

HERZLICH WILLKOMMEN IN HEILIG KREUZ Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

Die Welt, die wir zu kennen glaubten, verändert sich, ebenso die Gesellschaft, in der wir leben. Das Bistum Limburg ist in einem Transformationsprozess. Unser je eigenes Leben kennt den Rhythmus von entstehen, aufbrechen, blühen, reifen, Frucht bringen und sich zurückziehen, verwandeln. Dies alles erleben und begleiten wir auch im Meditationszentrum.

Teile unseres Jahresprogramms finden Sie in der folgenden Übersicht. Termine, Informationen und weitere Angebote können Sie auf unserer Homepage www.meditationszentrum.bistumlimburg.de und über unseren Newsletter erfahren.

Wir freuen uns auf dieses Jahr mit Ihnen – besonders auf alle Begegnungen. Wenn Sie Fragen oder Anmerkungen haben, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Ihr Team aus Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

GOTTESDIENSTE



Samstag – 18.00 Uhr Freiraum – Gottesdienst

Raum und Zeit, um in der Gegenwart anzukommen. Eucharistiefeier auf der Schwelle zum Sonntag.

Jeden ersten Mittwoch im Monat – 19.00 Uhr Effata – Gottesdienst

Öffne Dich zum Hören auf Gottes Wort, aufeinander- zusammen mit anderen. Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss. Besondere musikalische Gestaltung; Spontanchor um 18.00 Uhr.

Mittwoch – 18.00 Uhr Werktagmesse

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

Jeden letzten Sonntag im Monat – 18.00 Uhr Ökumenisches Abendlob

Gemeinsam beten, den Sonntag ausklingen lassen, sich Ruhe gönnen, Gott lobpreisen mit dem neu entdeckten Schatz an Psalmen und Liedern. Still geworden und gesammelt laden wir ein Gott zu loben und Segen zu erbitten.

ANGEBOTE für Körper, Geist und Seele

MONTAG



18.30 – 20.30 Uhr

Zen – Meditation mit Körperarbeit

In der Zen – Meditation, dem Sitzen in Stille, konzentrieren wir uns auf Haltung, Atmung und unseren Körper. Einleitende Übungen aus Eutonie, Yoga und Qi Gong führen zur Entspannung und zu größerer Achtsamkeit.

Wer das erste Mal teilnimmt, bitte 15 Minuten vor Beginn zu einer kurzen Einführung kommen.

Das Angebot findet außerhalb der Sommerferien wöchentlich statt.

Anmeldung: klug@meditation-frankfurt.org

19.00 Uhr

Mit dem Körper glauben. Bibel und Focusing

In der heutigen Zeit sehnen wir uns zunehmend nach einem Glauben, der nicht nur unseren Verstand, sondern auch unser Herz und unseren Körper erreicht. Mit Focusing kann der Glaube vertieft und nach neuen, persönlichen Bedeutungen alter Glaubensschätze gesucht werden. Wir treffen uns digital per Zoom etwa einmal im Monat.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

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 außerhalb der Schulferien zweiwöchig stattfindende Gruppe ist offen für alle, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

19.30 – 20.45 Uhr

AbendStille

Kontemplatives Beten am Abend. Kurzer Impuls, Sitzen in Stille (2 x 25 min.). Möglichkeit zur Anleitung. Das wöchentliche Angebot ist offen für alle Interessierten, ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht nötig.

Wer das erste Mal teilnimmt, kommt bitte schon um 19.15 Uhr zu einer Einführung. Bitte warme Socken mitbringen.

Weitere Infos: www.kontemplation-in-aktion.de

MITTWOCH



11.00 – 12.30 Uhr

YOGA-Meditation für Seniorinnen

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 (mit Lesung, autogenem Training und Qi Gong Elementen).

Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder. Das Angebot findet außerhalb der Sommerferien wöchentlich statt. 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- bis zweimal im Monat statt.

Anmeldung: markito@arcor.de

19.00 – 20.30 Uhr

Spirituelle Männergruppe nach Richard Rohr

Die Männergruppe trifft sich einmal im Monat. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Plätze begrenzt.

Anmeldung: Guido.Hannig@t-online.de

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.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

DONNERSTAG



17.45 – 18.45 Uhr

Meditation für Neubeginner:innen

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 Mai/Juni statt.

19.00 – 19.45 Uhr

Abendausklang

Mit Klängen und einer Gebetsgebärde in die Stille des Abends, der Nacht gehen. Das Angebot findet einmal im Monat in der Kirche statt.

Eine Anmeldung ist nicht nötig.

19.30 – 21.00 Uhr

Achtsamkeit und Körperarbeit

Im Sitzen in der Stille üben wir das Hören und Lauschen nach Innen. Die vielfältigen Gedanken, all unser Wollen und Müssen, Gefühle und Verstand werden in ein achtsames Schweigen geführt, in dem nichts geschehen muss. Es ist eine bewusste und wache Art des Seins im Einvernehmen mit allem, was ist. Das Angebot findet einmal im Monat statt.

Anmeldung: markito@arcor.de

20.00 – 21.30 Uhr

Zen – Kontemplation

ist Zen – Meditation in christlichem Kontext. Nach einem kurzen Impuls sitzen wir gemeinsam in Stille (3 x 25 min.) im Wechsel mit Gehmeditationen. Es ist gut, wenn alle 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



07.30 – 08.30 Uhr

MorgenStille

Kontemplatives Beten am Morgen. Sitzen in Stille (2 x 25 min.) mit anschließendem Segensgebet. Offen für alle in Meditation oder Kontemplation Geübten. Die Gruppe trifft sich wöchentlich. Bitte vor der ersten Teilnahme im Meditationszentrum anmelden. Bitte warme Socken mitbringen.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

18.30 – 21.00 Uhr

Meditation und Bogenschießen

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. Etwa einmal im Monat.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

SONNTAG



16.45 – 17.45 Uhr

Meditatives Singen

Gemeinsames Singen einfacher, sich wiederholender Lieder – Tönen von Klängen – Elemente des heilsamen Singens – Lauschen und Verweilen in der Stille. Eingeladen sind auch Menschen, die glauben nicht singen zu können. Am letzten Sonntag im Monat – ggf. in angepasster Form an die Corona-Regelungen.

Wenn möglich, melden Sie sich bitte vorher an:

meditationszentrum@bistumlimburg.de

**Einführungstag Kontemplatives Beten****Samstag 04.03.2023 | 11.11.2023**Jeweils 10.00 –17.00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf.
Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**Kontemplationstage Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik****Samstag 14.01. | 25.03. | 27.05. | 24.06. | 23.09. | 21.10. | 09.12.2023**Jeweils 10.00 –18.00 Uhr | Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack.
Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de**Ökumenischer Kontemplationstag****Samstag 22.04.2023**10.00 –18.00 Uhr | Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack | Sr. Kristina Wolf | P. Tobias Specker SJ.
Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de**Einführung in die Zen-Meditation****Freitag 27.01. | 05.05. | 10.11.2023**Jeweils 19.00 –21.30 Uhr | Leitung: Franz-Karl Klug.
Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**Meditation und Bogenschießen extra****Samstag 13.05. | 18.11.2023**10.00 –16.30 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf | Dr. Alexander Ullrich.
Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**Das Leben wählen-Exerzientag zu Beginn der Karwoche****Samstag 01.04.2023**10.00 –17.00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf in Kooperation mit der
Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**Das Leben wählen-Exerzientag vor Weihnachten****Samstag 16.12.2023**10.00 –17.00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf in Kooperation mit der
Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**Schreiben als Spirituelle Praxis****Samstag 11.03. | 06.05. | 01.07. | 23.09. | 04.11.2023**Jeweils 10.00 –13.00 Uhr | Leitung: Anke Spory.
Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**Geschichten der Weisheit und mantrisches Singen****Sonntag 12.03. | 16.07. | 05.11.2023**

Jeweils 19.00 Uhr | Leitung: Andrea Stempel | Sven-Joachim Haack.

**Forum HaMakom-Focusing als Kraftort in unsicheren Zeiten****Samstag 17.06.2023**10.00 –16.00 Uhr | Leitung: Olaf Lindenberg | Initiative Focusing und Spiritualität.
Focusing ist eine Weise, mit dem Körper zu glauben, von dem Paulus sagt, er sei
der Tempel, die Wohnstatt Gottes. Solche Gottesorte nennt die Bibel „HaMakom“.
Das Forum bietet die Möglichkeit, Focusing kennenzulernen oder zu vertiefen.Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**Hagios-Konzert aus der Stille****Donnerstag 21.09.2023**

20.00 Uhr | Leitung: Helge Burggrabe.

**Mitsingkonzert soviel Himmel****Samstag 21.10.2023**

19.30 Uhr | Leitung: Susanne Mössinger und Klaus Nagel.

MEHRTÄGIGE ANGEBOTE

**Kontemplative Exerzitien****11.-19.02.2023 | 23.07.-01.08.2023**Im Bildungshaus Batschuns-Vorarlberg.
Begleitung: Sr. Kristina Wolf | Pfr. Ernst Ritter.
Anmeldung: bildungshaus@bhba.at**Mystagogische Pastoral. Die kontemplativ-mystische Dimension kirchlichen Handelns****27.-30.04.2023 | 26.11.-01.12.2023**Am Benediktushof-Holzkirchen | Kursleitung: Pfr. Sven-Joachim Haack | Sr. Kristina Wolf.
Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de**Train your Spirit - Exerzitien zwischen Christi Himmelfahrt und Pfingsten****17.-24.05.2023-jeweils 18.00-19.30 Uhr**„Mit großem Optimismus vorangehen“ (Anna Dengel) – 8 Tage, 2 Stunden, mehr Klarheit:
Unterbrechung des Gewohnten, Impulse aus der Bibel, Stille und Gespräch in der Gruppe, Zeit im
Alltag; Einzelgespräche möglich; Begleitung: Sr. Kristina Wolf | Sr. Laura Knäbel MMS.
Nähere Informationen und Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**Kontemplative Exerzitien im Alltag – mit Einführung in das Jesusgebet****07.-08.12. & 11.-14.12.2023-jeweils 19.30-21.00 Uhr in der Krypta**Im Advent das Jesusgebet kennenlernen oder vertiefen.
Begleitung: Sr. Kristina Wolf. Begleitgespräche sind möglich.
Nähere Informationen: www.meditationszentrum.bistumlimburg.de**Einführung in Qi Gong der fünf Elemente****28.09. | 05.10. | 12.10. | 19.10. | 26.10.2023-jeweils 18.30-20.00 Uhr**Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter entsprechen fünf Elementen & Übungsreihen,
die Körper, Geist und Seele bewegen und herzhafte erwecken, im Alter(n) beleben.
Leitung: Heidrun Harlander-Breth.
Anmeldung: www.meditationszentrum.bistumlimburg.de**Lichterlabyrinth****16.-17.12.2023**2000 Kerzen laden ein, durch das Labyrinth zu gehen und es zu erleben.
Nähere Informationen: www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

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