



Woche der Stille Oldenburg 31 Okt – 7 Nov 2024

Willkommen!

Die „Woche der Stille“ stellt Angebote im Bereich Stille und Achtsamkeit vor. Dieser Flyer enthält einen Auszug aus dem Programm; weitere Termine sowie Infos zu Anmeldung und Kosten auf www.woche-der-stille.de. Die „Woche“ ist eine Initiative der Kath. und Ev. Kirche und weiterer ehrenamtlich Aktiver. Rückfragen per Mail an info@woche-der-stille.de

Bitte bei den Veranstaltern anmelden!

Regelmäßige Angebote

Kleine Oasen der Stille am Morgen – Offenes Online-Angebot
Täglich 31.10. – 7.11.2024 7 – 7.30 Uhr
Brigitte Konrad 0174 6114889 info@mbsr-konrad.de
www.achtsamkeitspraxis-oldenburg.de Online Zoom-Zugangsdaten werden mit der Anmeldebestätigung verschickt.

Ganzheitliche Beratung plus Energiearbeit Schönes für die Seele – Ausgeglichen Leben

10 – 16 Uhr individuelle Terminvereinbarung
€ 75 Lebensdesign Beata Korfe 01517 5044038
info@kraftdesign.org

Shiatsu zum Kennenlernen – Bewegung, die berührt.

8 – 18 Uhr individuelle Terminvereinbarung
€ 30 Jutta Lippok 0173 8511203 j.lippok@kiraum.de

Stille bewegt Hatha Yoga (Anfänger & Mittelstufe)

Täglich 31.10. – 7.11.2024 zu unterschiedlichen Zeiten
Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70
Marta Stuckenschmidt 0441 4851766 Über das Produkt
„Woche der Stille“ kostenlos buchen
www.sampoorna-yoga.de > Kursregistrierung

Donnerstag, 31.10.2024

Morgenmeditation & leichte Yogaübungen – Kundalini Yoga
8.30 – 9 Uhr online
€ 2 Bettina Vierneisel yoga@bettinavierneisel.com

Klangschalenmassage – Entspannung, gesunder Energiefluss der Klangschalenschwingung

10 – 16 Uhr individuelle Terminvereinbarung
€ 75 Lebensdesign Beata Korfe 01517 5044038
info@kraftdesign.org

„Der Christ der Zukunft wird ein Mystiker sein“ – Gottesdienst zum Reformationstag/Eröffnung Woche der Stille

10 – 11 Uhr Lamberti-Kirche Pastor Tom O. Brok & Team

Jin Shin Jyutsu zum Kennenlernen – Eine tiefe Entspannung mit JSJ Praktikern Oldenburg und Umgebung

Zwischen 10 – 18 Uhr Dauer ca. 1 Std. Peterstr. 22-26
€ 15 Ulrike Stratmann 0441 48555629 info@alveo.de

Stille bewegt – Hatha Rücken yoga

10.30 – 12 Uhr Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70
Marta Stuckenschmidt 0441 48551766
www.sampoorna-yoga.de

Die verwandelnde Kraft lebendiger Segens-Praxis Tagesworkshop mit Giannina Wedde

12 – 18 Uhr St. Stephanus, Windthorststraße 36
€ 15 info@stille-in-oldenburg.de

Klangreise für Herz und Seele Tiefe Entspannung, frische Kräfte und innere Verbindung

16 – 17 Uhr Lebensklang Peterstr. 2, Rastede
€ 20 Dagmar Siekmann 04402 8751996
info@lebensklang-rastede.de

MET (Akupunkturklappen) Selbsthilfe für alle Lebenslagen Meridian-Energie-Technik

18 – 20.30 Uhr Lebensdesign Beata Korfe
€ 21 01517 5044038 info@kraftdesign.org



Hörst du die Stille?



Woche der Stille Oldenburg 31 Okt – 7 Nov 2024

Tanz und Stille – Biodanza mit Mirjam Schele

20 – 22 Uhr
€ 16 0441 36199856 kontakt@mirjamschele.de

Freitag, 1.11.2024

Achtsamkeitsübung „4 Ebenen der Wahrnehmung“
8.30 – 9 Uhr online
Corinna Wermke mail@resonanzerleben.de

Resilienz – Die psychische Widerstandskraft Übungen für mehr Stabilität und Belastbarkeit

15 – 17 Uhr Christophorus-Haus, Brookweg 30
€ 45 Marion Hermann kontakt@businessbar.de

Shiatsu. Berührung, die bewegt.

Ein Weg zu Gesundheit und Wohlergehen
16 – 17.30 Uhr KiRaum, Helmsweg 90
€ 10 Jutta Lippok 0173 8511203 j.lippok@kiraum.de

Hatha-Yoga im gotischen Saal – Om und Schalom

16 – 17.15 Uhr Lambertus-Saal, Markt 17 Eva Ostendorf

Beruhigende Marma-Yoga-Übungen und Achtsamkeits-Meditation – Stille genießen

17 – 18.10 Uhr auch online
€ 2 Kati Heuer kati.heuer@marmayoga.net

Beratungs-Übungs-Treffen Energiearbeit für Alle Wahrnehmungsübungen, Spürübungen, Fließen lassen...

18 – 21 Uhr Lebensdesign Beata Korfe
€ 28 01517 50 44 038 info@kraftdesign.org

Abendstille – Andacht mit Schweigezeiten & Liedern aus Taizé

18 – 18.30 Uhr Martin-Luther-Kirche, Eupener Str. 4
Pastorin Bärbel Bleckwehl-Wegener

Samstag, 2.11.2024

Qi Gong – Eine Meditation in Bewegung
10-12 Uhr Alte Brennerei Budjadingerstr. 346
€ 15 Gabriele Hollweg 0441-20505878
kontakt@qigong-quelle-oldenburg.de

Singen & Stille – Workshop intuitiver Gesang & Meditation

14 – 18 Uhr Forum St. Peter, Peterstr.22-26
Petra Keup 0441 3903060 fsp@forum-st-peter.de

Sonntag, 3.11.2024

Entfalte Deinen Seelenraum – Neue Wege mit Stille & Klang

11 – 18 Uhr Isis – Freies Zentrum für Körper, Seele und Geist, Edewechter Landstraße 18
€ 180 Sophie Wachendorff & Dagmar Siekmann
0172 9505038 kontakt@sophiewachendorff.de

Klangmeditation – Hören und Fühlen

11 – 12.30 Uhr Osterkampsweg 1
€ 11 Caro Sanjivani Albrecht 0170 5449616
carosanjivani@web.de www.yoga-mit-caro.de

Geh-Meditation im Eversten Holz.

Schweigendes Gehen durch den herbstlichen Wald.
14.45 – 16 Uhr Kreuzung Meinardusstraße/Unter den Eichen
Achtsamkeit in Oldenburg e.V. www.achtsamkeit-in-ol.de

Kakao Zeremonie – Harmonisierung – Klangreise

16 – 19 Uhr Scheideweg 278
€ 66 Andrea Chapus, Nataraja Yoga, Jørg Behnsen, Gong orange
diegartenfee2@web.de www.pfg-ol.de

Taizé – Nacht der Lichter – Zuversicht in Zeiten des Dunklen

18 – 20.30 Uhr Lamberti-Kirche Anschl. Mitbring-Büffett

Montag, 4.11.2024

Yoga-Kurs für Männer
10 – 11.15 Uhr BTB Oldenburg, Alexanderstr. 207, Kursraum B1
€ 2,50 0441 8099318 sport@btb-oldenburg.de

Meditatives Malen – Was tut mir gut? Was schenke ich mir?

17.15 – 18.45 Uhr Forum St. Peter, Peterstr. 22-26
€ 6 Schirin Khorram-Brüning 0441 390306-0
fsp@forum-st-peter.de

Shiatsu. Berührung, die bewegt.

Ein Weg zu Gesundheit und Wohlergehen
17.30 – 19 Uhr KiRaum, Helmsweg 90
€ 10 Jutta Lippok 0173 8511203 j.lippok@kiraum.de

In die Ruhe kommen – Qigong

Ruhe in der Bewegung und Bewegung in der Ruhe
17.45 – 19.15 Uhr Rosenhaus, Weskampstr. 28
€ 5 Rüdiger Sander hunpoqisander@gmail.com

FilmForum: Forum & Film „Sterben“
19 – 22 Uhr – Casablanca Kino – € 13

Wer loslässt, wird gehalten
Einführung in die christliche Kontemplation
19.15 – 20.30 Uhr – Forum St. Peter, Peterstr. 22-26
Christoph Kiefer – 0151 40072006


Wechseljahre – Zeit zum Innehalten
Zeit – für dich Zeit – für Austausch Zeit – einfach zu sein
19.30 – 20.30 Uhr – online – Mechthild Berges – 0177 5570612
(whatsapp) – info@mechthildberges.de

Donnerstag, 5.11.2024
Meditation – innere Ruhe & Stabilität erfahren
17 – 18 Uhr – BTB Oldenburg, Alexanderstr. 207, Kursraum B1
€ 2 – 0441 8099318 – sport@btb-oldenburg.de

Achtsamkeitstraining in der Natur
Parkbaden im Wunderburgpark
17.15 – 18.30 Uhr – Inklusive Veranstaltung ULME 9
Andrea Steffens – 0177 7191126 – inklusion@baumhaus-ol.de

Achtsamkeit im Unternehmen – am Beispiel EWE
Vortrag mit anschließendem Erfahrungsaustausch
18 – 19.30 Uhr – CORE, Heiligengeiststr. 6-8, Tribüne Markthalle
Maike Peschel-Douwes & Dr. Svenja Borchers

Taiji quan/Taichi chuan – Meditation in Bewegung?
18 – 19 Uhr – Aula Förderschulzweig Waldorfschule, Stedinger Str. 20-24
Lebensdesign Beata Korfe – 01517 5044038 – info@kraftdesign.org


Woche der Stille
Oldenburg
31 Okt – 7 Nov 2024



Alle Termine und Infos finden Sie auf
www.woche-der-stille.de

Alle Veranstaltungen ohne Gewähr.



Fühlst du die Stille?

Mantrasingen und Tönen
Wohlfühlen durch die eigene Stimme, Ankommen und SEIN
19.45 – 21 Uhr – Aula Förderschulzweig Waldorfschule,
Stedinger Str. 20-24 – Lebensdesign Beata Korfe –
01517 5044038 – info@kraftdesign.org

Musik der Stille – Das Duo Tonspuren
Ronald Poelman, Klavier & Guido Eva, Violine
20 – 21.15 – KlavierWIRKstatt, Feldstr. 74
€ 10 – klavierWIRKstatt@email.de

Mittwoch, 6.11.2024
20 minute dance – Lass deinen Körper in Führung gehen.
8.30 – 9.15 Uhr – online
Corinna Wermke – mail@resonanzerleben.de

Fünf Weise erleuchten
Wū Huì Kāi Wù Gōng – Bewegtes und Stilles Qi Gong
17.30 – 19 Uhr – Uni OL, Ammerländer Heerstr. 136,
Gebäude V03, Seminarraum O-E003
Susanne Sander – C3L – Center für lebenslanges Lernen –
0441 7982275 – studium.generale@uol.de

Einführung/Meditation im Umwelthaus (PFL)
19.30 – 21.15 Uhr – Umwelthaus (PFL-Kulturzentrum Dachgeschoss), Peterstr. 3, PFL-Rückseite – Präsenz und online
Achtsamkeit in Oldenburg e.V. – www.achtsamkeit-in-ol.de

Auf der Suche nach dem inneren Menschen
Eine meditative Besinnung
19.45 – 21 Uhr – Fritz-Bock-Str. 3
Goldenes Rosenkreuz – oldenburg.info@rosenkreuz.de –
www.rosenkreuz.de/ort/oldenburg

Silent Disco GROOVE – Tanzen und achtsame Bewegung in
der Stillen Diskothek mit Silent Disco Kopfhörern
20.15 – 21.30 Uhr – Freiraum Studio 1, Nadorster Str. 60
€ 10 – Cathrin Gressieker – www.newlifeyoga.de/KONTAKT/
KONTAKTFORMULAR/



Woche der Stille
Oldenburg
31 Okt – 7 Nov 2024

Donnerstag, 7.11.2024
Mit Kinesiologie und Klopfakupressur zur inneren
Balance der 5 Elemente – Workshop
9 – 10.30 Uhr – Hummelweg 3, 26188 Friedrichsfehn
Christine Kroner – 04486 9380122 – info@christine-kroner.de

Mittags-Stille 12 Minuten – Innehalten bei Musik,
Impuls und Stille
12 – 12.12 Uhr – Lamberti-Kirche – Pastor Tom O. Brok

Mittagspause – Vorgelesen und Essen in Stille
12.15 – 13.15 Uhr – Forum St. Peter, Peterstr. 22-26
– 0441 3903060 – fsp@forum-st-peter.de

Sitting in a circle – Kreisgespräche aus der Stille heraus
Die kreative Kraft der Stille.
18 – 19.15 Uhr – Elisabethstr. 2, 2. OG
5 € – Corinna Wermke – mail@resonanzerleben.de

Mit Kinesiologie und Klopfakupressur zur inneren Balance
der 5 Elemente – Workshop
18.30 – 20 Uhr – online
Christine Kroner – 04486 9380122 – info@christine-kroner.de

Selbstliebe – Zeit – für dich – für Austausch – einfach sein
19.30 – 20.30 Uhr – online
Mechthild Berges – 0177 5570612 (whatsapp) –
info@mechthildberges.de

Kino & Get-together zum Ausklang der Woche der Stille:
19 – ca. 20.30 Uhr – Casablanca-Kino-Lounge –
Kosten: Kinokarte – Film „Gondola“ (82 min) – Liebes-
geschichte – OHNE Dialoge – mit Gesten, Blicken und
Musik – in der überwältigenden Berglandschaft Georgiens

Anschließend Get-together
im Wintergarten des Casablanca – bis 22 Uhr (Verzehr nach
Karte) – Begegnung – Networking mit TeilnehmerInnen und
VeranstalterInnen



Woche der Stille
Oldenburg
31 Okt – 7 Nov 2024

www.woche-der-stille.de