



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

NEWSLETTER APRIL 2024

Liebe Freund*innen und Interessierte,

in diesem Newsletter findet sich
ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum im April.

Alle Termine, wie auch weitere Hinweise zu den Angeboten
finden Sie wie immer unter www.meditationszentrum.bistumlimburg.de





Blütenatem wo der Frühling singt.
Ich schwöre es, das Lösungswort heißt Liebe.
(Rose Ausländer)





Karwoche und Ostern 2024

Mahlfeier mit Texten in Anlehnung an die Pessach-Haggadah

Mittwoch in der Karwoche 27.03.2024, **19 bis ca. 22 Uhr** (Kirche)

mit den Missionsärztlichen Schwestern | Musikalische Gestaltung unter Leitung von Benedikt Milenkovic | Spontanchor um 18:00 Uhr

Ein Element der Feier ist ein einfaches vegetarisches Gericht.

Wir bitten um Anmeldung bis zum 22.03.2024: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Gründonnerstag 28.03.2024 - 18 Uhr

Eucharistiefeier - Feier des Letzten Abendmahles Jesu | Zelebrant: P. Markus Lubert SJ

Karfreitag 29.03.2024 - 11 Uhr

Kreuzweg | Treffpunkt: Missionsärztliche Schwestern
Hammar skjöldring 127, 60439 Frankfurt-Nordweststadt

15 Uhr

Karfreitagsliturgie (Kirche)

Karsamstag 30.03.2024 - 23 Uhr

Osternacht - Feier der Auferstehung | Zelebrant: P. Markus Lubert SJ

Musikalische Gestaltung: Benedikt Milenkovic u.a.

Ostermontag 01.04.2024 - 19 Uhr

Effata-Gottesdienst mit besonderer musikalischer Gestaltung | 18 Uhr Spontanchor | Zelebrant: P. Tobias Specker SJ
anschließend Umtrunk



Bitte beachten Sie, dass die Verkehrsführung wegen der Dippemess in den Osterferien geändert ist!





AKTUELLES

Termine im April

Mo 01.04.	18:00 Uhr	Spontanchor
	19:00 Uhr	Eucharistiefeier am Ostermontag mit den Missionsärztlichen Schwestern
Mi 03.04.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
Sa 06.04.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst entfällt
Mo 08.04.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Mi 10.04.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19:30 Uhr	Tanz als Gebet
Sa 13.04.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst entfällt
Mo 15.04.	18.30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 16.04.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 17.04.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen fällt aus
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe
Do 18.04.	19:00 Uhr	Abendausklang
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 19.04.	7:30 Uhr	MorgenStille
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen (Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de)
Sa 20.04.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 22.04.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 23.04.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 24.04.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 25.04.	18:30 Uhr	Qi Gong - 5 Elemente
	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 26.04.	07:30 Uhr	MorgenStille



Termine im April

Sa 27.04.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 28.04.	16:45 Uhr	Meditatives Singen
	18:00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
Mo 29.04.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 30.04.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten

Meditatives Singen

Sonntag 28.04.2024 16:45 – 17:45 Uhr

„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.

Leitung: Andrea Stempel

Wenn möglich, melden Sie sich bitte vorher an: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Im Anschluss besteht die Möglichkeit das ökumenische Abendlob in der Kirche zu besuchen.

Termine im Mai

Mi 01.05.	18:00 Uhr	Spontanchor
	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst, anschließend Snack und Getränke
Do 02.05.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 03.05.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 04.05.	10-18 Uhr	Ökumenischer Kontemplationstag, Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de
So 05.05.	17:00 Uhr	Gottesdienst aus der Stille



Effata-Gottesdienst

Mittwoch 01.05.2024 19:00 Uhr

Sich öffnen zum Hören auf Gottes Wort, aufeinander – zusammen miteinander. Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss.

Besondere musikalische Gestaltung; Spontanchor um 18:00 Uhr.

Meditation für Neubeginner:innen

Donnerstags 17:45 – 18:45 Uhr

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 und im September/Oktober statt.

Leitung: Jutta Hilke | Andrea Stempel | Stefan Schuster | Sr. Kristina Wolf

Termine:

02.05./16.05./23.05./06.06./13.06./20.06./27.06.2024

05.09./12.09./19.09./26.09./10.10./17.10./31.10.2024



Ökumenischer Kontemplationstag

Samstag 04.05.2024 10:00-18:00 Uhr

Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack, P. Tobias Specker SJ, Sr. Kristina Wolf.

In der Stille und im Schweigen wird eine tiefe und tragende Verbundenheit in der Gegenwart Gottes erfahrbar. Dieser ökumenische Kontemplationstag lädt dazu ein.

Teilnehmen kann, wer in Meditation/Kontemplation geübt ist.

Elemente: Übung zur Wahrnehmung des Leibes, Sitzen in der Stille (6 x 25 Min),

Gesänge und Gebetsgebärden, Mahlfeier

Info: Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.

In Kooperation mit der Initiative Kontemplation & Mystik

Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de



Gottesdienst aus der Stille – das Leben feiern

Sonntag, 05.05.2024, 17:00 Uhr

Ritual, Textimpuls, längere Stille – dieser ökumenisch verantwortete Gottesdienst ist von Musik und Stille geprägt und findet 4x im Jahr statt.

Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack, Pfrin. Dorothea Hillingshäuser, Sr. Kristina Wolf

Termine: 05.05. | 01.09. | 03.11.2024

Mystagogische Pastoral

Die kontemplativ-mystische Dimension kirchlichen Handelns

2024: Burnout und Prophylaxe – Berufung und Vision

25.-28.04.2024 | 20.-25.10.2024

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

Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de

Kontemplative Exerzitien

21.-30.07.2024 im Bildungshaus Batschuns / Vorarlberg.

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

Anmeldung: bildungshaus@bhba.at

Der Mystik-Schrank lädt ein, spirituelle Bücher auszuleihen,
zu lesen, zu tauschen, einzustellen.
Schauen Sie doch mal in die rote ehemalige Telefonzelle
hinter der Kirche!





Keine offene Kirche im April

Im April ist unsere Kirche nur zu den Gottesdienstzeiten geöffnet.

Unterstützer*innen gesucht!

Damit die Kirche wieder 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 Öffnungszeit in der Kirche „präsent“ zu sein,
melden Sie sich einfach per Mail oder telefonisch bei uns.

meditationszentrum@bistumlimburg.de

Die Terminkoordination und alle weiteren Infos folgen dann anschließend.

