HERZLICH WILLKOMMEN IN HEILIG KREUZ
Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

einfach sein | einatmen ausatmen | dem Fluss des Lebens überlassen | einfach sein

unter diesen Worten steht das Programm des ersten Halbjahres 2021. Was die nächste Zeit für uns bereithält, können wir nicht genau vorhersagen.
Einige Programmpunkte haben wir gesetzt, andere werden noch dazukommen. Um es einfach zu halten, finden Sie auf diesem Flyer eine Wochenübersicht sowie einige Highlights in unserem Programm.
Was darüber hinaus geplant ist und sich im Laufe der Zeit entwickelt, erfahren Sie auf unserer Homepage www.meditationszentrum.bistumlimburg.de sowie in unserem Newsletter.
Wir freuen uns sehr auf alle Begegnungen und darauf, gemeinsam mit Ihnen unterwegs zu sein. Wenn Sie Fragen oder Anmerkungen haben, freuen wir uns, wenn Sie mit uns in Kontakt treten. Bleiben Sie zuversichtlich und behütet.
Ihr Team aus Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

Heilig Kreuz
Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

HALBJAHRES Programm 2021

GOTTESDIENSTE

Samstag – 18.00 Uhr Freiraum – Gottesdienst
Meditative Eucharistiefeier zum Beginn des Sonntags.

Jeden ersten Mittwoch im Monat 19.00 Uhr – Effata
Öffne Dich zum Hören auf Gottes Wort, aufeinander – zusammen mit anderen. Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss (wenn Corona es erlaubt).

Mittwoch – 18.00 Uhr Werktagsmesse
(außer in den Schulferien und am ersten Mittwoch des Monats)
Vorher besteht die Möglichkeit des gemeinsamen Rosenkranzgebetes.

ANGEBOTE für Körper, Geist und Seele unter der Woche

MONTAG

18.30 – 20.30 Uhr
Zen – Meditation mit Körperarbeit
Übungen aus Eutonie, Yoga oder Qi Gong und anschließendes Sitzen in Stille öffnet den Raum des »wissenden Spürens«: den Raum zum Einswerden mit sich selbst, für die ureigene lebendige Spiritualität, für die Begegnung mit dem Ewigen. Der Einstieg in die sich wöchentlich treffende Gruppe ist nach Rücksprache mit der Kursleitung immer zum Monatsbeginn möglich.

DIENSTAG

18.00 – 19.15 Uhr
Qi Gong
Energieübungen, die unsere Lebenskraft stärken, die Körperkoordination schulen und unseren Atem frei fließen lassen. Qi Gong ist eine Art Kontemplation in Bewegung. Die zweiwöchig stattfindende Gruppe ist offen für alle, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

18.00 – 19.15 Uhr
Yoga
Yoga soll Freude machen, erden, zentrieren, entspannen, einen Ausgleich schaffen und kräftigen. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht unbedingt notwendig. Die zweiwöchig stattfindende Gruppe ist offen für alle, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Laken oder ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

19.30 – 20.45 Uhr
AbendStille
Kontemplatives Beten am Abend. Kurzer Impuls, Sitzen in Stille (2 x 25 min.), Möglichkeit zum Austausch. Die Gruppe trifft sich wöchentlich und ist offen, ein Einstieg ist jederzeit möglich.
Wer das erste Mal teilnimmt, kommt bitte schon um 19.15 Uhr zu einer Einführung.
Bitte warme Socken mitbringen.
Weitere Infos: www.kontemplation-in-stille.de

MITTWOCH

11.00 – 12.15 Uhr
YOGA - Meditation
(für Senior*innen)
sich üben mit Hand-und-Fuß, stimmig zum Alter(n), getragen vom Atem / Pranayama in „Berg" und „Baum" und frei, Himmel und Erde zu verbinden (auch mit Lesung und autogenem Training).
Die wöchentliche Gruppe ist offen für neue Mitglieder, bitte melden Sie sich vorher an.

19.00 – 20.30 Uhr
Rhythmus. Atem. Bewegung
Auf diesem Übungsweg in der Weise „Rhythmus. Atem. Bewegung." nach L. Scharing lernen wir, unseren Körper in liebevoller Einstellung zu erfühlen. Wir erspüren Verspannungen und erleben, wie sie sich behutsam regulieren. Es wird vorwiegend liegend am Boden geübt, aber auch im Sitzen und Stehen. R.A.B. findet ein - zweimal im Monat statt.
Bitte melden Sie sich über die Emailadresse: markito@arcor.de an.

19.30 – 21.00 Uhr
Tanz als Gebet
Zur Mitte kommen, Tanz als Gebet, Meditation des Tanzes und Stille, eine bewegte Abendzeit, Kraft schöpfen, leicht werden. Das Angebot findet einmal im Monat statt. Bitte melden Sie sich über das Sekretariat an.

DONNERSTAG

20.00 – 21.30 Uhr
Zen – Meditation
Nach einem kurzen Impuls sitzen wir gemeinsam in Stille (3 x 25 min.) im Wechsel mit Gehmeditationen. Es ist gut, wenn die Teilnehmer*innen 5 Minuten vorher anwesend sind. Die Gruppe trifft sich wöchentlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wer das erste Mal teilnimmt, bitte 15 Minuten vor Beginn zu einer kurzen Einführung kommen.
Weitere Infos: www.peterwunsch.de.rs

FREITAG

07.00 – 08.00 Uhr
MorgenStille
Kontemplatives Beten am Morgen. Sitzen in Stille (2 x 25 min.) mit anschließendem Segensgebet. Offen für alle in Meditation / Kontemplation Geübten. Die Gruppe trifft sich wöchentlich. Bitte warme Socken mitbringen.

Heilig Kreuz | Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität
www.meditationszentrum.bistumlimburg.de
Email: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Kettelerallee 45 | 60385 Frankfurt
Tel.: 069 94 54 84 98 - 0 | Fax.: 069 94 54 84 98 - 22

ZUSÄTZLICHE ANGEBOTE

Die Bibel (neu) entdecken...

Hat uns das **›Buch der Bücher‹** noch etwas zu sagen?
Kann es uns fesseln, empören, ermutigen oder trösten? Wir wollen uns aus unterschiedlichen Perspektiven annähern.
Dabei können z.B. gesellschaftliche, politische, ethische oder ökologische Fragen in den Blick kommen – stets aber auch der persönliche Zugang.
Die Themen und Termine werden gemeinsam festgelegt und über die Homepage bekannt gegeben.

Montag 18.30 – 20.30 Uhr
Feierabendpilgern... ich bin dann kurz mal weg

Raus aus dem Alltag, alte und neue Wege unter die Füße nehmen, Natur in der Stadt entdecken und durchatmen – auf Pilgerwegen, die entlang oder durch Frankfurt verlaufen. Mitlaufen können alle, die 5 - 8 km unterwegs sein können.
An zwei Montagen im Halbjahr.

Freitag 18.30 – 21.00 Uhr
Meditation und Bogenschießen

Impuls, Schweigemeditation, meditatives Bogenschießen. Wer keine Erfahrung im Bogenschießen hat, ist gebeten, dies bei der Anmeldung über das Sekretariat anzugeben und bereits um 18.00 Uhr zur Einführung zu kommen. Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt. Bitte Socken für die Krypta und der Jahreszeit angepasste Kleidung für das Bogenschießen in der Kirche mitbringen.
An vier Freitagen im Halbjahr.

Sonntag 17.00 – 17.45 Uhr
Meditatives Singen

»Jeder Mensch kann singen und trägt mit der eigenen Lebensmelodie zur großen Symphonie des Lebens bei! Gesang ist die Muttersprache der Menschen und kann eine verdichtete Form von Gebet und »ein Stück Himmel auf Erden« sein.« (Helge Burggrabe).
Gemeinsames Singen einfacher, sich wiederholender Melodien (Herzenslieder, Taizélieder, Mantren aus verschiedenen Traditionen) – Tönen von Klängen – Lauschen und Verweilen in der Stille. Das Angebot ist offen für alle. Es besteht die Möglichkeit im Anschluss das ökumenische Abendlob zu besuchen.
Am letzten Sonntag im Monat.

Sonntag 18.00 – 18.30 Uhr
Ökumenisches Abendlob am Sonntag

Seit den Anfängen der Kirche versammeln sich Christen an den Eckpunkten des Tages, um Gott zu loben und seinen Segen zu erbitten. Das Netzwerk „Ökumenisches Stundengebet“ schließt an diese Gebetsgemeinschaft an und lädt alle, die sich angesprochen fühlen, zu einem monatlichen Abendgebet ein. Es besteht die Möglichkeit, davor am Meditativen Singen teilzunehmen.
Am letzten Sonntag im Monat.

MEHRTÄGIGE ANGEBOTE

24.01. – 31.01.2021
Woche der Stille

Verschiedene Veranstaltungen im Meditationszentrum.
Weitere Infos unter www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

06.04. – 10.04.2021
Exerzitien im Alltag

Exerzitien im Alltag in der Kirche des Meditationszentrums.
Weitere Infos unter www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

12.05. – 16.05.2021
Ökumenischer Kirchentag

Weitere Informationen: www.oekt.de

03.06. – 06.06.2021
Frauenpilgern – dem Fluss folgen

Diese Pilgertour richtet sich ausschließlich an Frauen.
Wir gehen von Bernkastel-Kues nach Trier, folgen dem Verlauf der Mosel, mal unten am Fluss, mal oben in den Weinbergen.
Weitere Informationen: www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

25.07. – 03.08.2021
Kontemplative Exerzitien

Im Bildungshaus Batschuns / Vorarlberg.
Anmeldung: www.bildungshaus-batschuns.at

20.12. – 25.12.2021
Kontemplationskurs

Am Beneditktushof, Holzkirchen.
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de