



Fühlst du die Stille?

Donnerstag, 8.10.2025

Mittags-Stille in St. Lamberti

Orgel – Stille – Gedanke – Segen – Weiterziehen.

12 – 12.12 Uhr___St. Lamberti-Kirche, Markt 17

Pastor Tom Brok

Mittagspause vorgelesen

Mittagessen im Schweigen bei vorgelesenen Texten der Hoffnung

12.15 – 13.15 Uhr___Forum St. Peter, Peterstr. 22–26

Spende___Forum St. Peter

Stille Stunde im Klinikum Oldenburg

Zeit der Stille mit kurzen Texten und Musik

17 – 17.45 Uhr___Kapelle im Klinikum Oldenburg,

Rahel-Straus-Str. 10, 26133 Oldenburg

Evangelische Seelsorge Klinikum Oldenburg

Ein Labyrinth für Oldenburg

Herzliche Einladung an alle, kreativ ein Labyrinth in

Oldenburg mitzuplanen und verwirklichen

17.30 – 18.30 Uhr___Pfarrhaus am Dobben,

Ratsherr-Schulze-Str. 19

Pastor Tom Brok

Stille Erleben

Sitzen in Stille 2 x 25 Minuten, dazwischen Gehmeditation

19.30 – 20.30 Uhr___Raum der Stille Forum St. Peter,

Peterstr. 22–26, Eingang im Innenhof

Andreas Böttcher

Alle Termine und Infos
finden Sie auf

www.woche-der-stille.de



Woche der Stille
Oldenburg
5–11 Okt 2026



Freitag, 9.10.2026

Silent Hatha Yoga

8.30 – 10 Uhr

Silent Hatha Yoga Senioren

10.30 – 12 Uhr

Silent Hatha Yoga Beginner

17 – 18.30 Uhr___Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70

Marta Stuckenschmidt___0441 48551766___sampoorna-yoga.de*

Shake it off und achtsames Spüren in der Natur
Verbindung aus Bewegung, Musik, Natur und achtsamem
Spüren schafft einen wunderbaren Raum, um die Woche
loszulassen und bewusst ins Wochenende zu starten.

18 – 19.15 Uhr___Eversten Holz

€ 15___Cathrin und Claudia___info@newlifeyoga.de

Übungstreffen Energiearbeit

Sich selbst im geschützten und geführten Rahmen als ener-
getisches Wesen erleben, Selbstwahrnehmung und Selbst-
verbindung stärken, Energie spüren

18 – 21 Uhr___Nähe Amalienbrücke. Genauer Ort wird bei ver-
bindlicher Anmeldung bekannt gegeben.

€ 15___Beate Korfe___info@lebensdesign-beatekorfe.com___
01517 5044038

Abendstille

Meditativer Wochenausklang mit kurzem Text – Stille –
Gebete – Taizé-Liedern

18 – 18.30 Uhr___Martin-Luther-Kirche, Eupener Str. 4, 26127
Oldenburg

Silent Hatha Yoga

19 – 20.30 Uhr___Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70

Marta Stuckenschmidt___0441 48551766___sampoorna-yoga.de*

Ballettabend

mit Fran Kovačić und Tâmarã Dornelas

19.30 Uhr___St. Lamberti Kirche, Markt 17, Lambertus-Saal

Spende für Tänzer*in

Samstag, 10.10.2026

Einweihungsseminar in den ersten Grad Reiki

Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Offen für alle
interessierten Menschen! Max. 3 TN

9 – 18 Uhr___Nähe Amalienbrücke, Genauer Ort wird bei ver-
bindlicher Anmeldung bekannt gegeben.

€ 70___Beate Korfe___info@lebensdesign-beatekorfe.com___
01517 5044038

Silent Hatha Yoga

17.30 – 19 Uhr

Silent Hatha Yoga Beginner

19.30 – 21 Uhr___Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70

Marta Stuckenschmidt___0441 48551766___sampoorna-yoga.de*

Sonntag, 11.10.2026

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

Silent Hatha Yoga

17 – 18.30 Uhr___Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70

Marta Stuckenschmidt___0441 48551766___sampoorna-yoga.de*

Taizé – Andacht zwischen Klang und Stille

Lichter, wiederkehrende Melodien aus dem ökumenischen
Kloster von Taizé, Zeiten der Stille und kurze spirituelle
Impulse schaffen eine besondere Atmosphäre.

18 – 19 Uhr___ab 17.40 Uhr Einsingen___Garnisonkirche, Peter-
str. 41___Pastor Tom O. Brok

Silent Hatha Yoga

19 – 20.30 Uhr___Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70

Marta Stuckenschmidt___0441 48551766___sampoorna-yoga.de*

* www.sampoorna-yoga.de > Kursbuchung über das
Produkt „Woche der Stille“ kostenlos



Woche der Stille Oldenburg 5–11 Okt 2026

www.woche-der-stille.de



Woche der Stille
Oldenburg
5—11 Okt 2026

Willkommen!

—Die „Woche der Stille“ stellt Angebote im Bereich Stille und Achtsamkeit vor.

Eingeladen sind alle, die innere Ruhe und Gelassenheit suchen, die eigene Mitte und Kraft besser spüren und die Wahrnehmung für sich und andere stärken wollen.

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!

Alle Angaben ohne Gewähr.

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



Montag, 5.10.2026

Marma-Yoga und Achtsamkeitsmeditation

Auftanken, Atmen, Ankommen – aufmerksam und achtsam

9 – 10.30 Uhr__Gemeindezentrum Bloherfelder Str. 170B

Spende__Kati Heuer__kati.heuer@marmayoga.net

Stille ist deine Superkraft

Mit Kinesiologie das Nervensystem beruhigen und neue Energie schöpfen.

9 – 10.30 Uhr__Hummelweg 3, 26188 Friedrichsfehn

Christine Kroner__04486 9380122__info@christine-kroner.de

Silent Hatha Yoga für den Rücken

10.30 – 12 Uhr

Silent Hatha Yoga

17 – 18.15 Uhr__Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70

Marta Stuckenschmidt__0441 48551766__sampoorna-yoga.de*

Wechseljahre – Zeit zum Innehalten

Mit Wissen und Achtsamkeit durch die Wechseljahre

17.30 – 18.30 Uhr__online

Mechthild Berges__beratung@mechthildberges.de

Herzensgebet – Was ist das?

Einführung in die christliche Meditation

19.30 – 20.45 Uhr__Forum St. Peter, Peterstr. 20

Christoph Kiefer__fsp@forum-st-peter.de

Meditation + Breathwork

20 – 21 Uhr__Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70

Marta Stuckenschmidt__0441 48551766__sampoorna-yoga.de*

Teresa. Ein Leben zwischen Licht und Schatten

Filmforum/Kino des Forums St. Peter und St. Lamberti

20 – 21.45 Uhr__Casablanca Kino Oldenburg

Kinokarte bitte beim Casablanca kaufen

* www.sampoorna-yoga.de > Kursbuchung über das Produkt „Woche der Stille“ kostenlos

Dienstag, 6.10.2026

Shiatsu – Schnupperbehandlungen zum Kennenlernen

Ganzheitliche Körperarbeit, die Körper, Geist, Herz und Seele verbindet

10 – 18 Uhr__KiRaum, Helmsweg 90, 26135 Oldenburg

€ 40__Jutta Lippok__0173 8511203

Silent Hatha Yoga

17 – 18.30 Uhr__Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70

Marta Stuckenschmidt__0441 48551766__sampoorna-yoga.de*

Gegenstände blind erforschen – eine Wahrnehmungsübung aus der Gestalttherapie

Meistens genügt uns ein Blick. Wir sehen etwas, ordnen es ein – Stein, Feder, Hand – und sehen schon wieder weg.

Das Einordnen geht so schnell, dass das Wahrnehmen kaum stattfindet.

17.30 – 18.45 Uhr__Eversten Holz

Waldemar Klauser__waldemar.klauser@posteo.de

Taiji/Taichi für die Seele

Wahre Taijiprinzipien – hoher Gewinn für das ganze Leben

18 – 19.35 Uhr__Aula Förderschulzweig der Waldorfschule, Stedinger Str. 20–24

Beata Korfe__01517 5044038

info@lebensdesign-beatakorfe.com

Silent Hatha Yoga Beginner

19 – 20.30 Uhr__Sampoorna Yoga Zentrum, Zeughausstr. 70

Marta Stuckenschmidt__0441 48551766__sampoorna-yoga.de*



Hörst du die Stille?



Woche der Stille
Oldenburg
5—11 Okt 2026



Mittwoch, 7.10.2026

Morgenmeditation – Ich will das Morgenrot wecken

(Psalm 57,9)

Mit Stille und Körperwahrnehmung in den neuen Tag starten
7.30 – 8 Uhr__St. Lamberti-Kirche, Markt 17, Turmzimmer, 2. Stock

Pastor Tom Brok

Jin Shin Jyutsu – Bei entspannenden Live-Klängen das Heilströmen kennenlernen

18 – 19.15 Uhr__Raum für Stille und Bewegung, Hermannstr. 17, 26135 Oldenburg

Bettina Keller__info@praxis-bettina-keller.de

geborgen und frei. Mystik als Lebensstil

Lesung mit Pierre Stutz

18.30 – 20 Uhr__Forum St. Peter, Peterstr. 22–26

Spende__Pastor Tom Brok

Marma-Yoga und Achtsamkeitsmeditation

Auftanken, Atmen, Ankommen – aufmerksam und achtsam

19 – 20.30 Uhr__Gemeindezentrum Bloherfelder Str. 170B

Spende__Kati Heuer__kati.heuer@marmayoga.net

Achtsamkeitsmeditation

Meditationskreis lädt zum Kennenlernen ein

19.30 – 21.15 Uhr__Umwelthaus PFL Peterstr. 3, Dachgeschoss, Zugang PFL-Rückseite

Achtsamkeit in Oldenburg e.V__www.achtsamkeit-in-ol.de

Musik der Stille

Eine musikalische Begegnung von Shaku-hachi (Japanische Bambusflöte) und Steinway-Flügel.

20 – 21 Uhr__KlavierWIRKstatt, Feldstr 74, Ol

Spende__Ronald Poelman__klavierWIRKstatt@email.de