

## HERZLICH WILLKOMMEN IN HEILIG KREUZ Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

Die letzten beiden Jahre haben uns herausgefordert – unter anderem auch dazu, immer wieder neu zu planen, von Tag zu Tag zu schauen und uns dem Fluss des Lebens zu überlassen.

Um Ihnen eine erste Idee von dem zu geben, was im Meditationszentrum stattfinden kann, finden Sie im Folgenden eine Wochenübersicht sowie einige Punkte, auf die wir uns ganz besonders freuen. Was darüber hinaus geplant ist und sich im Lauf der Zeit entwickeln wird, erfahren Sie immer auf unserer Homepage [www.meditationszentrum.bistumlimburg.de](http://www.meditationszentrum.bistumlimburg.de) und über unseren Newsletter.

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.

Bleiben Sie behütet.

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.

Eucharistiefeyer 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.

Eucharistiefeyer mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss

(wenn Corona es erlaubt).

#### 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

Still geworden und gesammelt laden wir ein Gott zu loben und Segen zu erbitten.

## ANGEBOTE für Körper, Geist und Seele

### MONTAG



#### 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 unsern 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.

Bitte vorher anmelden.

### 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, 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](http://www.kontemplation-in-aktion.de)

### MITTWOCH



#### 11.00 – 12.15 Uhr (für Senior\*innen) YOGA – Meditation

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.

#### 17.30 – 18.30 Uhr 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. Einmal im Monat. Ein Einstieg ist jederzeit möglich, 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 erfüllen. 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.

Bitte bei [markito@arcor.de](mailto:markito@arcor.de) anmelden.

#### 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 vorher anmelden.

### DONNERSTAG



#### 19.30 – 21.00 Uhr Achtsamkeit und Körperarbeit - ein Weg in die Stille

Sitzen in der Stille, Bewegung aus der Stille, Körperwahrnehmung, achtsames Gehen, Impuls.

Bitte jeweils eine Woche vorher bei [markito@arcor.de](mailto:markito@arcor.de) anmelden.

#### 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](http://www.peterwunsch.de.rs)

#### 19.00 – 19.30 Uhr Abendausklang

Mit Gebetsgebärden in die Stille des Abends, der Nacht gehen. Das Angebot findet einmal im Monat statt.

### 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 oder Kontemplation Geübt. Die Gruppe trifft sich wöchentlich.

Bitte warme Socken mitbringen.

#### 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 für die Krypta und der Jahreszeit angepasste Kleidung für das Bogenschießen in der Kirche mitbringen. Etwa einmal im Monat, bitte vorher anmelden.

### 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.



### **HaMakom – mit dem Körper glauben Oasentag Focusing und Spiritualität Samstag 19.02.2022**

10.00 – 12.00 Uhr | digital per Zoom | mit Olaf Lindenberg u.a.  
Bitte vorher anmelden.



### **Einführungstag Kontemplatives Beten Samstag 05.03.2022 | 05.11.2022**

Jeweils 10.00 – 17.00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf.  
Anmeldung bis jeweils 5 Tage vorher.



### **Meditation und Bogenschießen extra Samstag 02.04.2022 | 24.09.2022**

10.00 – 16.30 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf | Dr. Alexander Ullrich.  
Anmeldung bis jeweils 5 Tage vorher.



### **Dem Leben auf der Spur – Exerzientag zu Beginn der Karwoche Samstag 09.04.2022**

10.00 – 17.00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).  
Bitte vorher anmelden.



### **Ökumenischer Kontemplationstag Samstag 23.04.2022**

10.00 – 18.00 Uhr | Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack | Sr. Kristina Wolf.  
Anmeldung: [www.kontemplationundmystik.de](http://www.kontemplationundmystik.de)



### **Dem Licht auf der Spur – Exerzientag vor Weihnachten Samstag 17.12.2022**

10.00 – 17.00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).  
Bitte vorher anmelden.

## MEHRTÄGIGE ANGEBOTE



### **Das Evangelium von der Schöpfung (Laudato Si) – Schöpfungsexerziten**

**Mittwoch 02.03. | 09.03. | 16.03. | 23.03. | 30.03. | 06.04.2022**

Jeweils 19.00 Uhr – 6 Abende mit Impuls – 6 Tage dazwischen zum Dranbleiben.  
In Kooperation mit den Missionsärztlichen Schwestern.  
Nähere Informationen und Anmeldung: [www.missionsaerztliche-schwestern.de](http://www.missionsaerztliche-schwestern.de)

### **Mit dem Körper glauben – Focusing und Spiritualität**

**25.03. – 27.03.2022**

Mit Focusing kann der Glaube vertieft und nach neuen, persönlichen Bedeutungen alter Glaubensschätze gesucht werden. Die Methode mit ihrem wertschätzenden, inneren Dialog passt als geistlicher Übungsweg gut zu den Wurzeln der christlichen Tradition und hilft aus dem frischen Erleben eigene Worte zu finden.

Leitung: Regina Gerlach-Feilen | Olaf Lindenberg.

Nähere Informationen und Anmeldung bis zum 07.02.2022: <https://ha-makom.de/>

### **Frauenpilgern – Dem Fluss folgen**

**15.06. – 19.06.2022**

Diese Pilgertour richtet sich ausschließlich an Frauen. Wir gehen ca. 24 km pro Tag und tragen unser Gepäck selbst. Die Mittagsrast ist unterwegs, übernachten werden wir in einfachen Pensionen. Es gibt Zeiten der Stille, Austausch, Impulse, Gottesdienste. Wir gehen von Bernkastel-Kues nach Trier und folgen dem Verlauf der Mosel, mal unten am Fluss, mal oben in den Weinbergen. Der Fluss (des Lebens) prägt unseren Pilgerweg.

Leitung: Andrea Bargon | Olaf Lindenberg | Anmeldung: bis 18.03.2022.

Nähere Informationen: [www.meditationszentrum.bistumlimburg.de](http://www.meditationszentrum.bistumlimburg.de)

### **Kontemplative Exerziten**

**24.07. – 02.08.2022**

Im Bildungshaus Batschuns – Vorarlberg.

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

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

### **Segelexerziten auf dem IJssel- und Wattenmeer**

**21. – 28.08.2022**

Begleitung: Team des Meditationszentrums.

Nähere Informationen: [www.meditationszentrum.bistumlimburg.de](http://www.meditationszentrum.bistumlimburg.de)

### **Mystagogische Pastoral. Die kontemplativ-mystische Dimension kirchlichen Handelns**

**11. – 16.10.2022**

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

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

### **Kontemplative Exerziten im Alltag – mit Einführung in das Jesusgebet**

**Dienstag 01.11. | 08.11. | 15.11. | 22.11. | 29.11.2022 – jeweils 19.30 – 21.15 Uhr**

Nähere Informationen: [www.meditationszentrum.bistumlimburg.de](http://www.meditationszentrum.bistumlimburg.de)

### **Exerziten im Advent**

**03. – 10.12.2022**

In Hofheim | Begleitung: Sr. Agnes Lanfermann | Sr. Kristina Wolf.

„Seid Menschen des Gebets und der Kontemplation! So tragt ihr Christus in die Welt.“ (Anna Dengel)

Anmeldung: [info@exerzitenhaus-hofheim.de](mailto:info@exerzitenhaus-hofheim.de)

### **Lichterlabyrinth**

**10. – 18.12.2022**

2000 Kerzen laden ein, durch das Labyrinth zu gehen und es zu erleben.

Nähere Informationen: [www.meditationszentrum.bistumlimburg.de](http://www.meditationszentrum.bistumlimburg.de)

Heilig Kreuz | Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

[www.meditationszentrum.bistumlimburg.de](http://www.meditationszentrum.bistumlimburg.de)

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

Kettelerallee 45 | 60385 Frankfurt

Tel.: 069 94 54 84 98 - 0 | Fax.: 069 94 54 84 98 - 22