

# Rundbrief

Nachrichten aus der KAPELLE DER STILLE im  
Ev.-luth. Kirchenkreis Osnabrück

## KAPELLE DER STILLE

Spiritualität an vielen Orten



**Unterstütze die Arbeit der Kapelle der Stille  
mit Deiner Spende!**

Kirchenamt Osnabrück

IBAN: DE 762655 0105 00000 40048

Verwendungszweck: Kapelle der Stille





Foto: privat

## Editorial

### Gesicht zeigen

Ein neues Jahr liegt vor uns – voller Möglichkeiten und Begegnungen. Es lädt uns ein, aufmerksam zu werden: aufeinander, auf uns selbst und auf das Wirken Gottes in unserem Leben. Die Bibel erinnert uns immer wieder daran, dass Gottes Geist dort erfahrbar ist, wo Menschen miteinander in Beziehung treten, einander zuhören.

Kirche der Zukunft ist für mich eine Kirche, die auf Menschen zugeht – eine Kirche, die singt, Gemeinschaft feiert, betet, sich bewusst Zeiten der Stille nimmt, um auf Gottes Stimme zu hören und offen ist für das Wirken des Heiligen Geistes. Die Kapelle der Stille zeigt, wie vielfältig Christsein heute sein kann: Musik, Gebet, Austausch und kreative Impulse eröffnen Wege, Gottes Gegenwart im Alltag zu erfahren.

Dieses Jahr lädt uns ein, selbst zu Orten der Begegnung, Inspiration und Hoffnung zu werden – für andere und für uns selbst.

Möge das neue Jahr uns Mut schenken, Gott in unserem Alltag zu suchen, aufeinander zuzugehen und gemeinsam den Glauben lebendig werden zu lassen.

Ihr/Euer

*Dr. Phan Gia Vo*

**Leitung**

## Impressionen



Friedensyoga



Fabi-Tag 2025



Unsere Rundbriefe



Stille Oase beim "Tag der Niedersachsen"



Texte, die dem Leben dienen



Unser Pagodenzelt beim "Tag der Niedersachsen"





## KAPELLE DER STILLE

Spiritualität an vielen Orten

# MEDITATIVER GOTTESDIENST

■ 21. März 2026

■ 18.15 Uhr

Wir laden dich herzlich zu  
unserem nächsten  
Meditativen Gottesdienst  
mit Musik, Stille und  
Gebeten ein.

## INFORMATIONEN

- Am Samstag, den 21.03.2026
- 18.15 Uhr
- Spenden erbeten
- Ort: Gemeindehaus der  
Bonnuskirche  
(Obere Martinistr. 54, 49078  
Osnabrück)



KAPELLE DER STILLE

Instagram: kapelle\_der\_stille  
Telefon: 0541 5804833  
E-Mail: kontakt@kapelle-der-  
stille.de  
Webseite: kapelle-der-stille.de



## Meditatives Gestalten einer eigenen Osterkerze

### Stiller Ostersonntag

Am Ostersonntag halten wir inne zwischen Karfreitag und Ostersonntag. Es ist ein Tag der Stille, ein Tag des Wartens. In dieser Zwischenzeit wollen wir bewusst da sein:

Wir sitzen in Stille, gehen achtsam, singen und lauschen nach innen.

Im zweiten Teil gestalten wir unsere eigenen Osterkerzen im Schweigen. Das Material wird gestellt, und jede:r Teilnehmer:in darf die Kerze am Ende mit nach Hause nehmen. Am Ostersonntag kann sie dann entzündet werden – ein sichtbares Zeichen dafür, dass aus Dunkelheit Licht geworden ist.



Foto: privat

**Leitung:** Sigrid Nötzel

**Zeit:** Sa, 04.04.26, 15–18 Uhr

**Ort:** Lukas-Familienzentrum,  
Osnabrück

**Kosten:** 10,- € pro Person

**Anmeldung:** kontakt@kapelle-  
der-stille.de

## Pilgern mit Herz und Mund

„Ich bin der Weinstock, ihr seid die Reben.“ (Joh 15,5)

Die Kapelle der Stille lädt dich am Samstag, den 11. April 2026, zu einem Pilgerweg ein, auf dem wir das biblische Bild vom Weinstock und den Reben mittragen. In achtsamem Gehen, Stille, Gebet und Gesang nehmen wir dieses „Ich-bin-Wort“ mit auf unseren Weg. Wir beginnen um 15:00 Uhr in Bad Iburg.

**Zeit:** Sa, 11.04.26, 15–18:00 Uhr

**Ort:** Bad Iburger Weinberg  
Amtsweg, 49186 Bad Iburg  
(individuelle Anreise)

**Kosten:** 35,- € pro Person

**Anmeldung:** kontakt@kapelle-  
der-stille.de (bis 15.02.26)

Von 16–18 Uhr dürfen wir an einer offenen Weinbergführung teilnehmen und auch riechen und schmecken, was wir zuvor im Herzen bewegt haben.



## Texte, die dem Leben dienen

"... und weiter geht es im neuen Jahr"

Texte, die dem Leben dienen, Austausch über eigene konstruktive, liebevolle, heilende Texte.

Viele von uns schreiben.

Oder haben eine Sehnsucht danach.

Texte, in welcher Form auch immer.

Sich damit persönlich offenbaren in der eigenen Liebe zum Leben.

Die Texte miteinander teilen.

Uns gegenseitig stärken, indem wir einander zeigen, was wir schreiben, geschrieben haben.

Das womit wir uns beschäftigen, wird intensiver, nimmt größeren Raum ein in unserem Leben. Und das ist der Sinn dieser Gelegenheit, uns zu öffnen und einander zuzuhören.

Zu hören oder auch darüber zu sprechen. Mit Neugier, Freude und dem Respekt, den es verdient, wenn wir uns persönlich und damit verletzlich zeigen.

Der Freude mehr Raum geben durch Ihre Texte.

Dazu laden wir Sie ein.

*Ulla Kalberg*

... die sich darauf freut, mit Ihnen und euch über unsere jeweiligen Texte zu sprechen.

**Leitung:** Ulla Kalberg

**Zeit:** jeweils am 3. Mittwoch alle zwei Monate

Mi, 21.01.26, 19-20:30Uhr

Mi, 18.03.26, 19-20:30Uhr

**Ort:** Gemeindehaus Steinwerk, St. Katharinen, Osnabrück

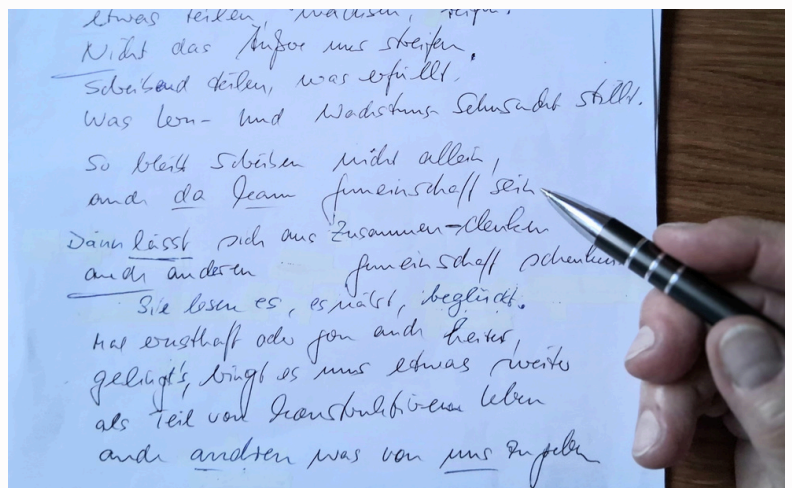


Foto: Kalberg/Rohrmann

## Die innere Heilkraft und Selbstwirksamkeit stärken

Diesem lebenslangen Thema wenden wir uns zu – im Herzen, im Ton und Gesang, in Körperschwingung und Tanz.

Wir singen und tanzen Mantras und spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen der Welt. Die Tänze werden mit einfachen Schritten, vorwiegend im Kreis, getanzt. Zum Teil entstammen sie den Tänzen des universellen Friedens. Tanzform, Stimme, Tönen und Gesang, Musik, Symbolik und ein kleines Ritual lassen uns in die innere Stille und in die eigene Mitte kommen.

Wir begeben uns an diesem Tag auf eine Entdeckungsreise, verbinden uns im Kreis der Anwesenden miteinander. Mutter Erde, sowie die göttlichen Quelle als Urkraft allen Seins unterstützen uns. In dieser Weise erinnert, entwickeln wir einen Zugang zu heilsamem Erleben und unserer Selbstwirksamkeit.

**Leitung:** Antje Wagener und Jenny von Borstel

**Zeit:** SA 07.03. 2026, 11-17 Uhr

**Ort:** Ev. Fabi, Anna- Gastvogel-Straße 1, OG, Raum26

**Gebühr:** 61,85€ (Ermäßigung möglich)

**Anmeldung:** nur über die evangelische Fabi, Kursnr.: K41-001



Foto: Wagner/Borstel



## **Du kannst etwas bewegen – werde Teil unseres Ehrenamts!**

In der Kapelle der Stille schaffst du Räume, in denen Menschen Kraft tanken, zur Ruhe kommen und neue Inspiration für ihren Alltag finden. Egal, ob du kreativ bist, gerne in Bewegung bist oder einfach Freude daran hast, anderen Menschen Momente der Stille zu schenken – bei uns findest du deinen Platz:

- **Pilgern in der Natur**
- **Bewegung und Tanz**
  - **Gottesdienste**
    - **Yoga**
    - **Malen**
- **Atem- und Körperwahrnehmung**
  - **Klangkonzerte**
- **Geistliche Exerzitien**
  - **Herzensgebet**
  - **Taizé-Singen**

Komm dazu – deine Ideen, deine Energie, dein Herz sind hier willkommen!

Melde dich bei uns.

**KAPELLE DER STILLE**  
Spiritualität an vielen Orten



## Exerzitienkurs mit jungen Erwachsenen

### Geistlicher Übungsweg im Advent

“In der Adventszeit haben wir uns mit dem Weg Marias beschäftigt. Bei unseren wöchentlichen Treffen kommen wir miteinander ins Gespräch. Wir exerzieren, halten Minuten der Stille aus und singen Lieder. Fast wie von selbst kommt jede und jeder zur Ruhe, besinnt sich auf den Augenblick und vergisst die To-do-Liste, die zu Hause wartet. Die Übungen sind passend zur Adventszeit und zum Warten auf Jesus in Stationen von Marias Weg eingebettet” (von Annika, 20J. und Janne, 20 J.)

Inhalte des Übungsweges:  
Tagesimpulse, biblische Texte  
und Bilder zum Meditieren. Musik, Klang  
und Bewegung im Raum.  
Wir gehen gemeinsam in den Spuren  
evangelisch-christlicher Spiritualität.  
Stille und Gebet gehören auch dazu.



Foto: privat



Foto: privat

## Exerzitenkurs mit jungen Erwachsenen

Geistlicher Übungsweg im Advent

Wie ging es mir mit den einzelnen Elementen der Kursabende  
(Austausch, Stillezeit, Singen, Essen)

- meditieren war richtig toll
- Schöne neue Lieder kennengelernt

Wie ging es mir mit den einzelnen Elementen der Kursabende  
(Austausch, Stillezeit, Singen, Essen)

- Ich fand alles sehr schön  
& hab mich sehr wohl gefühlt.

Was könnte man künftig anders / besser / genauso machen?

- Singen & zur Ruhe kommen: genau so

Wie ist es mir ergangen in den letzten 4 Wochen in Bezug auf  
die Gebetszeiten?

Es hat mir geholfen mein Umfeld, mich  
selbst und meine Nähe zu Gott  
bewusst zu machen. Es war ein  
Ausgleich zum Alltag.

Wie ging es mir mit den einzelnen Elementen der Kursabende  
(Austausch, Stillezeit, Singen, Essen)

Die Stillezeit und das Singen haben  
mir geholfen zur Ruhe zu kommen.  
Die Kursabende waren eine gute Abwechslung  
und Entfluchtort aus dem stressigen Alltag.

Was ich sonst noch sagen wollte...

Fröhliche Weihnachten!  
Danke, dass ihr euch so für so was die Zeit  
nehmt.



## Loop Songs in der Schule

Adventssingen 2025 am Berufsschulzentrum am Westerberg (von Dr. Arthur Manukyan)



Foto: Kalberg/Rohrmann



Foto: Kalberg/Rohrmann



Foto: Kalberg/Rohrmann

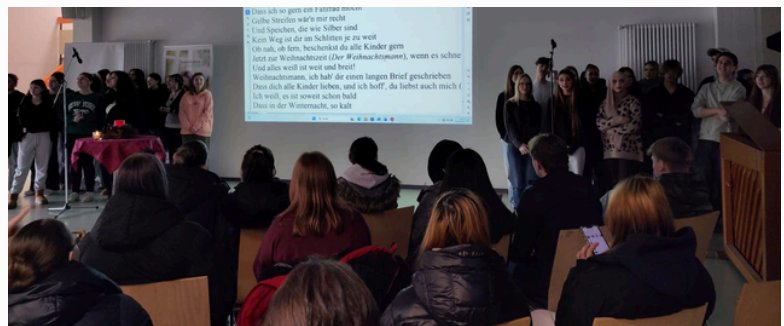


Foto: Kalberg/Rohrmann

Schülerinnen und Schüler zweier Fachoberschulklassen haben das diesjährige Sing-Event tat- und singkräftig unterstützt. Gemeinsam mit Nhan Gia Vo am Klavier, der zuvor mit viel Elan einen ganztägigen Workshop „Loop-Songs mit Berufsschülern“ geleitet hatte, wurde fröhlich gesungen. Eine ganze Stunde lang kamen unterschiedliche Berufsschulklassen mit ihren Lehrkräften in den so genannten Theaterraum am Berufsschulzentrum am Westerberg und ließen sich von modernen und klassischen Adventsliedern begeistern. Ein gesegnetes und frohes neues Jahr allen!

## Kontakt, Gesprächsangebot und Gebet

Gerne stehe ich für Gespräche und Gebet zur Verfügung.  
Vereinbare einen Termin zum persönlichen Gespräch.

Kontakt: 0541 32470662  
Email: [nhangia.vo@evlka.de](mailto:nhangia.vo@evlka.de)

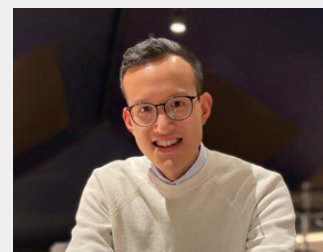


Foto: Nhan Gia Vo



Foto: privat

## Raus zu den Menschen

### Die Kapelle der Stille an öffentlichen Plätzen

Kirche ist mehr als ein Gebäude. Die Kapelle der Stille zeigt, dass Kirche auch außerhalb der gewohnten Räume lebendig sein kann. Wir gehen auch dorthin, wo Menschen ihren Alltag gestalten – auf Straßenfeste, in Schulen oder in Nachbarschaften – und bieten Momente der Stille und des persönlichen Austauschs. In der letzten Zeit haben wir erlebt, wie wertvoll solche Begegnungen sind. Beim „Tag der Niedersachsen“ in Osnabrück konnten Besucher\*innen in unserem Pagodenzelt innehalten oder in Gesprächen Impulse

für ihren Alltag finden. Beim Fabi-Fest der Ev. Fabi Osnabrück lud unsere Loop Songs-Aktion Kinder, Eltern und Interessierte dazu ein, gemeinsam zu improvisieren und den Gedanken und Erfahrungen des Alltags Platz zu verleihen.

Christlicher Glaube kann überall gelebt werden. Wir verlassen bewusst unsere Räume, um Menschen direkt zu begegnen, Stille erfahrbar zu machen und Räume für Meditation und Inspiration zu öffnen – mitten im Leben der Menschen.

## Kirche der Zukunft aktiv gestalten

Dr. Nhan Gia Vo ist in die Landessynode und somit in das Parlament der Landeskirche Hannovers gewählt worden. Als Vertreter des Wahlkreises IX wird Dr. Vo künftig die Interessen des Sprengels Osnabrücks einbringen. Die Landessynode entscheidet über sämtliche Kirchengesetze, den landeskirchlichen Haushalt

und die Besetzung zentraler Leitungsorgane. Zudem werden dort Themen beraten, die Kirche und Gesellschaft im Gebiet der Landeskirche prägen. Mit seiner Wahl gestaltet er künftig maßgeblich mit, wie sich die Kirche in unserer Region und darüber hinaus weiterentwickelt.



Fotos: privat



## Stille Nacht

Meditativer Gottesdienst um 22 Uhr am Heiligen Abend in der Lutherkirche

Zwischen 40 und 50 Menschen versammelten sich im Kreis im Altarraum um eine Krippe herum.

Meditative Klänge am Flügel leiten über zum gemeinsamen Gesang: „Macht hoch die Tür, die Tor macht weit, es kommt der Herr der Herrlichkeit, ein König aller Königreich....“

Das ist der Leitfaden in diesem weihnachtlichen Gottesdienst:

das Kind in der Krippe ist ein König, nicht von dieser Welt.

Seine Macht und Herrlichkeit und seinen Glanz kann man nicht sehen, nur spüren, wenn man sich einlässt und das Herz aufmacht.

Gott kommt in unsere Welt, Ewigkeit kommt in die Zeit mit endloser Liebe und königlicher Würde, die auch jeder und auch jedem von uns zugesprochen ist.

Gebet und meditative Gesänge führen in die Stille, die 10 Minuten anhält und sehr dicht und tragend erlebt wird.

Im Anschluss werden kleine Döschen mit wohlriechendem Salböl verteilt. Jede, jeder kann sich selber salben wie einen König, wie eine Königin oder das für eine, einen anderen tun.

Dazu Musik und der Zuspruch:

Du bist du selbst.

Du bist einmalig.

Lebe, was Du bist.

Eine Königin!

Ein König!

Der Gottesdienst endet mit dem gemeinsamen Vater Unser, einem Segen und dem Lied , Oh du fröhliche.

*Sigrid Nötzel*



# ONE DAY CHOIR

Sa, 17.01.26

Komm einfach vorbei, wenn du Lust hast  
mit anderen Menschen mehrstimmige  
Popsongs zu singen

## ABLAUF:

**10.30** ANKOMMEN

**11.00** ARBEIT AM NEUEN SONG

**12.00** PAUSE MIT DRINKS UND SNACKS

**12.30** WERKSTATTKONZERT MIT MITSINGELEMEN

**13.30** SCHLUSS

## GROSSER SAAL, STEINWERK

AN D. KATHARINENKIRCHE 4  
49074 OSNABRÜCK

Eintritt frei. Wir bitten um eine Spende



## Veranstaltungen

### Meditation (montags)

Eine Stunde ganz für uns selbst in  
Bewegung und Stille  
Kontakt: Gudrun Harmsen (054064623)  
Ort und Zeit werden nach  
Kontaktaufnahme  
weitergegeben.

### Meditation (mittwochs)

Eine Stunde ganz für uns selbst in  
Bewegung und Stille  
Ort: Bonnus Gemeindehaus  
jeden Mittwoch, 17:00 Uhr

### Meditation am Freitagabend

Leitung: Christine Stegner-Anlauf  
Ort: Paul-Gerhardt-Gemeinde,  
Hardinghausstr. 39a  
Information/Anmeldung: stegner-  
anlauf@web.de oder 0541-4082611  
09. Januar, 19:00 Uhr  
13. Februar, 19:00 Uhr  
13. März, 19:00 Uhr  
10. April, 19:00 Uhr

### Herzensgebet

Leitung: Heike Moormann  
Ort: St. Katharinen Kirche, Osnabrück  
08. Januar, 19:00 Uhr  
05. Februar, 19:00 Uhr  
05. März, 19:00 Uhr  
09. April, 19:00 Uhr

### Meditativer Gottesdienst

Verantwortliche: Martina Romberg, Dr.  
Andreas Romberg  
Ort: Gemeindehaus der Bonnuskirche  
21. März, 18:15 Uhr

### Kraftraum Matthäus lädt zu einer 20 Minuten Meditation ein!

An jedem Dienstag im Jahr 2026 (außer  
Feiertage) öffnet sich um 7:30 Uhr die  
Tür der Matthäuskirche an der  
Moorlandstraße. Nach dem Ankommen  
kann man dann von 7:40 Uhr bis zum  
Glockenläuten um 8 Uhr in Stille auf  
Stühlen oder Kissen (letztere bitte selbst  
mitbringen) meditieren. Eine Teilnahme  
ist ohne Anmeldung möglich.  
Ort: Matthäuskirche Osnabrück  
jeden Dienstag, 7:30 – 8:00 Uhr

### Stiller Ostersonntag

Ort: Ev. Fabi, Anna-Gastvogel-Str. 1,  
Osnabrück  
Leitung: Sigrid Nötzel  
Anmeldung: kontakt@kapelle-der-  
stille.de  
4. April, 15:00–18:00 Uhr

### Klangmeditation

Leitung: Peter Bernhardt  
Ort: Gemeindehaus der Bonnuskirche  
14. März, 19:00 – 20:30 Uhr  
09. Mai, 19:00 – 20:30 Uhr



**Unterstütze die Arbeit der Kapelle der Stille  
mit Deiner Spende!**

Kirchenamt Osnabrück  
IBAN: DE 762655 0105 00000 40048  
Verwendungszweck: Kapelle der Stille



## Veranstaltungen

### Taizégottesdienst

Leitung: Gottesdienstteam

Ort: Paul-Gerhardt Kirche

11. Januar, 18:00 Uhr

08. Februar, 18:00 Uhr

08. März, 18:00 Uhr

12. April, 18:00 Uhr

### One Day Choir

Ort: Steinwerk St. Katharinen Osnabrück

An d. Katharinenkirche 4, 49074

Osnabrück

Verantwortlich: Nhan Gia Vo

([nhangia.vo@evlka.de](mailto:nhangia.vo@evlka.de))

17. Januar, 11:00–13:30 Uhr

### Singen und Stille

Leitung: Antje Wagener

Ort: Bonnus Gemeindehaus

14. Januar, 19:00 Uhr

11. Februar, 19:00 Uhr

11. März, 19:00 Uhr

08. April, 19:00 Uhr

### Pilgern mit Herz und Mund

Begleitung: Marcel Matheis und Dr. Nhan Gia Vo

Ort: Bad Iburger Weinberg, Amtsweg

Kosten: 35,-€ p.P.

Anmeldung: [kontakt@kapelle-der-stille.de](mailto:kontakt@kapelle-der-stille.de) (bis 15.02.2026)

11. April, 15:00– 18:00 Uhr

### Texte, die dem Leben dienen

Leitung: Ulla Kalberg

Ort: Gemeindehaus Steinwerk, St.

Katharinen, Osnabrück

Mittwoch 21. Januar und

Mittwoch 18. März

jeweils von 19:00 bis 20:30

### Die innere Heilkraft und Selbstwirksamkeit stärken

Leitung: Antje Wagener und Jenny von Borstel

Ort: Ev. Fabi, Anna- Gastvogel- Straße 1, OG, Raum26

07. März, 11:00 –17:00 Uhr

Gebühr 61,85€ (Ermäßigung möglich)

Anmeldung nur über die evangelische Fabi, Kursnr.: K41-001

### Friedensyoga

Leitung: Sabine Narup

Ort: Lukas Familienzentrum

Infos: [www.kapelle-der-stille.de](http://www.kapelle-der-stille.de)

03. Januar, 09:00– 11:00 Uhr

14. Februar, 09:00– 11:00 Uhr

07. März, 09:00– 11:00 Uhr

04. April, 09:00– 11:00 Uhr

## Impressum

KAPELLE DER STILLE

Ev.-luth. Kirchenkreis Osnabrück

Leitung: Nhan Gia Vo

Email: [nhangia.vo@evlka.de](mailto:nhangia.vo@evlka.de)


Homepage: [www.kapelle-der-stille.de](http://www.kapelle-der-stille.de)

Redaktionsteam: Nhan Gia Vo, Marcel Matheis

Die nächste Ausgabe erscheint  
im Mai 2026

*weitere Informationen:*

 [kontakt@kapelle-der-stille.de](mailto:kontakt@kapelle-der-stille.de)

 [kapelle\\_der\\_stille](https://www.instagram.com/kapelle_der_stille)