

station s

stille  
mittendrin



26/26

Programm



„Wenn wir uns tief einfühlen, dann bemerken wir, dass zum Gesamtbild nicht nur verändernde Bewegung gehört, sondern auch ruhendes Bleiben. Beides muss unser Sinnbild der Wirklichkeit ausdrücken können, Bewegung und Ruhe.“

David Steindl-Rast OSB<sup>1</sup>

## Willkommen

Wir leben in bewegten Zeiten. Vieles ist in Bewegung, im Umbruch, manches gerät ins Wanken. Die Anforderungen wachsen, Krisen fordern heraus, Sicherheiten verschieben sich. Um darin bestehen zu können, braucht es Beweglichkeit – ganz praktisch im Alltag, aber auch innerlich: die Fähigkeit, sich berühren zu lassen, neu auszurichten, flexibel zu bleiben und miteinander Wege zu finden, trotz aller Unterschiedlichkeit.

In **station s** laden wir ein, in Bewegung zu kommen und auch ruhend zu verweilen und die Lebendigkeit zu spüren, die darin liegt. Unsere Angebote möchten Räume öffnen, um Körper, Geist und Seele in Verbindung zu bringen, die eigene Resilienz zu stärken und neue Kraft zu schöpfen. Hier können Sie in die Stille finden, Räume zum Atmen und Lauschen erleben, oder ganz konkret in Bewegung kommen – mit Klosteryoga (Jugum), Yoga oder anderen Atem- und Achtsamkeitsübungen.

Bewegung ermöglicht Wandlung: vom Getriebensein zum bewussten Gehen, vom Stillstand zum nächsten Schritt, hin zum ruhenden Bleiben. Sie eröffnet auch die Möglichkeit, in der Veränderung die Chance zu sehen, uns neu auszurichten und unsere Lebendigkeit zu spüren. Mit unseren Angeboten knüpfen wir an die christliche Tradition an und eröffnen zugleich neue Wege, neue Formen, neue Begegnungen.

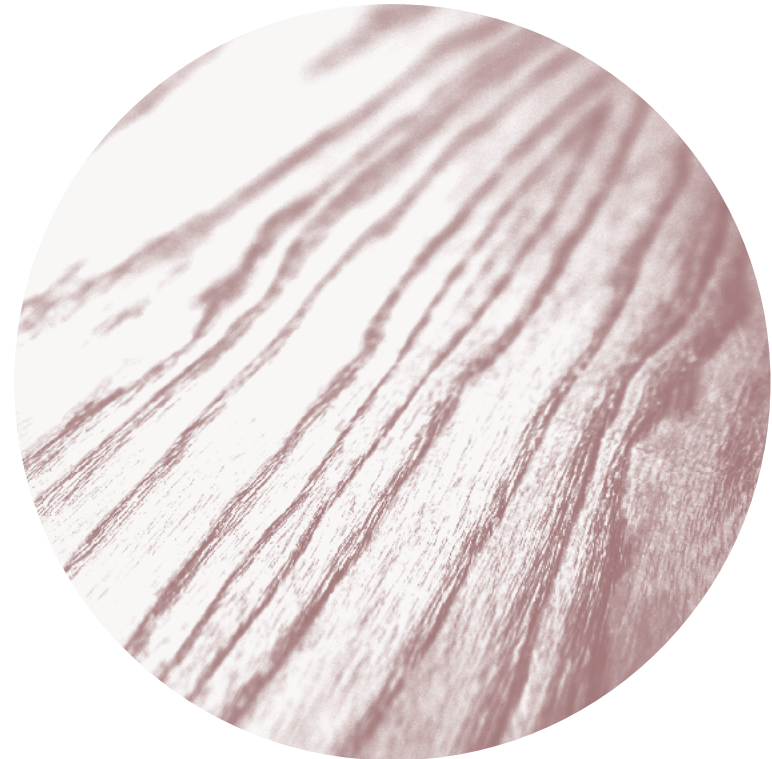
Hier dürfen Sie Halt machen, sich bewegen lassen oder selbst in Bewegung kommen – alleine oder gemeinsam, schweigend oder im Austausch. Lassen Sie uns gemeinsam den Fragen dieser Zeit auf den Grund gehen, Halt und Zuversicht suchen und hoffungsvoll bleiben. Wir freuen uns auf Sie!

Kirstin Kruger-Weiß  
Pastoralreferentin,  
geistliche Begleiterin,  
Focusingbegleiterin DAF,  
Jugum-Trainerin,  
Leitung **station s**

Stefan Karbach  
Pfarrer,  
Leitung **station s**

„Der Augenblick ist jenes Zweideutige,  
darin Zeit und Ewigkeit einander  
berühren.“

Søren Kierkegaard



Immer wieder innehalten. Den Augenblick genießen. Den Atem  
spüren. Meinen Körper bewegen und meinen Geist zur Ruhe kommen  
lassen. In die Stille eintauchen und verweilen in göttlicher Gegenwart.  
Wahrnehmen, wie Zeit und Ewigkeit einander berühren.  
Kraft schöpfen – mitten im Alltag.

## Stille mittendrin – Still werden. Im Moment sein. Kraft tanken.

Eine Stunde einfach da sein dürfen. Den Alltag hinter uns lassen. Gedanken, To-Do-Listen, Verpflichtungen loslassen, Körper, Geist und Seele zu Ruhe kommen lassen. Angeleitete Körperwahrnehmungs- und Atemübungen, stille Betrachtung eines kurzen Textes oder Bildes und achtsamem Gehen können helfen in die Stille zu finden und in die göttliche Gegenwart.

**Ganz im Moment sein. Innehalten. Aufatmen.  
Die Stille mitnehmen – als Kraftquelle für den Alltag.**

Übungsschritte aus der Kontemplation helfen in die Stille zu finden. Sie sind wie ein Geländer, das Halt geben und Orientierung bieten kann. Vorerfahrungen braucht es nicht – jede:r ist willkommen. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie das erste Mal da sind.

Wenn Sie ausprobieren möchten, ob diese Erfahrung der Stille für Sie stimmig ist, können Sie gerne die erste Hälfte von Stille mittendrin mitmachen und nach etwa einer halben Stunde die Stille individuell für sich beenden.

Jeden Mittwoch,  
außer in den Ferien  
19.00–20.00 Uhr

Raum der Stille

Stefan Karbach  
Kirstin Kruger-Weiß

## Hoffnung finden und Kraft tanken in unsicheren Zeiten – Achtsamkeits-Workshop mit Entspannungstechniken

Umbruch, Streit oder Krisen fordern uns im Leben immer wieder heraus.

S-26-02

Wie kann es gelingen, Halt in sich zu finden, Gefühlen freundlich zu begegnen und gut für sich zu sorgen?

Schenken Sie sich einen Abend Zeit und lernen Sie Strategien kennen, mit denen Sie im Gleichgewicht bleiben, Entspannung finden und Hoffnung schöpfen können.

Es erwarten Sie Impulse, sanfte Bewegungselemente, Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen.

Eine Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk.

Montag, 23. Februar 2026  
19.00–21.00 Uhr

Kosten: € 15

Anmeldung bitte bis  
17. Februar 2026.

Raum der Stille

Melanie Koller,  
Zertifizierte Entspannungstrainerin  
Kirstin Kruger-Weiß

### Vorschau

Für Herbst 2026 ist der zweite zertifizierte Jugum-Lehrgang für Seelsorger:innen sowie haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter:innen in Seelsorge, Kirche und Therapie geplant: ganzheitliche Spiritualität üben, anleiten, lernen. Der Lehrgang soll von Oktober 2026 bis Oktober 2027 stattfinden und umfasst Onlinemeetings, digitales Lernen, Lerntandem und Präsenztage. Nähere Informationen finden Sie demnächst auf unserer Homepage. Gerne können Sie sich schon für den Kurs vormerken lassen.

## Raum gewinnen ... Onlinekurs in der Fastenzeit

**S-26-04** Die Fastenzeit lädt dazu ein, innezuhalten und neu wahrzunehmen, was im eigenen Leben Raum braucht. Dieser Onlinekurs möchte dabei begleiten, Raum zu gewinnen – für mich selbst, für andere und für das, was über mich hinausweist.

An fünf Abenden kommen wir online zusammen. Jeder Abend steht unter einem eigenen Motto und öffnet ein Erfahrungsfeld unseres Lebens, einen besonderen Lebensraum:

### **FreiRaum – SpielRaum – WeltRaum – KraftRaum.**

Die Online-Treffen sind bewusst als Zeit der gemeinsamen Reflexion gestaltet. Jeder Abend bietet einen Impuls: ein prägendes Zitat, eine Geschichte oder Betrachtung sowie Anregungen und Übungen, die helfen, dem jeweiligen Thema nachzuspüren. Das begleitende Material, auch für die Zeit zwischen den Treffen, bekommen Sie von uns zugesendet.

Neben Zeiten des Zuhörens und Nachdenkens gibt es Raum für Austausch in Kleingruppen. Wer möchte, kann Erfahrenes teilen, Fragen bewegen und Gemeinschaft erleben – in einer offenen und wertschätzenden Atmosphäre. Wir laden ein zu fünf wöchentlichen Online-Abenden, die aufeinander aufbauen. Eine regelmäßige Teilnahme unterstützt dabei, den eigenen Weg durch die Fastenzeit bewusst und zusammenhängend zu gestalten. Die Tage dazwischen bleiben frei für die persönliche Praxis.

Donnerstag, 19.45–21.00 Uhr  
26. Februar 2026, FreiRaum und  
Einführung in den Kurs  
5. März 2026 | SpielRaum  
12. März 2026 | WeltRaum  
19. März 2026 | KraftRaum  
26. März 2026 | Abschlussabend

Kurs findet online statt.

Kosten: keine.  
Wir bitten um eine Spende.

Anmeldung bitte bis  
16. Februar 2026.

Kirstin Kruger-Weiß  
Stefan Karbach

## Yoga in der Fastenzeit – loslassen und inneren Frieden finden

Eine Einladung, die Verpflichtungen des Alltags loszulassen. Gedanken, eigene Ansprüche und Anspannungen ablegen. Den Lärm im Außen und die Unruhe im Inneren leiser werden lassen. Einfach da sein. Nichts leisten müssen. Entspannen und verweilen.

**S-26-05**

**S-26-06**

Zwei Abende – einzeln oder als Reihe besuchbar – laden ein, Körper, Atem und Geist bewusst wahrzunehmen und sich neu auszurichten.

Mit sanften Übungen aus dem Yin- und Hatha Yoga öffnen wir Raum für Bewegung und Stille. Wir mobilisieren die Wirbelsäule, kommen innerlich ins Gleichgewicht, richten uns auf – körperlich und seelisch. Impulse begleiten uns durch die beiden Abende und helfen uns geistig und körperlich loszulassen und inneren Frieden zu finden.

Ein Kurs für alle, die in der Fastenzeit das Loslassen üben möchten, um gelassener durch diese Zeit zu kommen. Für bewegungsfreudige Anfänger:innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und Pullover für die Entspannung. Anschließend besteht die Möglichkeit, die gewonnene Ruhe bei Stille mittendrin zu vertiefen.

Mittwoch, 4. März 2026 | Loslassen  
mit Yin-Yoga  
Mittwoch, 18. März 2026 | Inneren  
Frieden finden mit Hatha-Yoga  
jeweils 18.00–18.50 Uhr

Eva Ahlers, Yoga-Lehrerin  
Kirstin Kruger-Weiß

Kosten: € 10 pro Abend  
Anmeldung bitte bis jeweils  
eine Woche vor Termin.  
Kurse können einzeln oder  
als Reihe besucht werden.

Raum der Stille

## Du bist die Welt – Schamanischer Weisheit auf der Spur

Der Besuch bei seiner Nichte, einer „Kräuterhexe“, wie er lachend sagt, bringt Niklaus Brantschen in Kontakt mit dem Schamanismus. Wohlgemeinten Warnungen zum Trotz („Um Himmels willen: Schamanismus!“) begibt er sich neugierig auf Spurensuche. Das Ergebnis des bekannten Jesuitenpaters, Zen-Meisters und Buchautors: Ein Plädoyer für eine Lebenshaltung, die geprägt ist von Verbundenheit mit der Natur, von achtsamem Umgang mit den Ressourcen der Erde und liebevoller Sorge für die Mitmenschen und Mitlebewesen.

Wir laden Sie zu einem Gespräch mit Niklaus Brantschen über Gott und die Welt, über Zeit und Ewigkeit, über buddhistische Weisheit und schamanische Welterfahrung ein. Er wird auch aus seinem Buch „Du bist die Welt. Schamanischer Weisheit auf der Spur“ lesen.

Brantschen war Begründer und langjähriger Leiter der jesuitischen Bildungsstätte „Lasalle-Haus. Zentrum für Spiritualität, Dialogfähigkeit und soziale Verantwortung“ in Bad Schönbrunn (Zug/Schweiz). Der Brückenbauer zwischen Zen-Buddhismus und Christentum ist Autor von zahlreichen Büchern über Zen, Ethik und Lebensgestaltung ([www.niklausbrantschen.ch](http://www.niklausbrantschen.ch)).

In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk.

Mittwoch 11. März 2026  
19.00–21.00 Uhr

Kosten: € 10

Anmeldung bitte unter:  
[www.kbw-stuttgart.de](http://www.kbw-stuttgart.de)

Haus der Katholischen Kirche

Niklaus Brantschen SJ, Priester,  
Autor, Zen-Meister

## Körper – Geist – Seele. Jugum und Impulse von Hildegard von Bingen

„Was der Saft im Baum ist, das ist die Seele im Körper ...“

Hildegard von Bingen

S-26-08

Schon früh wurden in christlichen Klöstern einfache Leib- und Atemübungen, heilsame Bewegungen und Meditation gepflegt und gerieten dann in Vergessenheit. Jugum, ein vom Institut für traditionelle Europäische Medizin neu entwickeltes ganzheitliches Konzept, lässt diesen Schatz neu aufleuchten.

Auch Hildegard von Bingen wusste um die tiefe Verbindung von Körper, Geist und Seele. Für sie gehörten Bewegung, Atmung, innere Ausrichtung und ein achtsamer Lebensstil untrennbar zusammen. Um gesund zu werden und zu bleiben, praktizierte sie selbst regelmäßig Körperübungen und empfahl einen maßvollen, rhythmischen Umgang mit dem eigenen Leib.

Die einfachen, wohltuenden Bewegungen aus der klösterlichen Tradition, sowie Atemübungen und Meditation werden an diesem Abend ergänzt durch Impulse aus Hildegards Denken und Wirken. Wir laden ein, alte Weisheit neu zu entdecken – als heilsamen Weg zu einem stimmigen Miteinander von Körper, Geist und Seele.

Freitag, 27. März 2026  
19.00–20.30 Uhr

Kosten: keine.  
Wir bitten um eine Spende.

Anmeldung bitte bis  
zum 20. März 2026.

Raum der Stille

Friederike Schauenburg-Klasen,  
Jugum-Trainerin  
Kirstin Kruger-Weiß

## Einführung in Stille & Klangmeditation Spüren – Loslassen – inneren Frieden finden

**S-26-09** Eine Einladung, für eine Weile ganz aus dem Alltag auszusteigen. Den Lärm im Außen und die Unruhe im Inneren leiser werden lassen – Körper- und Atemübungen können dabei helfen. Gedanken und Alltagsdinge dürfen vorbeiziehen wie Wolken. Wir dürfen einfach da sein, müssen nichts leisten. Nur atmen. Nur spüren. Stille darf entstehen – sich ausbreiten – uns füllen.

Begleitet werden diese stillen Momente durch die sanften Klänge von Klangschalen. Ihre Schwingungen berühren – auf mehreren Ebenen: den Körper, die Gefühle, den Geist und das, was tieferliegt. Sie können Verspannungen lösen, den Geist zur Ruhe bringen und die Stille vertiefen. Manchmal reicht ein Ton – und etwas in uns kommt in Bewegung. Oder zur Ruhe.

Die Klangmeditation hilft dabei, leichter in einen meditativen Zustand zu finden. Worte werden leiser, ein innerer Raum öffnet sich. Heilsam, still, verbunden. Wer mag kann sich am Ende noch ein Hoffnungs- oder Kraftwort zusprechen lassen: Persönlich Segen empfangen und sich stärken lassen

Diese Zeit ist eine sanfte Einführung in die Welt der Stille und in die Kraft der Klänge. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Nur die Bereitschaft, sich einzulassen.

Donnerstag, 16. April 2026  
19.00–21.00 Uhr  
Kosten: € 15

Anmeldung bitte bis  
9. April 2026.

Raum der Stille

Julia Kienzle,  
Tantra Hatha Yoga-Lehrerin  
Kirstin Kruger-Weiß

## „Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge“ (Psalm 139) – Focusing und Kontemplation: was bewegt mich und was will Ausdruck finden

„Ich rate den Menschen an, die Aufmerksamkeit dorthin zu lenken, wo Sprache aufhört. Das ist der Ort, an dem man lebt. Dorthin kann man seine Aufmerksamkeit richten und von dort aus frisch sprechen. Man spricht dann nicht über etwas, sondern von dort, wo man wirklich lebt.“

E. T. Gendlin, der Begründer von „Focusing“

**S-26-11**

Wir gehen in Resonanz zu Passagen aus dem Psalm 139 und lassen von dort, „wo die Sprache aufhört“, die frischen Bedeutungen entstehen, die uns JETZT innerlich berühren. Es wird auf diese Weise möglich, Halt, Trost, Orientierung, Verbundenheit und und und ... unmittelbar als persönliche Stärkung zu erfahren. Ein Tag zum Innehalten, Krafttanken und Verweilen, zum Freiraum finden und einfach da sein. Ein Tag, um die Praxis des „Focusing“ kennenzulernen oder zu vertiefen – in Verbindung mit Stille und Kontemplation.

Vorerfahrungen sind nicht erforderlich, nur die Bereitschaft sich von sich selbst überraschen zu lassen.

In Kooperation mit dem Katholischen Bildungswerk.

Samstag, 9. Mai 2026  
10.00–17.30 Uhr

Kosten: € 24  
inkl. Getränke und Kaffeepause  
Bitte Verpflegung für die Mittags-  
pause mitbringen!

Anmeldung bitte bis  
29. April 2026.

Raum der Stille

Hans Neidhardt, Psychologischer  
Psychotherapeut, Supervisor,  
Focusing-Ausbilder  
Kirstin Kruger-Weiß

## Wenn der Tag zur Ruhe kommt – Stille und Bewegung zwischen Himmel und Erde

**S-26-12** Im Alltag verlieren wir oft das Bewusstsein dafür, dass wir ein Teil der Natur sind und dass diese uns mit Kraft und Energie versorgt. Mit dem aufmerksamen Eintauchen in die Natur und dem Betrachten der untergehenden Sonne, können wir diese Verbindung wieder aufnehmen.

Wir lassen den Tag in Stille und mit einfachen Bewegungen ausklingen. Einfache Körper- und Achtsamkeitsübungen schärfen unsere Sinne und lassen uns ruhig werden. Kurze spirituelle Impulse und Texte helfen dabei, unsere Sicht zu weiten.

Mit veränderter Perspektive schauen wir ganz bewusst dabei zu, wie die untergehende Sonne die Stadt langsam zur Ruhe kommen lässt und uns in diese Stille mit hineinnimmt.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wettergerechte Kleidung, eine Sitzunterlage, eine Kopfbedeckung, etwas zu Trinken, sowie Kondition für ein paar Stunden leichte Bewegung auf hügeligen Wegen.

Donnerstag, 21. Mai 2026  
19.00–21.30 Uhr

Birgit Schulz, Qigong-Lehrerin  
Kirstin Kruger-Weiß

Kosten: € 15

Anmeldung bitte bis  
15. Mai 2026.

Treffpunkt: Rotenberg,  
Endhaltestelle Bus 61

## Im Lichtraum Gottes einfach da sein – ein Nachmittag zur Einführung und Vertiefung von Kontemplation

In unserem Alltag richten wir unseren Blick oft auf die vielfältigen Aufgaben und Herausforderungen: wir arbeiten To-Do-Listen ab und versuchen vieles gleichzeitig zu erledigen. Das kann bisweilen ziemlich anstrengend sein. Wie kann es gelingen zur Ruhe zu kommen, in die eigene Mitte zu finden und neue Kraft zu schöpfen?

**S-26-13**

Der Weg der Kontemplation kann ein solcher Zugang sein; es ist ein Weg der in Stille führt und in das einfache Verweilen im Lichtraum der Gegenwart Gottes. Es geht dabei um Innehalten, geduldiges Wahrnehmen, Präsentsein mit allen Sinnen und Ankommen im Hier und Jetzt.

Der Nachmittag ermöglicht über geistliche Impulse und das Kennenlernen verschiedener Übungsformen einen Zugang zur christlichen Kontemplation. Die inhaltliche Ausrichtung und die Anleitung orientieren sich an den Ansätzen von Franz Jalics SJ und Simon Peng-Keller.

Sonntag, 28. Juni 2026  
14.30–18.00 Uhr

Dr. Susanne Glietsch,  
Kontemplationsbegleiterin  
Kirstin Kruger-Weiß

Kosten: keine.  
Wir bitten um eine Spende.

Anmeldung bitte bis  
22. Juni 2026.

Raum der Stille

## „Du hast uns heute in dieses Café geführt ...“ (Madeleine Delbrêl) – mit einem anderen Blick unterwegs

**S-26-14** Ein Café als ein spiritueller Ort?  
Wir laden ein, mit einem anderen Blick unterwegs zu sein: Sich Zeit zu nehmen und einen Ort des Alltags – ein Café – mit neuen Augen zu entdecken.

Nach einer Einführung werden Sie mit einem Gutschein in ein Café in der Nähe „geführt“. Dort können Sie experimentieren, in einer anderen Haltung da zu sein: Sich überraschen lassen von Orten, Menschen und vielleicht auch sich selbst. Was ereignet sich, wenn Sie absichtslos und ohne Plan einfach in einem Café sitzen? Wie fühlt sich das an? So entdecken, ob auch ein Café ein Ort sein kann, an dem Ihnen Gottes Gegenwart entgegenkommt. Am Ende können Sie Ihre Erfahrungen in der Gruppe nachklingen und den Tag ausklingen lassen.

Ein Angebot für alle, die auftanken möchten und Anregungen für mehr Präsenz, Gelassenheit und innere Balance im Alltag suchen.

In Kooperation mit St. Maria als ... und der Straßenuniversität.

Freitag, 17. Juli 2026  
16.00–18.30 Uhr

Kosten: keine.  
Wir bitten um eine Spende.

Anmeldung bitte bis  
10. Juli 2026.

Raum der Mitte

Dr. Dorothee Steiof, Caritasverband Rottenburg-Stuttgart  
Kirstin Kruger-Weiß

## Den Tag sanft ausklingen lassen – Jugum & Klangschale

Ein Sommerabend im Juli. Die Luft ist warm, der Tag darf langsam zur Ruhe kommen.

**S-26-15**

Wir laden ein, den Feierabend bewusst ausklingen zu lassen – innezuhalten, durchzuatmen und neue Kraft zu schöpfen. Mit sanften Körper- und Atemübungen aus Jugum, dem europäischen Klosteryoga, können wir bei uns ankommen. Einfache Bewegungen, achtsames Spüren und die bewusste Ausrichtung nach innen helfen, Spannungen loszulassen und in einer angeleiteten Zeit der Stille zu mehr Balance zu finden.

Begleitet und vertieft wird dieser Abend durch die Klänge der Klangschalen. Ihre Schwingungen tragen, beruhigen und öffnen einen stillen inneren Raum. Gedanken werden leiser, der Atem ruhiger, der Geist klarer. Klang und Stille wechseln sich ab und unterstützen das Loslassen und Auftanken.

Wir üben sowohl im Meditationsraum als auch – wenn es das Wetter erlaubt – im Pfarrgarten. Natur, Klang und Bewegung verbinden sich zu einer wohlthuenden Auszeit für Körper, Geist und Seele.

Ein Sommerabend für mehr Gelassenheit, innere Weite und neue Lebenskraft.

Donnerstag, 30. Juli 2026  
19.00–21.00 Uhr

Kosten: € 15

Anmeldung bitte bis  
23. Juli 2026.

Raum der Stille  
Garten St. Fidelis

Julia Kienzle, Tantra Hatha Yoga-Lehrerin  
Friederike Schauenburg-Klasen, Jugum-Trainerin  
Kirstin Kruger-Weiß

## Bewegt in die Sommerferien starten mit Yoga und spirituellen Impulsen

**S-26-16** Zu Beginn der Schulferien mir zwei Stunden Zeit nehmen.

Meinem Körper und meiner Seele Gutes tun und mich stärken lassen: Mit dem Sonnengruß die Energie der Sonne aufgreifen und in fließenden Bewegungen ausdrücken. Die Leichtigkeit der freien Zeit entdecken, die Freude an Licht, Wärme und Sommergefühl erleben und mit Impulsen nachspüren und vertiefen.

Bewusst in die Sommerferienzeit starten mit Hatha-Yoga, spirituellen Impulsen, Meditation und Entspannung. Im Anschluss den Abend ausklingen lassen im Garten bei einem alkoholfreien Glas Prissecco – anstoßen auf den Sommer und das Leben.

Für bewegungsfreudige Anfänger:innen und Geübte gleichermaßen geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wasser für zwischendurch.

**Sonntag, 2. August 2026**  
17.30 – 19.30 Uhr

**Anna Riedl, Yoga-Lehrerin**  
Kirstin Kruger-Weiß

**Kosten: € 19**

**Anmeldung bitte bis**  
27. Juli 2026.

**Raum der Stille**  
Garten St. Fidelis

## Vorschau Freiraum finden – ein Abend mit Focusing

„Ein wenig Abstand zu dem, was uns belastet, lässt den Körper aufatmen.“ **E. T. Gendlin**

An diesem Abend Freiraum finden – ein „natürlicher Zustand“, in dem es sich wohl und gut anfühlt, wir innerlich und äußerlich gut da sein können. Zeit zum Innehalten und Verweilen und einfach da sein.

„Freiraum finden“ ist der erste Schritt im Focusing nach Eugene T. Gendlin, ein sanfter, körperorientierter Weg, der dort beginnt, wo wir Dinge noch nicht klar benennen können, aber vielleicht schon eine leise Ahnung davon haben. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf Körper und Seele richten und einen Moment in der Präsenz der Situation verweilen, kann sich etwas öffnen, verändern und Neues entstehen. Oft geschieht dabei etwas Überraschendes: Der Körper wird weiter, der Atem ruhiger, es entsteht ein Gefühl von Erleichterung oder innerer Stimmigkeit.

Der Abend bietet Raum

- zum Ankommen und zur Ruhe kommen
- zum ersten Kennenlernen und „Verkosten“ von Focusing
- zu kurzen Übungen allein und zu zweit
- zum Austausch und Nachspüren

Vorerfahrungen sind nicht nötig. Willkommen ist, wer neugierig ist und bereit, sich von sich selbst überraschen zu lassen.

**Freitag, 25. September 2026**  
18.00 – 21.30 Uhr

**Judith Gaab, Pastoralreferentin**  
und Focusingtherapeutin DFI  
Kirstin Kruger-Weiß

**Kosten: keine.**  
Wir bitten um eine Spende.

**Anmeldung bitte bis**  
18. September 2026.

**Raum der Stille**

# Kultur & Musik

„Es gibt vielerlei Lärme.  
Aber es gibt nur eine Stille.“

Kurt Tucholsky

20



Den Lärm des Alltags hinter mir lassen und innere Stille suchen. Mich bewegen lassen von Tanz und Klang, Kunst, Literatur und Musik lauschen. Schauen, was in mir zum Klingen kommen möchte und Resonanz findet.

## Opernprojekt – „neu – alt“ Annäherungen an Wagners Meistersinger

Anlass für die Fortsetzung der bewährten Zusammenarbeit ist die Neuinszenierung von Richard Wagners Oper „Die Meistersinger von Nürnberg“ an der Staatsoper Stuttgart. Regie führt Elisabeth Stöppler, die musikalische Leitung hat Cornelius Meister. Aufführungen sind vom 7. Februar bis zum 22. März 2026.

21

Eine große und umfangreiche Oper, die tief verwickelt ist in die deutsche Geschichte.

S-26-03

An diesem Tag umkreisen wir das Werk aus verschiedenen Perspektiven, geben Einblicke und denken gemeinsam über Themen der Oper nach. Eine Gelegenheit also, sich den Meistersingern (neu) anzunähern.

Mit Impulsen zu Dramaturgie und Musik; mit Überlegungen zum „Alten“ im „Neuen“, oder auch umgekehrt; mit Fragen nach der Resonanz religiöser Vorstellungen und Personen in Wagners Oper; mit Überlegungen zum Komischen; in Themengruppen mit Austausch; mit eigenen Sing-Versuchen; im Podiumsgespräch mit zwei Hauptdarstellern; mit dem Meistersinger-Vorspiel in einer Orgelübertragung.

In Kooperation mit dem KLANGRAUM st.fidelis und der Staatsoper Stuttgart.

Freitag, 27. Februar 2026  
17.00–21.00 Uhr

Kosten: € 20

Anmeldung bitte bis  
20. Februar 2026.

Kirche St. Fidelis

Ingo Gerlach, Chefdramaturg der  
Staatsoper  
Christoph Sökler, Staatsoper  
Esther Dierkes, Sängerin  
Björn Bürger, Sänger  
Stefan Karbach  
Simon Müller  
Tobias Wittmann

## Das Zeitliche segnen – Eine spirituelle Annäherung an die Oper Dialogues des Carmélites

22

Wie finde ich einen Umgang mit meiner eigenen Sterblichkeit?

In Francis Poulencs Oper Dialogues des Carmélites begleiten wir die Schwestern eines Karmelittinnenordens bei ihrem Ringen um Selbstbestimmung, an dessen Ende das gemeinsame Martyrium steht. Die Frauen verbindet, dass sie bereit sind, für ihren Glauben zu sterben, doch müssen sie dem Tod auf ihre ganz persönliche Weise begegnen. Ängste und Zweifel stehen neben Gefühlen der Leichtigkeit und der Hoffnung auf Erlösung.

Die Auseinandersetzung mit dem Sterben als Teil des Lebens: Diesem Thema wollen wir uns an diesem Abend stellen und es zu unserem eigenen machen.

Neben Kammermusik von Francis Poulenc und Einblicken in die Oper wird es eine Meditation und ein gemeinschaftliches Ritual geben – da angesichts der Unvorstellbarkeit des Endes die Worte und das Wissen aufhören.

In Kooperation mit der Staatsoper Stuttgart.

Montag, 9. März 2026  
19.00–20.15 Uhr

Kosten: keine.

Anmeldung bitte bis  
2. März 2026.

Kirche St. Fidelis

Carolin Müller-Dohle, Dramaturgin  
an der Staatsoper Stuttgart  
Martin Grom (Horn)  
Alan Hamilton (Klavier)  
Simon Müller (Orgel)  
Stefan Karbach

S-26-07

## Dunkle Stunde – Texte, Stille, Musik am Karfreitag

Karfreitag ist ein schwieriger Tag. Wir laden ein, sich den Abgründen dieses Tages zu stellen. Mit Impulsen aus Texten und Musik, Zeiten der Stille und des Schweigens. Aushalten und nicht alleine sein.

Donnerstag, 3. April 2026  
19.00–20.00 Uhr

Stefan Karbach  
Simon Müller

Kosten: keine.  
Wir bitten um eine Spende.

Kirche St. Fidelis

23

# Offene Kirche – Weite spüren und Kraft tanken



Kommen Sie gerne, um zu verweilen,  
die besondere Atmosphäre und Ruhe auf  
sich wirken zu lassen und innezuhalten.

Unsere Kirche ist in der Regel täglich  
von 8.00–19.00 Uhr für Sie geöffnet – außer  
während Veranstaltungen und Gottesdiensten.

## KÖRPER | KLÄNGE – eine Tanz-, Musik- und Raumperformance

Normalerweise ist es die Musik, die uns bewegt – aber was passiert, wenn wir die Musik bewegen?

In KÖRPER | KLÄNGE von Carlos Strasser wird Bewegung hörbar und Musik sichtbar. Die gewohnten Regeln werden infrage gestellt. Sensoren ermöglichen es, Bewegung hörbar zu machen, und die Musik wird so organisch wie der Körper selbst.

Der Raum wird zu einem Klangkörper – und die Tänzer:innen resonieren in ihm wie eine Saite in einem Klavier. Gemeinsam mit Mathias Rehfeldt an Orgel und Synthesizer zeigen sie, welches Universum entsteht, wenn die Tänzer:innen des Stuttgarter Balletts auf Augenhöhe und hautnah den Abend gestalten.

Ein Abend, der mit Tanz, Live-Musik und visuellen Elementen alle Sinne fordert.

In Kooperation mit Carlos Strasser und dem KLANGRAUM st.fidelis.

Freitag, 10. April 2026  
Samstag, 11. April 2026  
Sonntag, 12. April 2026  
jeweils 20.00 Uhr

Kosten: € 35 / 18  
Tickets gibt es bei reservix

Kirche St. Fidelis

Carlos Strasser, Idee und Choreografie  
Mathias Rehfeldt & Carlos Strasser, Musik  
Tänzerinnen und Tänzer des Stuttgarter Balletts

## nahbar... Begegnung mit Carlos Strasser

Carlos Strasser ist Tänzer beim Stuttgarter Ballett. Außerdem choreographiert er, komponiert, dichtet und noch manches mehr. Seine Tanzperformance Körper | Klänge schafft er für den Raum von St. Fidelis, sie wird im April hier zu erleben sein.

Mehr als genug Anlass, mit ihm ins Gespräch zu kommen – über das, was ihn prägt, über Erfahrungen und Inspirationen, über Spuren der Spiritualität und mehr.

An diesem Abend werden wir auch die Videoaufzeichnung seines Balletts „Der kleine Prinz“ sehen können, die im Januar 2025 beim Ballettabend Junge Choreographen uraufgeführt wurde.

Eine Kooperation mit dem KLANGRAUM st.fidelis.

Donnerstag, 7. Mai 2026  
19.00–20.30 Uhr

Kosten: keine.

Kirche St. Fidelis

Carlos Strasser  
Stefan Karbach  
Tobias Wittmann

## Gespräch & Austausch

„Wer sich selbst nicht kennt, kann Gott nicht begegnen. In der Selbsterkenntnis findet die Seele ihre wahre Berufung.“

Teresa von Avila

28



Mich selbst erkennen. Entdecken, wer ich bin oder sein möchte. Nach Worten suchen, auf meinen Körper hören. Schauen, was in mir auf Resonanz stößt, mich leben und vielleicht auch glauben lässt. Mich mit-teilen können in einer Gruppe oder einem geschützten Gespräch mit einer geistlichen Begleiterin, einem geistlichen Begleiter.

## Wir sind gerne für Sie da: geistliche Begleitung – Raum für Ihren Weg

**Wenn die Antwort schon in Dir lebt ... Focusingbasierte geistliche Begleitung**

„Focusing ist eine Zeit, in der ich bei etwas bleibe, was ich in meinem Körper spüre, ohne schon zu wissen, was es ist.“

E. T. Gendlin, der Begründer von „Focusing“

Möchten Sie dem nachspüren, was Sie innerlich bewegt – in Ihrem Leben, in Ihrem Glauben, in Ihrer persönlichen Sinn-suche? Wünschen Sie sich einen Raum, in dem Sie achtsam bei sich selbst ankommen und aus Ihrem eigenen Erleben heraus Orientierung finden können?

In der focusingbasierten geistlichen Begleitung lade ich Sie ein, in einem geschützten Rahmen, Ihrem eigenen inneren Erleben aufmerksam Raum zu geben. Einen Raum, in dem Sie sich selbst auf die Spur kommen dürfen – mit dem, was Sie bewegt, trägt, herausfordert oder auch sucht. Dort können sich neue, frische Antworten zeigen. Manchmal öffnen sich überraschende Einsichten, manchmal ein nächster Schritt – oft begleitet von einem Gefühl innerer Klarheit und Stimmigkeit.

Dabei dürfen Sie sich von Körper, Geist und Seele leiten lassen: von innen her wahrnehmen und erspüren, was in Ihnen lebendig ist. Ihrer Sehnsucht, Ihren Fragen, Ihren Visionen und Ihrer Suche nach Ihrem eigenen Weg Raum geben.

Gerne mache ich mich mit Ihnen gemeinsam auf die Suche nach Freiraum und Ihren Antworten. Schreiben Sie mir eine E-Mail. Wir klären Ihre Anliegen und besprechen gemeinsam die Möglichkeiten. Ich freue mich auf Sie!

**Kirstin Kruger-Weiß**

Kontakt: [Kirstin-Kruger-Weiss@drs.de](mailto:Kirstin-Kruger-Weiss@drs.de)

29

## Geistliche Begleitung – ein offenes Ohr

30

Nicht immer ist es leicht, Sinn zu finden und Gottes Spuren im Alltag zu entdecken. Manche Lebenssituationen überfordern. In solchen Momenten kann es helfen, innezuhalten, Gedanken und Fragen zu sortieren und spirituelle Kraftquellen zu entdecken. In der geistlichen Begleitung begleite ich Sie dabei aufmerksam und wertschätzend.

Gemeinsam schauen wir auf Ihren Weg, mögliche Perspektiven und darauf, welche Rolle Gott spielen kann. Impulse aus dem christlichen Glauben – wie Meditation oder Gebet – ebenso wie andere spirituelle Zugänge können helfen, Ihren Weg zu finden und zu erkennen, was Sie im Leben trägt. Geistliche Begleitung ist ein persönlicher Prozess, der sich entfalten darf und in einem geschützten Rahmen stattfindet.

Manchmal tut es gut, einfach erzählen zu können. Ich höre Ihnen gerne zu oder vermittele den Kontakt zu einer Seelsorgerin oder einem Seelsorger in Ihrer Nähe.

Wenn Sie ein einzelnes Gespräch oder eine Begleitung wünschen, schreiben Sie mir eine E-Mail. Wir vereinbaren dann einen Termin, klären Ihre Bedürfnisse und besprechen die Möglichkeiten.

Ich freue mich auf Sie!

**Stefan Karbach**

Kontakt: [Stefan.Karbach@drs.de](mailto:Stefan.Karbach@drs.de)

## In die Weite glauben – Glaubenskurs digital

S-26-10

In der Gesellschaft, in der Kirche und auch persönlich erleben wir Veränderung. Transformation – das Stichwort ist in vieler Munde.

Auf wen und auf was können wir in Zukunft bauen? Was kann uns stärken? Woraus schöpfen wir Kraft? Welche Perspektiven tragen? Solche Fragen betreffen auch unseren Glauben.

Dieser Kurs möchte diesen Fragen Raum geben. Dem Begriffstrio „gottvertrauend – jesumäßig – geistesgegenwärtig“ wollen wir dabei auf den Grund gehen, Glaubensinhalte auf die persönliche Tragfähigkeit überprüfen und neu bedenken, und uns für die persönliche Glaubenspraxis Anregungen holen.

Die Abende bauen aufeinander auf und finden digital statt.

In Zusammenarbeit mit dem Kernteam „Geistlich bewegt“ des Diözesanen Prozesses Kirche der Zukunft.

Dienstag, 19.00–20.30 Uhr  
5. Mai 2026 | gottvertrauend  
12. Mai 2026 | jesumäßig  
19. Mai 2026 | geistesgegenwärtig

Kosten: keine.  
Wir bitten um eine Spende  
Anmeldung bitte bis  
28. April 2026.

Kurs findet online statt.

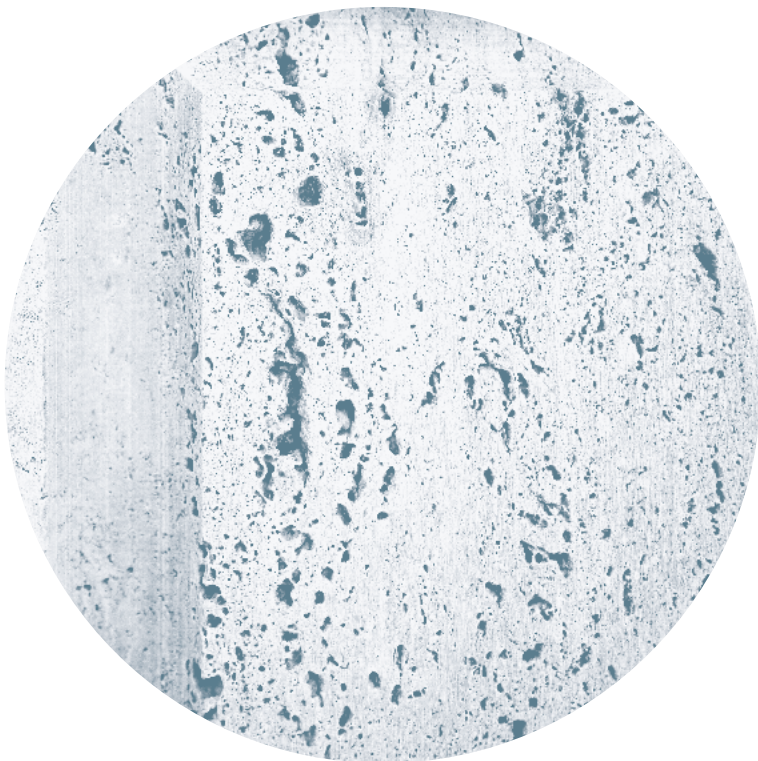
Dr. Christiane Bundschuh-  
Schramm, Bischöfliches  
Ordinariat Hauptabteilung IV  
Pastorale Konzeption  
Kirstin Kruger-Weiß  
Stefan Karbach

31

# Gottesdienst

„Die Riten sind in der Zeit,  
was das Heim im Raume ist.“

Antoine de Saint-Exupéry



32

Eintauchen können in Rituale, die stärken. In Ritualen Heimat suchen. Offensein und neu Offenwerden für Göttliche Gegenwart. Kraft- und Segenserfahrungen mitnehmen. Bestärkt weiterziehen.

## station s Gottesdienste

In unseren Gottesdiensten halten wir Ausschau nach dem göttlichen Geheimnis. Wir schöpfen aus überkommenen Traditionen und übersetzen sie in die Gegenwart. Wir feiern am Sonntagabend (außer in den Schulferien) und lassen uns für den Alltag bestärken.

Wir feiern in drei Formen:

**Gottesdienst vertraut** – mit Eucharistie, reduziert und konzentriert, geprägt von Orgelmusik und -improvisationen.

**Gottesdienst kontemplativ** – mit oder ohne Eucharistie, mit Elementen der Stille und in reduzierter Klangsprache

**Gottesdienst kulturell** – mit oder ohne Eucharistie, zu Literatur, Musik und mehr.

In welcher Form die Gottesdienste geplant sind, können Sie der Terminliste am Ende des Programmheftes entnehmen. Aktuelle Informationen über Themen, Beteiligte und Formen finden Sie zeitnah auf unserer Homepage und auf Flyern am Schriftenstand.

Sonntags, 19.00 Uhr

Kirche St. Fidelis

In der Regel keine Gottesdienste  
in den Schulferien von Baden-  
Württemberg.

Die Verantwortung für die  
Gottesdienste liegt bei  
Kirstin Kruger-Weiß, Stefan  
Karbach und Tobias Wittmann

33

# Gottesdienst kontemplativ in der Fastenzeit

Reduziert, verlangsamt, mit Elementen angeleiteter Stille feiern wir diesen Gottesdienst. Wir nehmen uns Zeit, Worte, Bilder und Klänge in uns einzulassen und zu betrachten. In dieser Zeit des Innehaltens können wir uns wandeln lassen vom Tun-Müssen zum Sein-Dürfen. Wir feiern diesen Gottesdienst mit Eucharistie.

Sonntag, 8. März 2026  
19.00 Uhr

Kirstin Kruger-Weiß  
Stefan Karbach

Kirche St. Fidelis

## Gottesdienst kulturell – „Komm, süßes Kreuz“

Im Gottesdienst hören wir Arien aus der Matthäus-Passion von Johann Sebastian Bach. Zum Eintritt in die Karwoche wollen wir der Kreuzesmystik Bachs nachgehen und betrachten, was uns heute manchmal befremdlich erscheint. Und uns anrühren lassen von einer Tiefe, die weiter reicht als Worte.

Palmsonntag, 29. März 2029  
19.00 Uhr

Stefan Karbach  
Josua Bernbeck, Bariton  
Tobias Wittmann

Kirche St. Fidelis

# Gottesdienste zu Ostern

**Mahl und Gemeinschaft**  
Erinnerung und Verinnerlichung. Das Mahl des einen mit den Seinen, wir miteinander. Vermächtnis, uns anvertraut. Ermutigung und Wegzehrung.

Gründonnerstag, 2. April 2026  
19.00 Uhr

Kirstin Kruger-Weiß  
Stefan Karbach  
Tobias Wittmann

Kirche St. Fidelis

**Kreuz und Ende**  
Aushalten und doch gehalten werden. Die Leidensgeschichte des einen und der vielen. Belastendes ablegen können.

Karfreitag, 3. April 2026  
15.00 Uhr

Kirstin Kruger-Weiß  
Stefan Karbach  
Tobias Wittmann

Kirche St. Fidelis

**Grab und Erscheinung**  
Ende und Anfang. Licht, geboren aus der Nacht. Tränen verwandelt in Freude. Angeschaut von dem einen. Grunddatum der Hoffnungsgemeinschaft. Selbst Licht- und Hoffnungsträger werden.

Osternacht, 4. April 2026  
21.00 Uhr

Kirstin Kruger-Weiß  
Stefan Karbach  
Tobias Wittmann

Kirche St. Fidelis

Alle Gottesdienste zu Ostern zusammen mit der Gemeinde St. Fidelis.  
Kein Gottesdienst von station s am Ostersonntag.

## Gottesdienst kontemplativ

Verlangsamt, reduziert und konzentriert feiern wir diesen Gottesdienst, dürfen angeleitet in die Stille finden und in Gottes Gegenwart einfach da sein. Innehalten, auftanken und bestärkt wieder in den Alltag gehen. Wir feiern diesen Gottesdienst ohne Eucharistie und in Kreisform, mit längerer Zeiten der Stille und der Möglichkeit, während des Gottesdienstes Meditationskissen zu verwenden.

Sonntag, 14. Juni 2026  
19.00–20.30 Uhr

Kirstin Kruger-Weiß  
Stefan Karbach

Kirche St. Fidelis

36

## Gottesdienst kulturell – Literaturgottesdienste

Zwei Prediger setzen ein Buch, das sie berührt, in Beziehung zur biblischen Botschaft. Wollen ansprechen, was sie bewegt, beunruhigt, ermutigt, ... und wie sie darin dem Gottesgeheimnis auf die Spur kommen.

Die Titel der ausgewählten Bücher veröffentlichen wir rechtzeitig auf Homepage und Flyern.

Sonntag, 5. Juli 2026 | Eberhard Schwarz,  
ehem. Pfarrer an der Hospitalkirche

Sonntag, 12. Juli 2026 | Stefan Karbach

jeweils 19.00 Uhr

Kirche St. Fidelis

## Gottesdienst bewegt

Sie sind herzlich eingeladen, diesen Gottesdienst mit Leib und Seele mitzufeiern – äußerlich in Bewegung zu kommen und sich innerlich bewegen und berühren zu lassen. Wir knüpfen dabei an eine alte klösterliche Tradition an, in der das Beten mit dem Körper eine selbstverständliche und lebendige Praxis war und in jedem Alter praktiziert wurde.

Das Institut für Traditionelle Europäische Medizin hat diese Gebetsform aufgegriffen und in einem eigenen Ansatz, dem Jugum, weiterentwickelt. Körper, Geist und Seele werden hier gleichermaßen angesprochen, es eröffnen sich neue Zugänge zu persönlichem Gebet und gemeinsamer Feier. Das Gebet wird so auf erfrischende Weise lebendig.

Fühlen Sie sich getragen vom Wort und von der Stille, von Impulsen und Musik und dem Beten mit dem Körper.

Sonntag, 26. Juli 2026  
19.00 Uhr

Kirche St. Fidelis

Beatrix v. Deym, Jugum-Trainerin  
Kirsten Kruger-Weiß  
Stefan Karbach

37

Während der Schulferien in Baden-Württemberg finden keine Gottesdienste von **station s** statt. Der erste Gottesdienst nach den Ferien ist am 20. September 2026.

The background is a blurred industrial scene, possibly a factory floor or a machine. A large, thin white circle is centered on the page, and a thin vertical white line runs through the center of the circle. The word 'Übersicht' is written in a white serif font on the right side of the circle.

Übersicht

# Februar

|        |                 |                                                                               |    |
|--------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------|----|
| 23.02. | 19.00–21.00 Uhr | Hoffnung finden und Kraft tanken in unsicheren Zeiten – Achtsamkeits-Workshop | 7  |
| 25.02. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                             | 6  |
| 26.02. | 19.45–21.00 Uhr | Raum gewinnen ...<br>Onlinekurs in der Fastenzeit                             | 8  |
| 27.02. | 17.00–21.00 Uhr | Opernprojekt – „neu – alt“<br>Annäherungen an Wagners Meistersinger           | 21 |

# März

|        |                 |                                                                                        |    |
|--------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 01.03. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst vertraut                                                                  | 33 |
| 04.03. | 18.00–18.50 Uhr | Yoga in der Fastenzeit – loslassen mit Yin-Yoga                                        | 9  |
| 04.03. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                                      | 6  |
| 05.03. | 19.45–21.00 Uhr | Raum gewinnen ...<br>Onlinekurs in der Fastenzeit                                      | 8  |
| 08.03. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst kontemplativ                                                              | 34 |
| 09.03. | 19.00–20.15 Uhr | Das Zeitliche segnen. Eine spirituelle Annäherung an die Oper Dialogues des Carmélites | 22 |
| 11.03. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                                      | 6  |
| 11.03. | 19.00–21.00 Uhr | Du bist die Welt – Schamanischer Weisheit auf der Spur – im Haus der kath. Kirche      | 10 |
| 12.03. | 19.45–21.00 Uhr | Raum gewinnen ...<br>Onlinekurs in der Fastenzeit                                      | 8  |
| 15.03. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst vertraut                                                                  | 33 |
| 18.03. | 18.00–18.50 Uhr | Yoga in der Fastenzeit – inneren Frieden finden mit Hatha-Yoga                         | 9  |
| 18.03. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                                      | 6  |

|        |                 |                                                                       |    |
|--------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------|----|
| 19.03. | 19.45–21.00 Uhr | Raum gewinnen ...<br>Onlinekurs in der Fastenzeit                     | 8  |
| 22.03. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst vertraut                                                 | 33 |
| 25.03. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                     | 6  |
| 26.03. | 19.45–21.00 Uhr | Raum gewinnen ...<br>Onlinekurs in der Fastenzeit                     | 8  |
| 27.03. | 19.00–20.30 Uhr | Körper – Geist – Seele.<br>Jugum und Impulse von Hildegard von Bingen | 11 |
| 29.03. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst kulturell                                                | 34 |

# April

|        |                 |                                                                                      |    |
|--------|-----------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 02.04. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst am Gründonnerstag                                                       | 35 |
| 03.04. | 15.00 Uhr       | Karfreitagsliturgie                                                                  | 35 |
| 03.04. | 19.00–20.00 Uhr | Dunkle Stunde<br>Texte, Stille, Musik am Karfreitag                                  | 23 |
| 04.04. | 21.00 Uhr       | Osternacht                                                                           | 35 |
| 10.04. | 20.00 Uhr       | KÖRPER   KLÄNGE<br>eine Tanz-, Musik- und Raumperformance                            | 26 |
| 11.04. | 20.00 Uhr       | KÖRPER   KLÄNGE<br>eine Tanz-, Musik- und Raumperformance                            | 26 |
| 12.04. | 20.00 Uhr       | KÖRPER   KLÄNGE<br>eine Tanz-, Musik- und Raumperformance                            | 26 |
| 15.04. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                                    | 6  |
| 16.04. | 19.00–21.00 Uhr | Einführung in Stille & Klangmeditation – Spüren – Loslassen – inneren Frieden finden | 12 |
| 19.04. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst vertraut                                                                | 33 |
| 22.04. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                                    | 6  |

|        |                 |                       |    |
|--------|-----------------|-----------------------|----|
| 26.04. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst vertraut | 33 |
| 29.04. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin     | 6  |

## Mai

|        |                 |                                                                            |    |
|--------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------|----|
| 03.05. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst vertraut                                                      | 33 |
| 05.05. | 19.00–20.30 Uhr | In die Weite glauben – Glaubenskurs digital                                | 31 |
| 06.05. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                          | 6  |
| 07.05. | 19.00–20.30 Uhr | nahbar...<br>Begegnung mit Carlos Strasser                                 | 27 |
| 09.05. | 10.00–17.30 Uhr | Noch liegt mir das Wort nicht auf der Zunge – Focusing und Kontemplation   | 13 |
| 10.05. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst vertraut                                                      | 33 |
| 12.05. | 19.00–20.30 Uhr | In die Weite glauben – Glaubenskurs digital                                | 31 |
| 13.05. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                          | 6  |
| 17.05. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst vertraut                                                      | 33 |
| 19.05. | 19.00–20.30 Uhr | In die Weite glauben – Glaubenskurs digital                                | 31 |
| 20.05. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                          | 6  |
| 21.05. | 19.00–21.30 Uhr | Wenn der Tag zur Ruhe kommt – Stille und Bewegung zwischen Himmel und Erde | 14 |
| 24.05. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst zu Pfingsten                                                  | 33 |

## Juni

|        |                 |                   |   |
|--------|-----------------|-------------------|---|
| 10.06. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin | 6 |
|--------|-----------------|-------------------|---|

|        |                 |                                                                                   |    |
|--------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 14.06. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst kontemplativ                                                         | 36 |
| 17.06. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                                 | 6  |
| 21.06. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst vertraut                                                             | 33 |
| 24.06. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                                 | 6  |
| 28.06. | 14.30–18.00 Uhr | Im Lichtraum Gottes einfach da sein. Einführung und Vertiefung von Kontemplation. | 15 |
| 28.06. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst vertraut                                                             | 33 |

## Juli & August

|        |                 |                                                                                   |    |
|--------|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----|
| 01.07. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                                 | 6  |
| 05.07. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst kulturell<br>Literaturgottesdienst                                   | 28 |
| 08.07. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                                 | 6  |
| 12.07. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst kulturell<br>Literaturgottesdienst                                   | 36 |
| 15.07. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                                 | 6  |
| 17.07. | 16.00–18.30 Uhr | „Du hast uns heute in dieses Café geführt...“ – mit einem anderen Blick unterwegs | 16 |
| 19.07. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst vertraut                                                             | 33 |
| 22.07. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                                 | 6  |
| 26.07. | 19.00 Uhr       | Gottesdienst bewegt                                                               | 37 |
| 29.07. | 19.00–20.00 Uhr | Stille mittendrin                                                                 | 6  |
| 30.07. | 19.00–21.00 Uhr | Den Tag sanft ausklingen lassen – Jugum & Klangschaale                            | 17 |
| 02.08. | 17.30–19.30 Uhr | Bewegt in die Sommerferien starten mit Yoga und spirituellen Impulsen             | 18 |

# Stille suchen und finden – nur möglich mit Ihrer Unterstützung!

Stille suchen, finden und teilen – das ist unsere Aufgabe bei **station s**. Eine Aufgabe, die uns zutiefst erfüllt, weil sie Raum schafft für Begegnung, Austausch und Sinn – mitten im Alltag, mitten in der Stadt.

Jährlich finden bei uns rund 140 Veranstaltungen statt, viele davon bewusst ohne Teilnahmegebühren, um möglichst vielen Menschen einen offenen Zugang zur Spiritualität zu ermöglichen.

Doch: Was wir anbieten, lebt nicht nur vom inneren Engagement – sondern braucht auch äußere Unterstützung. Unser Programm kann in diesem Umfang und in dieser Offenheit nur bestehen, wenn es auch finanziell getragen wird.

Deshalb bitten wir Sie: Helfen Sie mit, **station s** lebendig zu halten. Mit Ihrer Spende – einmalig oder regelmäßig – ermöglichen Sie diesen Ort der Stille, des Innehaltens und der spirituellen Tiefe. Jeder Beitrag zählt. Herzlichen Dank!

**Konto des Kath. Stadtdekanats:**

**IBAN: DE97 6005 0101 0002 0197 90**

**Baden-Württembergische Bank**

**Verwendungszweck: Spirituelles Zentrum station s**

# Spirituelle Spurensuche Angebote anderer Einrichtungen und Gemeinden

Spirituelle Spurensuche ist nicht nur in **station s**, sondern auch anderswo möglich. Ob Sitzen in der Stille im Haus der Katholischen Kirche oder Taizégebete in den Gemeinden – Angebote vor Ort gibt es von den Gemeinden und Einrichtungen der katholischen Kirche in Stuttgart. Diese finden Sie im Veranstaltungskalender der Homepage der Katholischen Kirche unter der Kategorie „Spiritualität“:

**[www.kath-kirche-stuttgart.de/service/veranstaltungen](http://www.kath-kirche-stuttgart.de/service/veranstaltungen)**

Die Angebote der Gesamtkirchengemeinde Stuttgart-West-Botnang, die wie **station s** in St. Fidelis beheimatet ist, finden Sie unter:

**[www.kath-stuttgart-west-botnang.de](http://www.kath-stuttgart-west-botnang.de)**

Sie wollen sich selber mit einem eigenen Angebot auf den spirituellen Weg machen? Gerne unterstützen wir auch Kindertagesstätten, Schulen, Gemeinden und Einrichtungen bei der Umsetzung eines Spirituellen Angebots. Kommen Sie auf uns zu.

# Impressum

station s

stille  
mittendrin

Das Spirituelle Zentrum  
der Katholischen Kirche  
Seidenstraße 39  
70174 Stuttgart

0711.25 25 91 20  
station-s.stuttgart@drs.de  
www.station-s.de

—  
Wir danken für die  
Kooperation und Unterstützung:



Kirstin Kruger-Weiß  
Leitung | Pastoralreferentin  
0711.25 25 91 25  
kirstin.kruger-weiss@drs.de

Stefan Karbach  
Leitung | Pfarrer  
0711.25 25 91 22  
stefan.karbach@drs.de

Beate Stern  
Sekretariat & Anmeldungen  
0711.25 25 91 11  
station-s.stuttgart@drs.de

Friederike Schauenburg-Klasen  
Organisation & Öffentlichkeitsarbeit  
0711.25 25 91 20  
friederike.schauenburg-klasen@drs.de

Bildnachweis  
S. 2: Thomas Zörlein

<sup>1</sup> Zitat auf Seite 2: aus Orientierung  
finden: Schlüsselworte für ein erfülltes  
Leben. Innsbruck/Wien: Tyrolia-Verlag,  
2021. Zitat entnommen aus der On-  
line-Bibliothek David Steindl-Rast OSB  
<https://www.bibliothek-david-steindl-rast.ch/>

Gestaltung  
it's mee, Basel

Redaktion  
Friederike Schauenburg-Klasen  
Kirstin Kruger-Weiß  
Stefan Karbach

Wir haben alle Inhalte sorgfältig  
erwogen und geprüft, doch kann  
es immer wieder zu kurzfristigen  
Änderungen kommen (Stand 01/26).  
Aktuelle Informationen zu den Ter-  
minen finden Sie auf unserer Homepage:  
[www.station-s.de](http://www.station-s.de)

Gedruckt auf 100% Recyclingpapier.

# Informationen

## Ort und Räume

Der Veranstaltungsort und -raum  
ist bei den Angeboten jeweils  
angegeben.

Kirche St. Fidelis  
Seidenstraße 41

Raum der Stille  
in der Kirche St. Fidelis,  
Seidenstraße 41, Seiteneingang,  
auf der rechten Seite.

Raum der Mitte  
im Pfarrhaus St. Fidelis,  
Seidenstraße 39

## Öffnungszeiten

Unsere Kirche ist täglich von  
8.00–19.00 Uhr für Sie geöffnet –  
außer während Veranstaltungen  
und Gottesdiensten.

## Anreise

VVS  
Haltestelle: Rosenberg-  
Seidenstraße (U4, Bus 42, 43)  
Haltestelle: Berliner Platz,  
Liederhalle (U1, U9)  
Haltestelle: Berliner Platz,  
Hohe Straße (U2)

Parkgaragen  
Paulinenpark, Tivoli,  
Maritim-Hotel, Liederhalle

## Programm

Unser Programm und alle  
Informationen finden Sie auch  
online unter: [www.station-s.de](http://www.station-s.de)

## Anmeldungen

Eine Anmeldung ist nur erforder-  
lich, wenn dies explizit angegeben  
ist. Zu anmeldepflichtigen Kur-  
sen und Veranstaltungen können  
Sie sich entweder per E-Mail  
([station-s.stuttgart@drs.de](mailto:station-s.stuttgart@drs.de)) oder  
auf unserer Homepage anmelden.  
Bitte geben Sie dabei die  
Nummer der Veranstaltung  
(z. B. S-26-01), Ihren Namen,  
Anschrift, Telefon- oder Mobil-  
nummer sowie Ihre E-Mail-  
Adresse an. Die Anmeldung ist  
verbindlich. Eine Anmeldebe-  
stätigung erhalten Sie per E-Mail.  
Wir freuen uns, wenn Sie recht-  
zeitig da sind.

## Teilnahmebedingungen

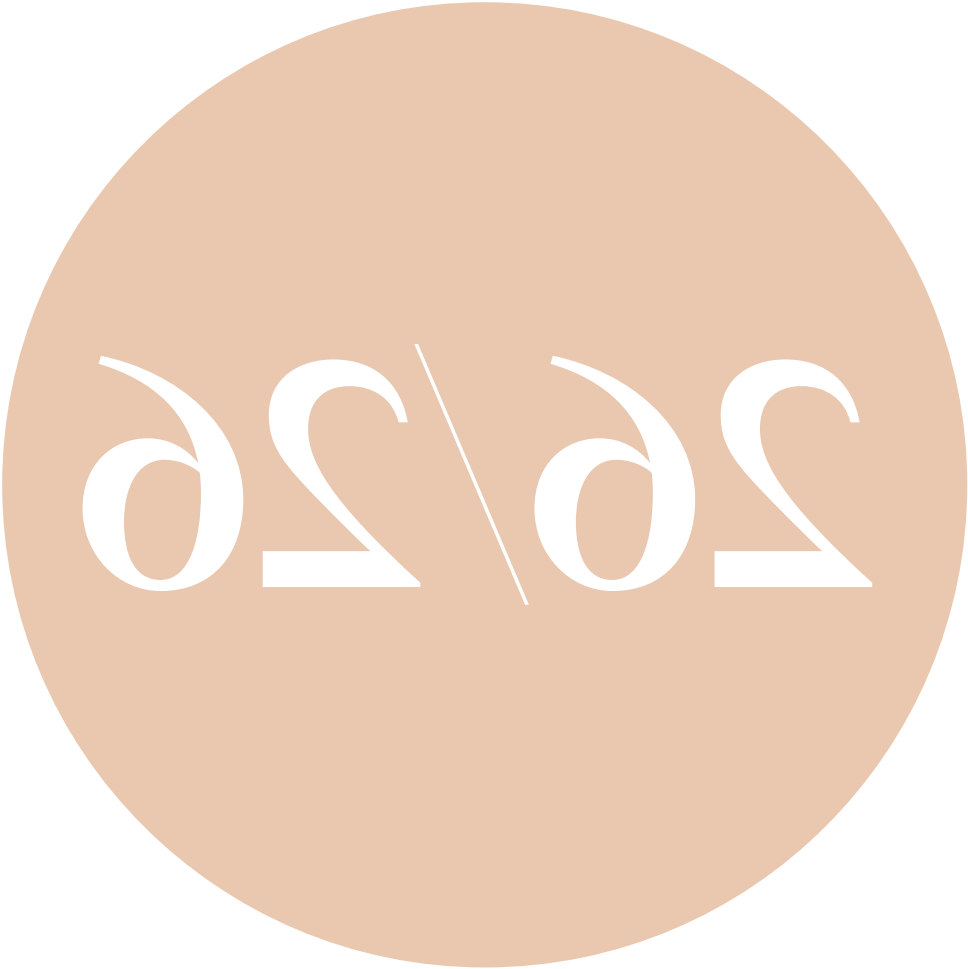
Unsere Teilnahmebedingungen  
finden Sie auf unserer Homepage  
unter: [www.station-s.de](http://www.station-s.de)

## Zahlungsbedingungen

Bei kostenpflichtigen Veranstal-  
tungen erhalten Sie rechtzeitig  
vor Veranstaltungsbeginn eine  
Rechnung mit den jeweiligen  
Zahlungsbedingungen. Bei kurz-  
fristiger Absage können Storno-  
gebühren anfallen. Details finden  
Sie in der Anmeldebestätigung.  
An den Kursgebühren soll Ihre  
Teilnahme nicht scheitern, bitte  
nehmen Sie im Zweifel gerne  
Kontakt mit uns auf.

## Bankverbindung

Kontoinhaber: Kath. Stadtdekanat  
IBAN:  
DE97 6005 0101 0002 0197 90  
Baden-Württembergische Bank  
Verwendungszweck:  
Spirituelles Zentrum station s



ds/ds

station s  
Das Spirituelle Zentrum  
der Katholischen Kirche

Seidenstraße 39  
70174 Stuttgart

[station-s.stuttgart@drs.de](mailto:station-s.stuttgart@drs.de)  
[www.station-s.de](http://www.station-s.de)