



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität

# NEWSLETTER FEBRUAR 2024

Liebe Freund\*innen und Interessierte,

in diesem Newsletter findet sich  
ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum im Februar.

Alle Termine, wie auch weitere Hinweise zu den Angeboten  
finden Sie wie immer unter [www.meditationszentrum.bistumlimburg.de](http://www.meditationszentrum.bistumlimburg.de)



Ich bin vergnügt, erlöst, befreit,  
Gott nahm in seine Hände meine Zeit,  
mein Fühlen, Denken, Hören, Sagen,  
mein Triumphieren und Verzagen,  
das Elend und die Zärtlichkeit.

(Hanns Dieter Hüsch)



# AKTUELLES

## Termine im Februar

Do 01.02.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 02.02.	7:30 Uhr	MorgenStille
Sa 03.02.	10-16:30 Uhr	Einführungstag Kontemplatives Beten (Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de)
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 04.02.	17:00 Uhr	Gottesdienst aus der Stille
Mo 05.02.	18.30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 06.02.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 07.02.	10:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst; 18:00 Spontanchor
Do 08.02.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 09.02.	7:30 Uhr	MorgenStille
Sa 10.02.	10-16 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung. (Anmeldung: markito@arcor.de)
	18:00 Uhr	<del>FreiRaum-Gottesdienst</del> <b>ENTFÄLLT!</b>
Mo 12.02.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 13.02.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 14.02.	10:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst am Aschermittwoch
Do 15.02.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 16.02.	7:30 Uhr	MorgenStille
Sa 17.02.	10-18 Uhr	Kontemplationstag Weggemeinschaft (Anmeldung: kontemplationundmystik.de)
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst



# AKTUELLES

## Termine im Februar

Mo 19.02.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
	19:00 Uhr	Focusing & Bibel - online (Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de)
Di 20.02.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 21.02.	10:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe
	19:30 Uhr	Tanz als Gebet
Do 22.02.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 23.02.	7:30 Uhr	MorgenStille
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen
Sa 24.02.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 25.02.	16:45 Uhr	Meditatives Singen
	18:00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
Mo 26.02.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 27.02.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 28.02.	10:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 29.02.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	18:30 Uhr	Qi Gong - 5 Elemente (Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de)
	19:00 Uhr	Abendausklang
	20:00 Uhr	Zen - Meditation



## Meditation für Neubeginner:innen

Donnerstag 17:45 – 18:45 Uhr

Kennenlernen von verschiedenen Formen der Meditation in der Bewegung und im Sitzen. Die Gruppe ist offen für alle, ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung ist nicht nötig. Bitte Socken für die Krypta mitbringen. Das Angebot findet im Februar/März, im Mai/Juni und im September/Oktober statt.

Leitung: Jutta Hilke | Andrea Stempel | Stefan Schuster | Sr. Kristina Wolf

Termine: 01.02./08.02./15.02./22.02./29.02./07.03./14.03.2024



## Einführungstag Kontemplatives Beten

Samstag 03.02.2024 10:00 – 16:30 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf

„Ich bete zu dir, indem ich atme.“ (nach Thomas Merton)

Im Schweigen und aufmerksamen Dasein öffnen wir uns für die Gegenwart Gottes mitten in unserem Alltag. Der Einführungstag lädt ein, das kontemplative Beten kennen zu lernen oder zu vertiefen.

Teilnehmen kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und des Jesusgebetes einlassen möchte.

Elemente: Übung zur Wahrnehmung des Atems, Hinführung zum Jesusgebet, gemeinsame

Meditationszeiten in Stille (6 x 25 Min), Impuls, Erfahrungsaustausch

Info: Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.

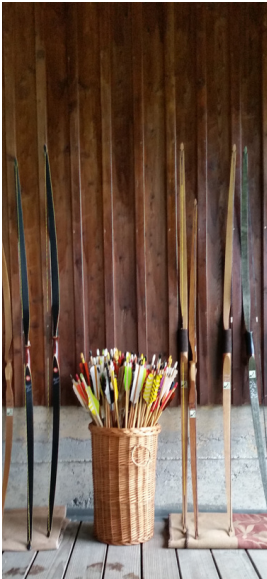
Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

## Abendausklang

Donnerstag 29.02.2024, 19:00 – 19:45 Uhr

Mit Klängen, Meditationstexten und einer Gebetsgebärde in die Stille des Abends gehen. Das Angebot findet einmal im Monat in der Kirche statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Leitung: Andrea Stempel, Sr. Kristina Wolf



## Meditation und Bogenschießen

Freitag 23.02.2024 18:30 – 21:00 Uhr

Einmal im Monat Impuls, Schweigemeditation, meditatives Bogenschießen. Wer keine Erfahrung im Bogenschießen hat, ist gebeten, dies bei der Anmeldung anzugeben und bereits um 18:00 Uhr zur Einführung zu kommen. Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt. Bitte Socken und der Jahreszeit angepasste Kleidung für das Bogenschießen in der Kirche mitbringen.

Kosten: 15 Euro/Termin

Leitung: Sr. Kristina Wolf

Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

## Meditatives Singen

Sonntag 25.02.2024 16:45 – 17:45 Uhr

„Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“ Yehudi Menuhin

Einmal im Monat gemeinsames Singen einfacher, sich wiederholender Lieder aus verschiedenen Traditionen (spirituelle Herzenslieder, Kraftlieder, Taizélieder, Mantren) - Tönen von Klängen - Elemente des heilsamen Singens - Lauschen und Verweilen in der Stille, Kraft tanken.

Singen tut Seele und Körper gut, hält uns gesund, stärkt unser Immunsystem, verbindet uns miteinander und mit uns selbst. Eingeladen sind auch Menschen, die glauben nicht singen zu können. Wir wollen völlig ohne Leistungsdruck der Freude am Singen Raum geben.

Leitung: Andrea Stempel

Wenn möglich, melden Sie sich bitte vorher an:

[meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

Im Anschluss besteht am 4. Sonntag im Monat die Möglichkeit das ökumenische Abendlob in der Kirche zu besuchen.



## Gottesdienst aus der Stille – das Leben feiern

Sonntag 04.02.2024 17:00 Uhr

Ritual, Textimpuls, längere Stille – dieser ökumenisch verantwortete Gottesdienst ist von Musik und Stille geprägt und findet 4x im Jahr statt.

## Effata-Gottesdienst

Mittwoch 07.02.2024 19:00 Uhr

Sich öffnen zum Hören auf Gottes Wort, aufeinander – zusammen miteinander. Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss.

Besondere musikalische Gestaltung; Spontanchor um 18:00 Uhr.

## Kontemplationstag der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik

Samstag 17.02.2024 10:00-18:00 Uhr

Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack.

Anmeldung: [www.kontemplationundmystik.de](http://www.kontemplationundmystik.de)





## Offene Kirche

Unsere Kirche ist in der Regel täglich von 17- 19 Uhr geöffnet.

## Unterstützer\*innen gesucht!

Damit die Kirche wieder täglich von 17 bis 19 Uhr geöffnet sein kann,  
suchen wir ehrenamtliche Unterstützer\*innen.

Wenn Sie sich vorstellen können, an einem oder an mehreren Tagen im Monat  
während der Öffnungszeit in der Kirche „präsent“ zu sein,  
melden Sie sich einfach per Mail oder telefonisch bei uns.

[meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

Die Terminkoordination und alle weiteren Infos folgen dann anschließend.





## Ausblick März

### Geistlicher Missbrauch - wo steht die katholische Aufklärungsarbeit?

Freitag, 08.03.2024, 19 Uhr

Diskussionsabend in Kooperation mit der Akademie Rabanus Maurus

„Opfer von Geistlichem Missbrauch haben es nach wie vor sehr schwer, sich Gehör zu verschaffen (...).“ Im September 2023 veröffentlichte die Deutsche Bischofskonferenz eine Arbeitshilfe zum Umgang mit Geistlichem Missbrauch. Was geistlicher Missbrauch ausmacht und wo die Chancen und Grenzen der Arbeitshilfe liegen, darüber kommen wir ins Gespräch mit:

- Prof. Dr. Michael Utsch, Religionspsychologe, Psychotherapeut, Berlin
- Stephanie Butenkemper, Therapeutin, Ehe-, Familien- und Lebensberaterin, Köln

Ort: Haus am Dom, Domplatz 3, 60311 Frankfurt

### Bleiben und werden – Exerzientag zu Beginn der Karwoche

Samstag 23.03.2024 | 10:00-17:00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf und Sonja Haas-Wessendorf in

Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Impulse und Innehalten zu Beginn der Karwoche.

Zeit für mich, Schriftbetrachtung und Gespräch.

Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

### Meditieren mit der Kamera

Palmsontag, 24.03.2024 9:30 - 13 Uhr | Leitung: Samuel Stricker

Fotografieren entschleunigt. Es kann uns helfen, zur Ruhe zu kommen und (neu) zu fokussieren. Es ist ein Einüben in eine Haltung der Wahrnehmung. So kann sich unser Blick für das Wesentliche schärfen - auf uns selbst, auf die Welt die uns umgibt, auf G\*tt.



Elemente: Impuls, Unterwegssein, Fotografieren, Stille, Austausch

Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)





# HINWEISE UND AUSBLICK

## Mahlfeier mit Texten in Anlehnung an die Pessach-Haggadah

Mittwoch in der Karwoche 27.03.2024, 19:00 bis ca. 22:00 Uhr

mit den Missionsärztlichen Schwestern | Musikalische Begleitung: Benedikt Milenkovic | Spontanchor um 18:00 Uhr

Ort: Kirche

Bitte bis zum 22.03.2024 anmelden: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)



## Exerziten in der Stadt für Frauen bis 35 Jahre

Ausgesetzt: Straße - Menschen - Armut - Leben. MEINEM Leben

Vier Tage ungefilterte Straßenrealität und die Suche nach mir selbst und Gott.

Einfache Unterbringung mit Isomatte/Schlafsack im Meditationszentrum

10.-14.04.2024 | Beginn: 16:00 Uhr, Ende 12:00 Uhr |

Begleitung: Sr. Kristina Wolf | Sr. Laura Knäbel | Sr. Carmen Speck

in Kooperation mit den Missionsärztlichen Schwestern.

Information und Anmeldung bis 01.03.2024:

Sr. Carmen Speck [ffmkontakt@mms-de.org](mailto:ffmkontakt@mms-de.org)

## Mystagogische Pastoral

Die kontemplativ-mystische Dimension kirchlichen Handelns

2024: Burnout und Prophylaxe – Berufung und Vision

25.-28.04.2024 | 20.-25.10.2024

Am Benediktushof-Holzkirchen | Kursleitung: Pfr. Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf.

Anmeldung: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de)

## Kontemplative Exerziten

21.-30.07.2024 Im Bildungshaus Batschuns-Vorarlberg.

Begleitung: Sr. Kristina Wolf, Pfr. Ernst Ritter.

Anmeldung: [bildungshaus@bhba.at](mailto:bildungshaus@bhba.at)

Der Mystik-Schrank lädt ein, spirituelle Bücher auszuleihen,  
zu lesen, zu tauschen, einzustellen.  
Schauen Sie doch mal in die rote ehemalige Telefonzelle  
hinter der Kirche!

