzkissen und ggf. Decke mitbringen).

Samstag, 1.11.25

16.45 Uhr

Stillespaziergang auf dem Mattheiser Friedhof

Eingetaucht in hunderte brennende Kerzen bietet der Friedhof am Abend von Allerheiligen ein eindrucksvolles Bild und lädt zu einem stillen Spaziergang ein.

Eingeleitet wird der 30-minütige Spaziergang mit einem kurzen Impuls,
abgeschlossen wird er mit einer kurzen Austauschrunde.

Eine Einladung von Gemeindereferentin Marie-Luise Burg, Pastoraler Raum
Trier/Pfarrei St. Matthias | www.st-matthias-trier.de

Ort: Friedhof St. Matthias - Wir treffen uns auf dem Vorplatz zur St. Matthias-Basilika, Matthiasstraße 83, Trier

19.30 Uhr

Klänge und Töne zur Nacht

FALLEN - GEBORGEN - HOFFEN

Einstimmen ins lauschende Hören

mit Christine Radünzel & Gunter Berthold

| www.christine-raduenzel.com | www.gunterberthold.de

Ort: Herz-Jesu-Kirche, Trier, Friedrich-Wilhelm-Straße, Trier

Sonntag, 2.11.25

12.00 – 12.20 Uhr

Atemholen

Mit Klängen und Texten in der Stille

Ort: Jesuitenkirche Trier, Jesuitenstraße 13

14.00 – 14.15 Uhr

Gehen - Stehen – Stille

Eine Performance zum Mitmachen. Für alle, die die bewusste Erfahrung des Gehens, Stehens, Innehaltens und die Momente der Stille teilen wollen. Nach einer kurzen Einführung der Improvisationsstruktur sind die Teilnehmenden und Zuschauenden eingeladen mitzugehen.

Eine Einladung von Gudrun Paulsen | www.gudrunpaulsen.de

Ort: Domstein, Trier

15.00 Uhr

Stille – Klang – Resonanz

Die Stille der Krypta St. Matthias wollen wir mit Klang erfüllen, nämlich mit dem Summen unseres Körpers. Wir spüren, welche Resonanzen sich offenbaren und antworten darauf summend. In diesem Kreislauf bringen wir uns selbst und die Krypta zum Klingen.

Eine Einladung von Gemeindereferentin Marie-Luise Burg, Pastoraler Raum Trier/Pfarrei St. Matthias | www.st-matthias-trier.de

Ort: Krypta der Basilika St. Matthias, Matthiasstraße 83

Sonntag, 2.11.25

15.00 Uhr

Achtsamkeit im Wald – Entdecke die Kraft der Stille

Gönne dir eine Auszeit vom Alltag und begleite uns auf einen geführten Rundgang durch den Waldpfad der Achtsamkeit. Inmitten rauschender Blätter und duftender Natur lernst du, den Moment bewusst zu erleben, deine Sinne zu schärfen und innere Ruhe zu finden. Langsam gehen. Tief atmen. Einfach sein. Ob als Einstieg in die Welt der Achtsamkeit oder als wohltuende Pause für die Seele – dieser Rundgang lädt dich ein, mit allen Sinnen zu spüren, was wirklich zählt. Eine Einladung von Axel Bilharz, Gesundheitspraktiker (BfG)
| www.achtsamzeit.de

Ort: Haus Achtsamzeit, Waldstr.1, 54314 Hentern

Anmeldung unter axel.bilharz@outlook.de oder 0171 480 49 58 per WhatsApp

Bitte mitbringen: Gute Schuhe für draußen und bei Regen entsprechende Regenkleidung oder Schirm

17.00 – 17.20 Uhr

Performance mit Video - Schwein gehabt? Wen kümmert's?

Eine Einladung von Heike Löwentraut | www.vielschichtig.com
Ort: „Bühne“ - Südallee/ Ecke Saarstraße | www.egp.de/buehne/

Sonntag, 2.11.25

18.00 – ca. 20.00 Uhr

Tosende Stille

Wie kann es in mir wirklich still werden jenseits innerer Gedankenstürme? Begib' dich auf eine Reise abseits üblicher „Meditationstechniken“. Mit Atem- und Körperarbeit in den Raum des Fühlens eintreten, als Torweg zur inneren Stille!

Ein Abend mit Aha-Momenten (nicht nur, aber auch) für Menschen, die sich bereits Zähne an klassischen Wegen des „Stillwerdens“ ausgebissen haben. Eine Einladung von Christian Strupp, Therapeut für Atem, Körper und Stimme | www.komm-in-resonanz.de

Ort: Klangheilraum an der Mosel, Zum Leinpfad 14, Schweich-Issel
Anmeldung unter info@komm-in-resonanz.de

19.00 Uhr

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

Aus Liebe zum Leben – noch mehr Geschichten, die der Seele guttun. Texte gelesen von Karl-Heinz Radünzel, (Zwischen-) Töne von Gunter Berthold. Mit einer Einführung von Maria Brandau, Hospiz Trier

Ort: Laube im Garten des Hospizhauses Trier, Ostallee 67, Trier

Montag, 3.11.25

12.00 – 12.20 Uhr

Atemholen

Mit Klängen und Texten in der Stille

Ort: Jesuitenkirche Trier, Jesuitenstraße 13

18.00 Uhr

In die Stille tanzen

Bewegt durch die Musik erfahren wir im Tanzen der meditativen und beschwingten Kreistänze Stille, Kraft, Gemeinschaft und innere Zufriedenheit

Eine Einladung von Hildegard Linkels

Ort: Pfarrsaal Olewig, Auf der Ayl 34a, Trier

Anmeldung bis 02.11.2025 unter hildegard.linkels@web.de (max. 16 Pers.)

18.30 – 20.00 Uhr

Still(e) erLEBEN

Wir öffnen unsere Kapelle an jedem Abend der Woche für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - Stille zu erLeben

Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift Trier | Frauenort-Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

Montag, 3.11.25

19.00 – 20.30 Uhr

Heilkraft der Stimme

Ein Abend mit heilsamen spirituellen Liedern; Raum für Singen, Klingen, Tönen und intuitives Bewegen; mit Zeit für Stille und Eintauchen in die ureigenen Innenwelten.

Eine Einladung von Christian Strupp, Musiker, Chorleiter und Therapeut für Atem, Körper und Stimme | www.komm-in-resonanz.de

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

Anmeldung unter info@komm-in-resonanz.de

19.00 – 20.00 Uhr

STILLE KLANG STIMME

Ein Weg der Achtsamkeit und Meditation, der Aktivierung von Selbstheilungskräften und kreativem Ausdruck. Wir können Klang und Stimme als Quelle der Inspiration, Tiefenentspannung und sanften Grenzerweiterung erfahren.

Eine Einladung von Christine Radünzel | www.christine-raduenzel.de

Ort: Klangraum Saarstraße 21, Trier

Anmeldung unter christine-raduenzel@web.de

Dienstag, 4.11.25

12.00 – 12.20 Uhr

Atemholen

Mit Klängen und Texten in der Stille

Ort: Jesuitenkirche Trier, Jesuitenstraße 13

16.15 – 17.15 Uhr

Bewegt zu einer Wahrnehmung, Raum schaffen, Atmen

Ein leichter Übergang vom Arbeitstag in die Stille: Mit kurzen Bewegungsimpulsen, Wahrnehmungsübungen und einer kleinen Reflexion zur eigenen Haltung gehen wir in die Ruhe. Kein Umziehen nötig. Ideal für Menschen, die "runterkommen" möchten – achtsam, aber unkompliziert.

Eine Einladung von Claudia Lange, Trainerin für Achtsamkeit & Yoga-Lehrerin
| www.instagram.com/c.lange.trier/

Ort: Meditationsraum des Felixianums, Jesuitenstraße 13, Trier / Haus:
Felizianum, 3. Stock (ohne Aufzug!) | www.felixianum.de

Anmeldung bis spätestens 1.11. unter claudia.barbara.lange@gmx.de oder
per WhatsApp: 015679-154853 (max. 10 Pers.)

Dienstag, 4.11.25

18.00 Uhr

After-Work-Silence

Gedanken über: Reise ins Innere, um anzukommen und heimisch zu werden im eigenen Leben. Was Reinhold Messner berichten kann:

„Wir steigen nicht hinauf, um den Gipfel zu erreichen – sondern um zurückzukehren“ zu den Menschen. Hier: Komm in den riesigen Raum ... dort an die Weltkugel. Worte ... Stille ... Melodie ... angekommen.

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

Ort: EV. Kirche Zum Erlöser (Konstantinbasilika) | www.evangelisch-trier.de

18.00 – 20.30 Uhr

Intuitives Zeichnen

Nach kurzer Einführung in das „Right Brain Zeichnen“ lassen wir uns von den Impulsen des achtsamen Sehens leiten und folgen in Stille dem Bleistift auf dem Papier. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Zeichenmaterialien stehen zur Verfügung. Eine Einladung von Ursula Müller | www.atelierimgartenlieser.de

Ort: Atelier im Garten, Zum Niederberg 13, Lieser an der Mosel

Anmeldung bis 02.11. unter atelierimgarten@gmail.com oder 06531-9724090
(max. 12 Teilnehmende)

Dienstag, 4.11.25

18.30 Uhr

Resilienz kreativ erleben – Gestalte Dein Mini-Ressourcenschatzbuch

Ein Abend für alle, die sich innere Ruhe, eine Kraftquelle und achtsame Selbstbegegnung wünschen. Im Mittelpunkt steht die kreative Gestaltung eines persönlichen Mini-Ressourcenschatzbuches – ein liebevoll gestaltetes Büchlein, das eigene Kraftquellen sichtbar macht und für Dich ein wertvoller Begleiter werden kann. Eine Einladung von Yvonne Strupp | www.resilienzenerlebnis.de

Ort: Kreativerlebniswerkstatt, Auf Periol 6, 54332 Wasserliesch
Anmeldung bis 28.10. unter yvonnestrupp@resilienzenerlebnis.de
oder: 06501/601261

18.30 – 20.00 Uhr

Still(e) erLEBEN

Wir öffnen unsere Kapelle an jedem Abend der Woche für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - Stille zu erleben Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift Trier | Frauenort - Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

19.00 – 20.00 Uhr

Tanz der Stille

Tanzworkshop: Bewegtes Innenleben - Mit dem Körper die Langsamkeit von Bewegung und Tanz erfahren und Innenräume erkunden.

Eine Einladung von Gudrun Paulsen | www.gudrunpaulsen.de

Ort: Tufa Workshopraum 1, erste Etage rechts (letzte Tür), Wechselstraße 4

Anmeldung bis 31.10. unter info@gudrunpaulsen.de
oder per SMS, WhatsApp oder Signal: 004917622831425

Bitte mitbringen: Matte o. Decke, dicke Socken & bequeme warme Sportbekleidung zum Tanzen

Dienstag, 4.11.25

20 – 21.15 Uhr

stillegestellt

Meditative Momente zum Thema „Vertrauen schöpfen in die Vergänglichkeit“

Eine Einladung von Gunter Berthold, Klavier | www.gunterberthold.de

Ort: Römersaal, Vereinigte Hospitien, Barockhaus Stift St. Irminen,
Krahnenufer 19, Zugang über Böhmerstraße Höhe Irminenfreihof, der Eingang
befindet sich am Gebäude ganz rechts

20.00 Uhr

Duftreise in einen Wald

Düfte können Bilder hervorrufen, Erinnerungen wecken und wohltuende
seelische Wirkungen entfalten. Dies macht sich die Duftreise zunutze: Mithilfe
von Düften werden wir uns auf eine Traumreise in einen Wald begeben.

Eine Einladung von GR Marie-Luise Burg, PR | www.st-matthias-trier.de

Ort: Pfarrzentrum St. Matthias, Euchariussaal, Matthiasstraße 83

Anmeldung bis 27.10.: marie-luise.burg@bistum-trier.de oder: 0651-9930794

Bitte mitbringen: Matte, Kopfkissen, Decke zum Zudecken, warme Socken

Mittwoch, 5.11.25

07.10 – 07.30 Uhr | online über Zoom

Meditation der Herzensgüte...

Meditation der Herzensgüte... Ein kurzer, stiller Start in den Tag. Wir üben eine klassische Metta-Meditation (liebende Güte) – mit freundlichen inneren Sätzen für sich selbst und andere. Die Teilnahme ist freiwillig, du kannst deine Kamera ausgeschaltet lassen. Keine Vorkenntnis nötig.

Eine Einladung von Claudia Lange, Trainerin für Achtsamkeit & Yoga-Lehrerin
| www.instagram.com/c.lange.trier/

Ort: Online / daheim (Du bekommst den Link per Mail nach deiner Anmeldung)

Anmeldung bis 1.11. unter claudia.barbara.lange@gmx.de
oder WhatsApp: 015679-154853

11.00 – 14.00 Uhr

Intuitives Malen

Ein Raum zum kreativen Sein, still & leise, mit Klängen & Farben den stimmigen Impulsen folgend.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Come as you are!

Eine Einladung von Annette Gack, Ursula Müller & Mégane Vallet |
www.annettegack.de

Ort: Atelier im Garten, Zum Niederberg 13, Lieser an der Mosel

Anmeldung bis 3.11. unter mail@annettegack.de oder 0178-2973509
(max. 10 Teilnehmende)

12.00 – 12.20 Uhr

Atemholen

Mit Klängen und Texten in der Stille

Ort: Jesuitenkirche Trier, Jesuitenstraße 13

Mittwoch, 5.11.25

18.00 – 20.00 Uhr

Voice & Soul

Mit heilsamem Singen und Dyaden sanft und leise mit der inneren Stimme in Kontakt kommen. In wohlwollender Gemeinschaft.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Come as you are!

Eine Einladung von Mégane Vallet, Ursula Müller & Annette Gack |

www.megane-vallet.de

Ort: Hotel Lesura, Moselstraße 44, Lieser an der Mosel

Anmeldung bis 3.11. unter info@megane-vallet.de oder 0176-61916072

18.00 Uhr

After-Work-Silence

Gedanken über: Reise ins Innere, um anzukommen und heimisch zu werden im eigenen Leben. Was Reinhold Messner berichten kann:

„Wir steigen nicht hinauf, um den Gipfel zu erreichen – sondern um zurückzukehren“ zu den Menschen. Hier: Komm in den riesigen Raum ... dort an die Weltkugel. Worte ... Stille ... Melodie ... angekommen.

Eine Einladung von Johannes Metzendorf-Schmithüsen (Text) und Michael Fuchs (Mundharmonika)

Ort: EV. Kirche Zum Erlöser (Konstantinbasilika) | www.evangelisch-trier.de

18.30 – 20.00 Uhr

Still(e) erLEBEN

Wir öffnen unsere Kapelle an jedem Abend der Woche für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - Stille zu erLeben Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift Trier | Frauenort - Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

Donnerstag, 6.11.25

07.10 – 07.30 Uhr | online über Zoom

Meditation der Herzensgüte...

Meditation der Herzensgüte... Ein kurzer, stiller Start in den Tag. Wir üben eine klassische Metta-Meditation (liebende Güte) – mit freundlichen inneren Sätzen für sich selbst und andere. Die Teilnahme ist freiwillig, du kannst deine Kamera ausgeschaltet lassen. Keine Vorkenntnis nötig.

Eine Einladung von Claudia Lange, Trainerin für Achtsamkeit & Yoga-Lehrerin |
www.instagram.com/c.lange.trier/

Ort: Online / daheim (Du bekommst den Link per Mail nach deiner Anmeldung)
Anmeldung bis 1.11. unter claudia.barbara.lange@gmx.de
oder WhatsApp: 015679-154853

12.00 – 12.20 Uhr

Atemholen

Mit Klängen und Texten in der Stille

Ort: Jesuitenkirche Trier, Jesuitenstraße 13

15.00 Uhr

Mutmachenden Geschichten lauschen und gleichzeitig Gutes tun

Wir laden herzlich ein, Geschichten zu lauschen, die das Herz berühren und Hoffnung schenken. Gleichzeitig möchten wir Gutes tun: Wir werden anschließend gemeinsam Mutmachmünzen basteln, kleine Symbole der Hoffnung. Diese sind nicht nur für uns, sondern werden darüber hinaus einem guten Zweck gewidmet. Denn Mut ist ansteckend und gemeinsam können wir die Welt ein kleines bisschen heller machen.

Eine Einladung von Marita Lenz (Autorin aus Trier-Feyen) & Yvonne Bohrer (Initiatorin der „Mutmachpost“ | www.facebook.com/mutmachpost/)

Ort: Seniorenbüro Trier, Kutscherhaus im Haus Franziskus, Kochstr. 1a, Trier
Anmeldung bis 30.10. unter kontakt@seniorenbuero-trier.de

Donnerstag, 6.11.25

16.00 – 18.00 Uhr

Achtsames Singen

Die Stimme behutsam entfalten mit kurzen leicht erlernbaren Mantras und nach Innen spüren, was beim Singen in uns geschieht und heilsam in uns schwingt. Zweite Stimmen/Mehrstimmigkeit dürfen frei ausprobiert werden.

Eine Einladung von Josefschwestern Trier e.V. |

www.josefsschwestern-trier.de und

Judith Marien (Bachelor of Musical Arts/Heilpraktikerin für Psychotherapie) |

www.judithmarien.de

Ort: Meditationsraum -Stadtoase St. Josefsstift Trier, Franz-Ludwig-Str. 7, Trier

Anmeldung bis 5.11. unter reservierung@js-trier.de oder: 0651 9769-0

17.15 – 18.45 Uhr

Yoga - liebevolle Selbstwahrnehmung mit Balance

Ein ruhiger Yogaflow mit sanften Bewegungen, bewusster Atmung und innerer Ausrichtung auf Mitgefühl – für sich selbst und andere. Die Stunde ist für alle

Erfahrungsstufen offen. Eine Einladung von Claudia Lange, Trainerin für Achtsamkeit & Yoga-Lehrerin | www.instagram.com/c.lange.trier/

Ort: Kindergarten St. Monika, auf dem Gelände des Krankenhauses der Barmherzigen Brüder, Nordallee 1, 54290 Trier

Anmeldung bis 1.11. unter claudia.barbara.lange@gmx.de
der WhatsApp: 015679-154853

Donnerstag, 6.11.25

18.00 Uhr

After-Work-Silence

Gedanken über: Reise ins Innere, um anzukommen und heimisch zu werden im eigenen Leben. Was Reinhold Messner berichten kann: „Wir steigen nicht hinauf, um den Gipfel zu erreichen – sondern um zurückzukehren“ zu den Menschen. Hier: Komm in den riesigen Raum ... dort an die Weltkugel. Worte ... Stille ... Melodie ... angekommen. Eine Einladung von J. Metzdorf-Schmithüsen (Text) und M. Fuchs (Mundharmonika)

Ort: EV. Kirche Zum Erlöser (Konstantinbasilika) | www.evangelisch-trier.de

18.30 – 20.00 Uhr

Still(e) erLEBEN

Wir öffnen unsere Kapelle an jedem Abend der Woche für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - Stille zu erleben Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift Trier | Frauenort - Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

20.00 Uhr

Gesang der Stille in der Krypta von St. Matthias

intuitiv-experimentelle Klangspuren und Gesang
... inmitten des Sturms ... geborgen ...

Eine Einladung von Andrea Ehses – Christine Radünzel – Martina Rothkamm | www.christine-raduenzel.com

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

Freitag, 7.11.25

12.00 – 12.20 Uhr

Atemholen

Mit Klängen und Texten in der Stille

Ort: Jesuitenkirche Trier, Jesuitenstraße 13

15.30 – 17.00 Uhr

Natur & Bewusst(es) Sein

Im Gehen und Stehen, im Lauschen, Fühlen und Sehen, bewusst im Hier und Jetzt S E I N. Bei diesem Spaziergang lassen wir den Alltag hinter uns, lassen uns von der Natur berühren und inspirieren. Wir spüren die Kraft der Stille und tauchen ein in unser Sein.

Bewusst im Hier und Jetzt S E I N, dazu lade ich Dich ganz herzlich ein!

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

Ort: Bleischmelze 15 (ggüber Parkplatz Naturfreundehaus), Trier-Quint

Anmeldung unter ute.salome.winter@gmx.de oder: 0178-3021041 (max. 10 TN)

17.00 – ca. 18.15 Uhr

„Zwiesgespräch mit der Stille“ – Lectio Divina

Die Lectio Divina ist eine uralte, wiederentdeckte Form, einen geistlichen Text zu hören, ihn in Stille wirken zu lassen, dabei mit den Worten in Kontakt zu treten und mit der Resonanz darauf gemeinsam unterwegs zu sein. Gelesen wird ein kurzer Text von Thomas Merton (amerik. Trappistenmönch, Mystiker und Friedensaktivist).

Eine Einladung von Gilla Fischer & Maria Brandau | brandau@t-online.de

Ort: Stadtoase St. Josefsstift, in der Nähe der Porta Nigra, Franz-Ludwigstraße 7, Meditationsraum (barrierefrei), Anmeldung nicht erforderlich

Freitag, 7.11.25

18.30 – 20.00 Uhr

Still(e) erLEBEN

Wir öffnen unsere Kapelle an jedem Abend der Woche für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - Stille zu erLeben Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift Trier | Frauenort - Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

19.00 – ca. 20.00 Uhr

Gesang & Stille

Im gemeinsamen Singen von Taizéliedern und geteilter Stille zur Ruhe kommen, nichts leisten müssen, einfach da-sein und Gemeinschaft spüren, die trägt...

Eine Einladung von Gruppe „Gesang & Stille“

Ort: Kirche St. Amandus Konz-Könen, Ecke Könenerstraße/ Bergstraße

19.00 Uhr

Ruf der Stille

Klangmeditation und Rückzug in die Stille
In der Klangmeditation tauchen Sie ein in eine Atmosphäre tiefer Stille, getragen von den Klängen von Gongs, Handpan und weiteren Klanginstrumenten. Diese Reise nach innen schenkt Ihnen Ruhe, neue Impulse und eine heilsame Auszeit vom Lärm des Alltags – um wieder in Einklang mit sich selbst zu kommen.

Eine Einladung von Franz-Josef König, Klangimpressionist | www.klangmystik.de

in Kooperation mit dem Orientierungs- und Sprachenjahr | www.felixianum.de

Ort: Jesuitenkirche, Jesuitenstraße 13, Trier | Einlass ab 18.30 Uhr

Samstag, 8.11.25

09.00 – 17.00 Uhr

Entspannung durch Druck

Ein Tag der kreativen-spirituellen Selbstfürsorge mit Jakobine Wierz.

Mit experimentellen Drucktechniken spirituelle Erfahrungen erleben.

Druck zu haben ist eine Last. Selbst zu Drucken hingegen ein spannendes Erlebnis und eine kreative, spirituelle Erfahrung. Dies besonders dann, wenn der Druck ohne Druck erfolgt, sondern einen experimentellen Spielraum einfordert. So entstehen Kunstwerke im Zufall und nicht nach druckvollem Plan. Materialien werden im Kurs teilweise zur Verfügung gestellt, andere können dort erworben werden. Eine Einladung der Josefsschwestern Trier e.V. |

www.josefsschwestern-trier.de

Ort: St. Josefsstift Trier, Franz-Ludwig-Straße 7, 54290 Trier

Anmeldung -24.10. unter reservierung@js-trier.de o.: 0651- 97690 (10 Teiln.)

10.00 – 13.00 Uhr

Kalligrafie & Handlettering Workshop

Im Herbst kommt nicht nur die Natur zur Ruhe. Auch wir suchen nach Möglichkeiten, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Der meditative Aspekt der Kalligrafie ermöglicht es uns, den Blick auf das Wesentliche zu richten und den Zugang zu unseren schöpferischen Fähigkeiten zu entdecken. Im Workshop werden die Techniken der Kalligrafie und des Handletterings vermittelt und einzelne

Buchstabenformen trainiert. Das Erlernte wird in der kreativen Ausgestaltung eines Verses umgesetzt. Der Workshop ist für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet. Ein Lettering-Guide steht allen zur Verfügung.

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

Ort: Felixianum, Jesuitenstraße 13, Konferenzraum II, Gebäude F.1

Anmeldung bis 31.10. unter felixianum@bistum-trier.de (max. 10 Teiln.)

Bitte mitbringen: Lieblingsvers oder Zitat mitbringen

Samstag, 8.11.25

12.00 – 12.20 Uhr

Atemholen

Mit Klängen und Texten in der Stille

Ort: Jesuitenkirche Trier, Jesuitenstraße 13

12.00 – 14.00 Uhr

Der Wald und die Stille

Wir begeben uns in den wunderschönen Weißhauswald um dort in die Stille zu gehen. Zuerst lesen wir ein Gedicht, das wir dann in einer meditativen Zeit im Wald wirken lassen. Abschließend gibt es die Möglichkeit, sich über das Erlebte auszutauschen. Eine Einladung von Kneipp-Verein Trier e.V. | www.kneipp-verein-trier.de

Ort: Haus des Waldes (Weißhauswald)

Anmeldung bis spätestens 7.11. unter kneipp-verein-trier@web.de

Hinweis: Eine gewisse Mobilität ist leider Voraussetzung für diese Veranstaltung (Waldwege, Steigung..)

15.00 – 18.00 Uhr

Der Stille Farbe geben

Stille kann ich hören und spüren, sie kann sich ausbreiten und Raum einnehmen. Der Malworkshop lädt dazu ein, der Stille Farbe zu geben und sie mit einem Spruch zu be-schreiben. Dazu stehen Holzbretter zur Verfügung, die mit Acrylfarbe gestaltet werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eine Einladung von Karin Jacobs | www.kreativhuettenoah.de

Ort: Felixianum, Jesuitenstraße 13, Konferenzraum II, Gebäude F.1

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

Bitte mitbringen: Geeignete Malkleidung

Samstag, 8.11.25

16.00 – 17.00 Uhr

Wald-Tai-Chi

Im Wald-Tai Chi vereinen wir das goldene Licht der untergehenden Sonne mit den Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.

Eine Einladung von Marlies Gerten-Briel, CreoMaGe, Waldführerin, Sozialpädagogin und Künstlerin | www.marlies-gerten-art.de

Ort: Heilbrunnen Schweich, Treffpunkt Parkplatz am Waldrand

Anmeldung bis 6.11. unter info@marlies-gerten-art.de oder: 0152 098 027 02 (max. 15 Teilnehmende)

Bitte mitbringen: Wetterfeste und warme Kleidung

18.30 – 20.00 Uhr

Still(e) erLEBEN

Wir öffnen unsere Kapelle an jedem Abend der Woche für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - Stille zu erLeben Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift

Trier | Frauenort -Frauenkirche im pastoralen Raum Trier | www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

Sonntag, 9.11.25

10.00 – 11.30 Uhr

Was ist Stille?

Einladung zu einer persönlichen und gemeinsamen Erkundung der Stille.

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

Ort: Haus AchtsamZeit, Waldstr. 1 in 54314 Hentern

Anmeldung bis 4.11. unter info@einfach-hier-und-jetzt.de o.: 0171 480 73 09

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder rutschfeste Socken

12.00 – 12.20 Uhr

Atemholen

Mit Klängen und Texten in der Stille

Ort: Jesuitenkirche Trier, Jesuitenstraße 13

16.00 – 17.30 Uhr

Was ist Stille?

Einladung zu einer persönlichen und gemeinsamen Erkundung der Stille.

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

Ort: Haus AchtsamZeit, Waldstr. 1 in 54314 Hentern

Anmeldung bis 4.11. unter info@einfach-hier-und-jetzt.de o.: 0171 480 73 09

Bitte mitbringen: Hausschuhe oder rutschfeste Socken

Sonntag, 9.11.25

17.00 – 17.20 Uhr

Performance mit Video - Schwein gehabt? Wen kümmert's?

Eine Einladung von Heike Löwentraut | www.vielschichtig.com

Ort: „Bühne“ - Südallee/ Ecke Saarstraße | www.egp.de/buehne/

18.30 – 20.00 Uhr

Still(e) erLEBEN

Wir öffnen unsere Kapelle an jedem Abend der Woche für 2 Stunden und bieten die Gelegenheit in einer hektischen Zeit, still zu werden - Stille zu spüren - Stille zu erLeben Eine Einladung der Kapelle-Stadtoase Josefsstift

Trier | Frauenort -Frauenkirche im pastoralen Raum Trier |

www.josefsschwestern-trier.de

Ort: Kutzbachstr.18 in 54290 Trier, Josefsstift Kapelle

19.00 Uhr

Didgeridoo-Solo

"Die Tiefe ergründen"

Ein Didgeridoo-Solokonzert für Menschen, die sich auf das Mysterium des Klanguniversums der geheimnisumwobenen Didgeridoos, dem Instrument der australischen Aborigines, einlassen wollen. Die Tiefe der Töne bietet Gelegenheit, sich auf die Tiefe des inneren Selbst einzulassen... wenn man das möchte... Eine Initiative von Armin Neises | www.arminneises.de/musik

Ort: Stiftskirche St. Irminen, Irminenfreihof, Trier

1.11. – 3.11. Überblick

Samstag, 1. Nov	Sonntag, 2. Nov	Montag, 3. Nov
	12 Uhr Atemholen	12 Uhr Atemholen
Orte der Stille... „Stille Post“		
14 Uhr Taiji-Qigong	14 Uhr Gehen – Stehen – Stille	
15 Uhr Meditation - Neigong	15 Uhr Stille – Klang – Resonanz	
16.45 Uhr Stillespaziergang	15 Uhr Achtsamkeit im Wald	18 Uhr In die Stille tanzen
17 Uhr Performance	18 Uhr Tosende Stille	18.30 Uhr Still(e) erLEBEN
Orte der Stille... Das Weite suchen... - Ausblicke in Wort und Bild von Hanne Bares Schwein gehabt? Wen kümmert's? – Installation mit Licht und Bildprojektion		
	19 Uhr Aus Liebe zum Leben Lesung mit Musik	19 Uhr Heilkraft der Stimme 19 Uhr Stille - Klang - Stimme
19.30 Uhr Konzert: Einstimmung ins lauschende Hören		

4.11. – 6.11. Überblick

Dienstag, 4. Nov	Mittwoch, 5. Nov	Donnerstag, 6. Nov
	7.10 Uhr Herzensgüte...	7.10 Uhr Herzensgüte...
	11 Uhr Intuitives Malen	
12 Uhr Atemholen	12 Uhr Atemholen	12 Uhr Atemholen
Orte der Stille... „Stille Post“		
16.15 Uhr Bewegt zu einer Wahrnehmung		15 Uhr Mutmachende Geschichten
18 Uhr After-Work-Silence	18 Uhr After-Work-Silence	16 Uhr Achtsames Singen
18 Uhr Intuitives Zeichnen	18 Uhr Voice & Soul	17.15 Yoga
18.30 Uhr Resilienz kreativ erleben		18 Uhr After-Work-Silence
18.30 Uhr Still(e) erLEBEN	18.30 Uhr Still(e) erLEBEN	18.30 Uhr Still(e) erLEBEN
Orte der Stille... Das Weite suchen... - Ausblicke in Wort und Bild von Hanne Bares Schwein gehabt? Wen kümmert's? – Installation mit Licht und Bildprojektion		
19 Uhr Tanz der Stille		
20 Uhr stillegestillt		
20 Uhr Duftreise in einen Wald		20 Uhr Gesang der Stille

7.11. - 9.11. Überblick

Freitag, 7. Nov	Samstag, 8. Nov	Sonntag, 9. Nov
	9 Uhr Entspannung durch Druck	
	10 Uhr Kalligrafie & Handlettering	
	12 Uhr Atemholen	10 Uhr Was ist Stille?
12 Uhr Atemholen	12 Uhr Der Wald und die Stille	12 Uhr Atemholen
Orte der Stille... „Stille Post“		
	15 Uhr Der Stille Farbe geben	
15.30 Uhr Natur & Bewusst(es) Sein		
	16 Uhr Wald-Tai-Chi	16 Uhr Was ist Stille?
18 Uhr Zwiesgespräch mit der Stille		17 Uhr Performance
18.30 Uhr Still(e) erLEBEN	18.30 Uhr Still(e) erLEBEN	18.30 Uhr Still(e) erLEBEN
Orte der Stille... Das Weite suchen... - Ausblicke in Wort und Bild von Hanne Bares Schwein gehabt? Wen kümmert's? – Installation mit Licht und Bildprojektion		
19 Uhr Gesang & Stille		19.00 Uhr Didgeridoo-Solo
19 Uhr Ruf der Stille		"Die Tiefe ergründen"

DANKE...

In den spätantiken Sammlungen von Redewendungen („Aphorismata Patrum“) wird erzählt, dass Lernende und Wüstenväter bei einer Frage nicht einfach sofort miteinander gesprochen, sondern beide erstmal miteinander geschwiegen haben. Das hat zunächst Ankommen ermöglicht. Außerdem konnte sich der Lernende nochmal bewusster werden, was er fragen wollte und der Altvater hat sich in dieser Zeit in den anderen „einspüren“ können.

Schweigen.

Ankommen.

Bewusster werden.

Sich „einspüren“.

Wir finden, dass das eine wunderbare Beschreibung von Stille ist, die in uns selbst, in unseren Begegnungen, in unserer Gesellschaft und in der Weltpolitik einiges bewegen könnte.

Deshalb danken wir an dieser Stelle allen Referent:innen und Künstler:innen, die sich ehrenamtlich und mit viel Engagement einbringen und so der Stille Raum geben. Dank auch all den Menschen, die ihre Türen öffnen und Räume zur Verfügung stellen, damit Begegnung möglich wird. Denen, die finanzielle Ressourcen bereitstellen, um die Ausgaben tragen zu können. Danke auch den Menschen, die sich manchmal zögerlich oder mit wachsender Begeisterung auf das Schweigen, das Ankommen, das Bewusstwerden und das „Einspüren“ im Rahmen der Woche der Stille einlassen und so ganz sicher die Welt ein Stückchen besser machen.

Unterstützung ...

Zu den einzelnen Veranstaltungen werden Spendenboxen aufgestellt. Wir sind dankbar, wenn Sie dort einen Beitrag leisten können oder Sie spenden über das folgende Konto zweckgebunden für die Belange der Woche der Stille:

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

www.stille-in-trier.de