



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität

# NEWSLETTER APRIL / MAI 2025

Du durchdringest alles;  
lass dein schönsten Lichte, Herr, berühren mein Gesichte.

Wie die zarten Blumen willig sich entfalten  
und der Sonne stille halten,  
lass mich so still und froh  
deine Strahlen fassen und dich wirken lassen.

Gerhard Tersteegen, Gotteslob 387,6

Liebe Freund\*innen und Interessierte,

Gerhard Tersteegen lädt uns in diesen Tagen neu aufbrechenden Lebens in der Natur ein  
uns hineinnehmen zu lassen in die Wandlung, die geschehen kann, wenn wir uns dem Wirken Gottes anvertrauen.

So wünschen wir Ihnen und uns, dass wir die Bereitschaft in uns finden,  
uns äußerlich und im Inneren im Mitgehen mit Jesus Christus  
auf die Kar- und Ostertage mit ihrem starken Wandlungspotential einzulassen  
und freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen und Euch!



In diesem Newsletter findet sich ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum  
von der Heiligen Woche bis Ende Mai 2025.

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

Bitte beachten Sie die geänderten Gottesdienstzeiten:

**Im Mai und Juni** ist Olaf Lindenberg in seiner Aufgabe als Domkapitular zur Spendung des Sakraments der Firmung im Bistum unterwegs;  
daher finden **samstags keine Gottesdienste** statt.

Wir feiern in diesen beiden Monaten **14-tägig am Sonntagabend um 19 Uhr** mit Ihnen gerne den **FreiRaum-Gottesdienst**.

Bitte entnehmen Sie die Gottesdiensttermine sonntags und mittwochs der Terminübersicht.

Gesegnete Kar- und Ostertage wünschen Ihnen Ulrike Demmel, Dejan Gasparevic, Pfr. Olaf Lindenberg und Sr. Kristina Wolf



# AKTUELLES

## Termine im April

Sa 12.04.	10:00-17:00 Uhr	Exerziententag zu Beginn der Karwoche
	10:00-18:00 Uhr	Kontemplationstag der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik (Sven Haack) Anmeldung: <a href="http://www.kontemplationundmystik.de">www.kontemplationundmystik.de</a>
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst zu Palmsonntag
So 13.04.	17:00 Uhr	Gottesdienst aus der Stille am Palmsonntag
Mo 14.04.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
	19:00 Uhr	Focusing & Bibel online. - <b>entfällt</b>
Di 15.04.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 16.04.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen - <b>entfällt</b>
	19:00 - 22:00 Uhr	Feier des Letzten Abendmahls Jesu mit Elementen aus der Pessach-Haggadah Bitte bis zum 10.04. anmelden: <a href="mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de">meditationszentrum@bistumlimburg.de</a>
Do 17.04.	19:00 Uhr	Eucharistiefeier am Gründonnerstag
Fr 18.04.	15:00 Uhr	Erinnerung an das Leiden und Sterben Jesu Christi
Sa 19.04.	19:30 Uhr	<b>Mit dem Körper hören. Mit Focusing sich dem Durchzug durch das Rote Meer nähern.</b>
	21:00 Uhr	<b>Teilnahme an der Osternachtsfeier der Englisch Sprechenden Gemeinde; anschl. Agape</b>
Mo 21.04.	19:00 Uhr	Emmaus-Gottesdienst mit den Missionsärztlichen Schwestern
Di 22.04	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 23.04	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst - <b>entfällt</b>
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe . Anmeldung: <a href="mailto:Guido.Hannig@t-online.de">Guido Hannig@t-online.de</a>
Do 24.04.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 25.04.	07:30 Uhr	MorgenStille
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen (Warteliste)
Sa 26.04.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst !
Mo 28.04.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 29.04.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille - Kontemplatives Beten
Mi 30.04.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst



## Termine im Mai

Do 01.05.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 02.05.	7:30 Uhr	MorgenStille
Sa 03.05.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst - <b>entfällt</b>
So 04.05.	18:00 Uhr	Meditatives Singen
	19:00 Uhr	<b>FreiRaum-Gottesdienst</b>
Mo 05.05.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 06.05.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 07.05.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 08.05.	20:00 Uhr	Zen-Meditation - <b>entfällt</b>
Fr 09.05.	07:30 Uhr	MorgenStille
	19:00-21:30 Uhr	Einführung in die Zen-Meditation. Anmeldung: <a href="mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de">meditationszentrum@bistumlimburg.de</a>
Sa 10.05.	10:00-18:00 Uhr	Kontemplationstag der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik Anmeldung: <a href="http://www.kontemplationundmystik.de">www.kontemplationundmystik.de</a>
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst - <b>entfällt</b>
Mo 12.05.	18:30-20:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 13.05.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 14.05.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst - <b>entfällt</b>
Do 15.05.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 16.05.	07:30 Uhr	MorgenStille
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen. Anmeldung: <a href="mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de">meditationszentrum@bistumlimburg.de</a>
Sa 17.05.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst - <b>entfällt</b>
So 18.05.	19:00 Uhr	<b>FreiRaum-Gottesdienst</b>
Mo 19.05.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 20.05.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten



# AKTUELLES

Mi 21.05.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe. Anmeldung: Guido.Hannig@t-online.de
Do 22.05.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 23.05.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 24.05.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst - <b>entfällt</b>
Mo 26.05.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
	19:00 Uhr	Focusing & Bibel online. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Di 27.05.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 28.05.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst zum Hochfest Christi Himmelfahrt
Do 29.05.	20:00 Uhr	Zen-Meditation - <b>entfällt</b>
Fr 30.05.	07:30 Uhr	MorgenStille



## Sommerfest

am Samstag 5. Juli 2025  
nach dem FreiRaum-Gottesdienst um 18 Uhr



# AKTUELLES

## Kar- und Ostertage 2025 - Übersicht

Samstag, 12.04.2025	10:00-17:00 Uhr	Exerziententag zu Beginn der Karwoche. Bitte anmelden!
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst zum Palmsonntag
Palmsonntag, 13.04.2025	17:00 Uhr	Gottesdienst aus der Stille
Mittwoch, 16.04.2025	19:00-22:00 Uhr	Feier des Letzten Abendmahls Jesu mit Elementen aus der Pessach-Haggadah. Bitte bis zum 10.4. anmelden!
Gründonnerstag, 17.04.2025	19:00 Uhr	Eucharistiefeier am Gründonnerstag
Karfreitag, 18.04.2025	15:00 Uhr	Erinnerung an das Leiden und Sterben Jesu
Karsamstag, 19.04.2025	19:30 Uhr	Mit dem Körper hören. Mit Focusing sich dem Durchzug durch das Rote Meer nähern. Einstimmung auf die Osternacht
	21:00 Uhr	Feier der Osternacht in Englischer Sprache
Ostermontag, 21.04.2025	19:00 Uhr	Emmaus-Gottesdienst mit den Missionsärztlichen Schwestern



## Herzliche Einladung zur Mitfeier der Heiligen Woche vom 12.-21.04.2025

Christus gestern, Christus heute, Christus in Ewigkeit.

In den Gottesdiensten am Gründonnerstag, Karfreitag und zur Einstimmung auf die Osternacht werden wir in diesem Jahr Elemente des Focusing und der Stille anbieten, um uns für das Geheimnis Gottes zu öffnen.

Die **Einstimmung zur Osternacht** findet am Karsamstag um 19:30 Uhr im Meditationsraum mit einem Focusing zu einem der Lesungstexte der Osternachtsfeier statt:

**Mit dem Körper hören. Mit Focusing sich dem Durchzug durch das Rote Meer nähern.**

Die Englisch sprechende Gemeinde feiert die **Osternacht um 21 Uhr**. Herzliche Einladung dazu.

Im Anschluss an die Osternacht sind die Teilnehmer:innen am Focusing zu einer **kleinen Agapefeier** in den Saal unter der Kirche und zum nächtlichen **Osterliedersingen** in der Kirche eingeladen.

---

Die Kirche ist auch am Gründonnerstag, Karfreitag, Karsamstag, sowie Ostersonntag und Ostermontag jeweils von 17-19 Uhr geöffnet.



## bereit?!

### Exerziententag zu Beginn der Karwoche



**Zeit für mich, Zeit für Gott, Zeit zum Austausch,  
drinnen und draußen in der Natur, Kreatives.**

Mit Sr. Kristina Wolf

in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL)

in Heilig Kreuz - Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität  
Kettelerallee 45, 60385 Frankfurt/Bornheim

**Samstag, 12. April 2025, 10-17 Uhr**

Bitte bis zum 09.04.2025 anmelden  
unter [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)





# HINWEISE UND AUSBLICK

## Yoga

Dienstag 08.04. / 29.04. / 13.05. / 27.05.2025 18:00 – 19:00 Uhr

Erlebe lockeres Yoga mit Leichtigkeit und Lachen -  
eine Stunde für mehr Mobilität und Ruhe.

Bitte Socken und eine Yogamatte oder ein größeres Tuch mitbringen.

Kosten: 5 Euro pro Termin

Leitung: Lisa. Keine Anmeldung nötig



## Effata-Gottesdienst

Mittwoch 04.06.2025 19:00 Uhr

Sich öffnen zum Hören auf Gottes Wort, aufeinander – miteinander.

Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss

Musikalische Gestaltung - Benedikt Milenkovic (Piano)

Spontanchor um 18:00 Uhr.

Weitere Termine:

16.04.2025 - 19 Uhr **Feier des Letzten Abendmahls Jesu mit Texten in Anlehnung an die Pessach-Haggadah**;  
incl. warmes vegetarisches Essen; bitte bis 10.04.2025 anmelden:

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

Ostermontag, 21.04.2025 - 19 Uhr **Emmaus-Gottesdienst** mit den Missionsärztlichen Schwestern



## Spirituelle Männergruppe nach Richard Rohr

Die Männergruppe trifft sich einmal im Monat.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Plätze begrenzt.

Leitung: Guido Hannig. Anmeldung: [Guido.Hannig@t-online.de](mailto:Guido.Hannig@t-online.de)

Termine: 23.04./21.05.2025 - jeweils 19:15-21:15 Uhr

## Meditation und Bogenschießen

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. Langbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt. Bitte Socken und der Jahreszeit angepasste Kleidung für das Bogenschießen in der Kirche mitbringen.

Kosten: 20 Euro pro Termin

Leitung: Sr. Kristina Wolf | Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

Termine: Freitag 25.04./16.05./20.06.2025, jeweils 18:30-21:00 Uhr



# HINWEISE UND AUSBLICK

## Meditatives Singen

Sonntag 04.05.2025 - 18:00-19:00 Uhr | Leitung: Andrea Stempel

„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.

Wenn möglich, melden Sie sich bitte vorher an: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

## Einführung in die Zen-Meditation

Freitag 09.05.2025

19:00-21:30 Uhr | Leitung: Franz-Karl Klug.

Schritt für Schritt entdecken die Teilnehmer/innen die Praxis der Meditation. Sie lernen die grundlegenden Haltungen und Rituale der Zen-Meditation kennen und wie Zen im Christentum Wurzeln geschlagen hat.

Körperübungen und die Übung des Zazen (Sitzen in Stille) helfen, die Quellen der Kraft zu erschließen und zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Lebensfreude zu finden.

Kosten: 10,- Euro

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





# HINWEISE UND AUSBLICK

## Die Kochkiste

Donnerstag 26. Juni, 18 Uhr | Saal unter der Kriche

Das wundersame 'Gerät' Kochkiste steht an diesem Abend im Zentrum unserer Aufmerksamkeit. Was eine Kochkiste ist, wie sie aufgebaut ist und wie man damit kocht, wollen wir mit Ihnen herausfinden und darin gekochte Gerichte auch probieren. Der historischen Kochkiste aus der Frankfurter Küche stellen wir das Modell "ikoCook\_pro" von ikonomo gegenüber. Kochrezepte und Anwendungsmöglichkeiten der neuen Kochkiste zeigt uns deren Designerin Lucie Nienburg.

Anlässlich 100 Jahre Neues Frankfurt gehen wir mit der Kochkiste „auf Tour“.

Am Ort der weithin sichtbaren Heilig-Kreuz Kirche, die in einer der Ernst-May-Siedlungen liegt, erfahren Sie von der Theologin und Gästeführerin Andrea Maschke etwas über die von Martin Weber erbaute und 1929 eingeweihte Kirche.

Sie sind herzlich eingeladen, eigene Erfahrungen und Geschichten zur Kochkiste einzubringen. Sie können sich darüber hinaus über Nachhaltiges und Schöpfungsfreundliches informieren und ins Gespräch kommen mit Sr. Nathalie Korf CJ und Pfr. Thomas Schmidt (Referat für Nachhaltigkeit und Schöpfungsverträglichkeit).

Kooperationsveranstaltung mit der Ernst-May Gesellschaft | Eintritt frei, um Spenden wird gebeten

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

09.-14.11.2025 - Rede von Gott in Kontemplation und Mystik – anders von Gott reden

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

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

## Offene Kirche

in der Regel täglich von 17 - 19 Uhr

## Unterstützer\*innen gesucht!

Damit die Kirche weiter 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 Öffnungszeiten 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.

