



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

Newsletter Juli



Liebe Interessierte,

die Sommerferien sind meistens eine Zeit, in der es hier am Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität ruhiger wird. Das ist auch in diesem Jahr so. Allerdings laufen einige Angebote weiter, bzw. bieten zusätzliche Termine an, da im Frühjahr so viele Wochen kein regulärer Betrieb möglich war. Was stattfindet, findet sich in diesem Newsletter und unter www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

Wir wünschen Ihnen und Euch eine schöne Sommerzeit!
Bleiben Sie, bleibt Ihr gesund und behütet,
das Team vom Meditationszentrum

Gottesdienste

Während der Schulferien feiern wir **Gottesdienst in der Kirche** jeden **Samstag um 18:00 Uhr**.

Die nächste Werktagsmesse findet am Mittwoch, 19.08.2020 um 18:00 Uhr statt.

Für alle Gottesdienste gelten die anhängenden Hinweise.

WAS STATTFINDET

Da im Frühjahr so vieles ausgefallen ist, freuen wir uns umso mehr, dass in Absprache mit den Kursleitungen, einige Angebote die Sommerferien über weiterlaufen können. Damit alle den Überblick behalten, ist hier aufgeführt, was stattfindet. Für alle Angebote gibt es ein Hygienekonzept mit Abstandsregelungen, etc., das sich angehängt finden.

Mittwoch, 01.07., 19:00 Uhr - Rhythmus. Atem. Bewegung.
Ganzheitliche Körperarbeit in der Übungsweise nach L.Scharing - im Turmsaal

Mittwoch, 01.07., 19:30 Uhr - Tanz als Gebet
Zur Mitte kommen, Tanz als Gebet, Meditation des Tanzes und Stille - im großen Saal

Donnerstag, 02.07., 20:00 Uhr - Zen-Meditation
Kurzer Impuls, dann 3x25 Minuten Sitzen in Stille



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität



Freitag, 03.07., 7:00 Uhr – MorgenStille

Kontemplatives Beten in der Krypta

Montag, 06.07., 18:30 Uhr - Zen-Meditation mit Körperarbeit

Geschlossener Kurs, Einstieg zum Monatsbeginn nach Absprache mit Kursleitung möglich (069-33999617 oder klug@meditation-frankfurt.de).
Im großen Saal.

Dienstag, 07.07., 19:30 Uhr - AbendStille

Kontemplatives Beten am Abend in der Kirche

Donnerstag, 09.07., 20:00 Uhr - Zen-Meditation

Kurzer Impuls, dann 3x25 Minuten Sitzen in Stille

Freitag, 10.07., 7:00 Uhr – MorgenStille

Kontemplatives Beten in der Krypta

Montag, 13.07., 18:30 Uhr - Zen-Meditation mit Körperarbeit

Geschlossener Kurs, Einstieg zum Monatsbeginn nach Absprache mit Kursleitung möglich (069-33999617 oder klug@meditation-frankfurt.de).
Im großen Saal.

Dienstag, 14.07., 19:30 Uhr - AbendStille

Kontemplatives Beten am Abend in der Kirche

Donnerstag, 16.07., 20:00 Uhr - Zen-Meditation

Kurzer Impuls, dann 3x25 Minuten Sitzen in Stille

Freitag, 18.07., 7:00 Uhr – MorgenStille

Kontemplatives Beten in der Krypta

Montag, 20.07., 18:30 Uhr - Zen-Meditation mit Körperarbeit

Geschlossener Kurs, Einstieg zum Monatsbeginn nach Absprache mit Kursleitung möglich (069-33999617 oder klug@meditation-frankfurt.de).
Im großen Saal.

Dienstag, 21.07., 19:30 Uhr - AbendStille

Kontemplatives Beten am Abend in der Kirche

Mittwoch, 22.07., 19:00 Uhr - Rhythmus. Atem. Bewegung.

Ganzheitliche Körperarbeit in der Übungsweise nach L.Scharing - im großen Saal.

Donnerstag, 23.07., 20:00 Uhr - Zen-Meditation

Kurzer Impuls, dann 3x25 Minuten Sitzen in Stille



Freitag, 24.07., 7:00 Uhr – MorgenStille

Kontemplatives Beten in der Krypta

Montag, 27.07., 18:30 Uhr - Zen-Meditation mit Körperarbeit

Geschlossener Kurs, Einstieg zum Monatsbeginn nach Absprache mit Kursleitung möglich (069-33999617 oder klug@meditation-frankfurt.de). Im großen Saal.

Dienstag, 28.07., 18:00 Uhr – Qi Gong

Energieübungen, die unsere Lebenskraft stärken. Im großen Saal unter der Kirche.

Dienstag, 28.07., 19:30 Uhr - AbendStille

Kontemplatives Beten am Abend in der Kirche

Mittwoch, 29.07., 19:00 Uhr - MännerMittwoch

Offenes Treffen für Männer, die spirituelle Impulse suchen. Der Ort ist vom Wetter abhängig. Bitte erkundigen Sie sich vorab.

Donnerstag, 30.07., 20:00 Uhr - Zen-Meditation

Kurzer Impuls, dann 3x25 Minuten Sitzen in Stille

Freitag, 31.07., 7:00 Uhr – MorgenStille

Kontemplatives Beten in der Krypta

Montag, 03.08., 18:30 Uhr - Zen-Meditation mit Körperarbeit

Geschlossener Kurs, Einstieg zum Monatsbeginn nach Absprache mit Kursleitung möglich (069-33999617 oder klug@meditation-frankfurt.de). Im großen Saal.

Dienstag, 04.08., 19:30 Uhr - AbendStille

Kontemplatives Beten am Abend in der Kirche

Mittwoch, 05.08., 19:30 Uhr - Tanz als Gebet

Zur Mitte kommen, Tanz als Gebet, Meditation des Tanzes und Stille - im großen Saal

Donnerstag, 06.08., 20:00 Uhr - Zen-Meditation

Kurzer Impuls, dann 3x25 Minuten Sitzen in Stille

Freitag, 07.08., 7:00 Uhr – MorgenStille

Kontemplatives Beten in der Krypta

Montag, 10.08., 18:30 Uhr - Zen-Meditation mit Körperarbeit

Geschlossener Kurs, Einstieg zum Monatsbeginn nach Absprache mit Kursleitung möglich (069-33999617 oder klug@meditation-frankfurt.de). Im großen Saal.



Dienstag, 11.08., 18:00 Uhr – Qi Gong

Energieübungen, die unsere Lebenskraft stärken. Im großen Saal unter der Kirche.

Dienstag, 11.08., 19:30 Uhr - AbendStille

Kontemplatives Beten am Abend in der Kirche

Mittwoch, 12.08., 19:00 Uhr - Rhythmus. Atem. Bewegung.

Ganzheitliche Körperarbeit in der Übungsweise nach L.Scharing - im großen Saal.

Donnerstag, 13.08., 20:00 Uhr - Zen-Meditation

Kurzer Impuls, dann 3x25 Minuten Sitzen in Stille

Freitag, 14.08., 7:00 Uhr – MorgenStille

Kontemplatives Beten in der Krypta

Montag, 17.08., 18:30 Uhr - Zen-Meditation mit Körperarbeit

Geschlossener Kurs, Einstieg zum Monatsbeginn nach Absprache mit Kursleitung möglich (069-33999617 oder klug@meditation-frankfurt.de). Im großen Saal.

Dienstag, 18.08., 18:00 Uhr - Yoga

Erden, Zentrieren, Entspannen und Kräftigen. Im großen Saal.

Dienstag, 18.08., 19:30 Uhr - AbendStille

Kontemplatives Beten am Abend in der Kirche

Donnerstag, 20.08., 20:00 Uhr - Zen-Meditation

Kurzer Impuls, dann 3x25 Minuten Sitzen in Stille

Freitag, 21.08., 7:00 Uhr – MorgenStille

Kontemplatives Beten in der Krypta

UNSERE KIRCHE BLEIBT GEÖFFNET

Seit etwa drei Monaten öffnen wir jeden Abend von 17 - 19 Uhr die Kirchentüren und staunen über das, was so passiert. Deshalb haben wir uns entschlossen, diese Kirchenöffnung beizubehalten. Einige haben schon angeboten, an diesem Projekt mitzuwirken. Aber gerade für die Sommerzeit gilt:

Unterstützer*innen gesucht!

Damit die Kirche auch in den Sommerferien täglich von 17 bis 19 Uhr geöffnet sein kann, suchen wir Unterstützer*innen. Wenn Sie sich vorstellen können, in den Sommerferien an einem oder an mehreren Tagen während der Öffnungszeit in der Kirche „präsent“ zu sein, melden Sie sich per Mail bei uns: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Die Terminkoordination und alle weiteren Infos folgen dann anschließend.



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

AUSBLICK

Freitag, 28.08., 19.00 - 21.00 Uhr - Einführung in die Meditation

Hinführung zur Meditation im Sitzen und im Gehen.

Bitte bringen Sie warme Decken und ggf. eine Decke mit. Leitung: Kristina Wolf MMS, Kosten 5€. Bitte melden Sie sich bis zum 24.8. unter Kurs-Nr. 1 an.

Mittwoch, 02.09.20, 19.00 Uhr - Effata-Eucharistiefeier

mit den Missionsärztlichen Schwestern in der Kirche.

Donnerstag, 17.09., 19.30 Uhr - Soiree im Dom

"Kein Licht, als das im Innern, das ein Brennen war."

Lesung mit Musik. Soirée im Dom St. Bartholomäus. Weltweit haben Autorinnen und Autoren Erfahrungen der dunklen Nacht ins Wort gebracht. Johannes vom Kreuz besingt Liebesflammen, Fadwa Tuqan erzählt von verschlossenen Türen, „auf meinen Schultern der Erde Leid und des grausen Geschickes Schrecken“. „Gebete der Menschheit“ wechseln mit der Weltmusik des Trios „Blue Mango“, die Eigenes schwebend mit Flamenco, persischer Kunstmusik, europäischer Klassik und traditioneller Musik verschiedener Nationen verbindet. Mohanad Almoslli, Gitarre / Pejman Jamilpanah, Tar, Gesang / Ina Werse-Wiskott, Violine, Viola, Sansula, Glockenspiel / Stadtdekan Johannes zu Eltz, Betrachtung / Lisa Straßberger, KARM, Lesung

Anmeldung im Haus am Dom unter Anmelde-Nr.: A200917LS

Eintritt 5 Euro, ermäßigt 4 Euro

Freitag, 18.09. Fachtag: Dunkle Nacht oder Depression?

Medizinisches und spirituelle Grenzgänge.

Weitere Infos siehe [hier](#).



TERMINÄNDERUNGEN

Im Dezember ändern sich zwei Termine:

Meditation und Bogenschießen für Paare:

Freitag 04.12.2020 (statt am 11.12.2020)

Lichterlabyrinth

Samstag, 05.12.2020 (statt am 12.12.2020)



SOMMERFRISCHE

Zupf dir ein Wölkchen aus dem Wolkenweiß,
das durch den sonnigen Himmel schreitet.
Und schmücke den Hut, der dich begleitet,
mit einem grünen Reis.

Verstecke dich faul in der Fülle der Gräser
weil`s wohltut, weil`s frommt.
Und bist du ein Mundharmonikabläser
und hast eine bei dir, dann spiel, was dir kommt.

Und lass deine Melodien lenken
von dem freigegebenen Wolkengezupf.
Vergiss dich. Es soll dein Denken
Nicht weiter reichen als ein Grashüpferhupf.

Joachim Ringelnatz



HINWEISE ZU DEN GOTTESDIENSTEN

Für das Feiern von Gottesdiensten haben das Bistum Limburg und das Land Hessen strenge Hygiene-Regelungen erlassen. Daher bitten wir folgende Hinweise zu beachten:

1. Anmeldung

Wegen der Hygiene-Vorschriften ist die Anzahl der Gottesdienstteilnehmer*innen begrenzt. Für diesen Gottesdienst gilt die Höchstzahl von 55.

Um sicher zu gehen, dass Sie teilnehmen können, melden Sie sich bitte nach Möglichkeit vorher telefonisch im Sekretariat an:

Telefon: 069/945484980

Bürozeiten:

Dienstag: 10 – 12 Uhr

Mittwoch: 16 – 18 Uhr

Donnerstag: 10 – 12 Uhr

Freitag: 10 – 12 Uhr

Wir benötigen Ihren vollständigen Namen und Ihre Telefonnummer. Die Daten werden vertraulich behandelt und nach 21 Tagen vernichtet. Sie dienen dazu, dass das Gesundheitsamt – bei einem Infektionsfall – Infektionsketten verfolgen kann. Ein Teil der Plätze stehen aber auch für Besucher*innen, die vorher keine Möglichkeit zur Anmeldung hatten. Sie können also auch „spontan“ den Gottesdienst mitfeiern. Am Eingang notieren wir Ihren Namen und die Telefonnummer.

2. Mund-Nasen-Schutz

Bitte tragen Sie beim Betreten und beim Verlassen der Kirche einen Mund-Nasen-Schutz („Alltagsmasken“). Während des Gottesdienstes ist das Tragen der Masken nicht notwendig.

3. Gotteslob-Bücher

Derzeit ist das gemeinsame Singen im Gottesdienst nicht möglich. Dennoch benötigen wir das Gotteslob für gemeinsame Gebete. Wenn Sie ein eigenes Gotteslob-Buch besitzen, bringen Sie dieses bitte nach Möglichkeit mit.

4. Eingang

Zu den Gottesdiensten kann die Kirche ausschließlich über den Haupteingang betreten werden.

An die vielen Maßnahmen und Vorgaben müssen wir uns alle erst gewöhnen. Aber wenn wir so dabei helfen können, die Ausbreitung der Pandemie einzudämmen und unsere Mitmenschen - und uns selbst - zu schützen, sind sie derzeit notwendig. In diesem Sinne sind sie ein „Dienst am Leben“ und damit auch „Gottesdienst“.

HINWEISE ZU DEN SONSTIGEN ANGEBOTEN

Bitte melden Sie sich nach Möglichkeit im Sekretariat unter Angabe Ihrer Adresse und einer telefonischen Erreichbarkeit an.

Wenn Sie sich krank fühlen, bleiben Sie bitte zu Hause.

Bitte bringen Sie eigene Socken und Decken zum Umlegen, sowie ein Leintuch mit, um es auf die Übungsmatte zu legen.

Bitte kommen Sie umgezogen, da unsere Umkleide nicht zur Verfügung steht.

Außerdem bitten wir Sie, ggf. anfallende Kursgebühren passend zu bereitzuhalten.

Wir regeln das Betreten der Räume und bitten Sie, auch beim Warten den Mindestabstand von 1.5m einzuhalten.

Bitte tragen Sie beim Betreten, Verlassen und beim Umhergehen im Raum eine Mund-und Nasen-Maske.

Bei der Ankunft im Raum steht Ihnen Handdesinfektion zur Verfügung - bitte nutzen Sie diese.

Zu guter Letzt: Bitte kommen Sie rechtzeitig, damit alle nötigen Maßnahmen ohne Stress ablaufen können.