



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

NEWSLETTER AUGUST / SEPTEMBER 2025

Wende dein Gesicht der Sonne zu,
dann fallen die Schatten hinter dich.

Walt Whitman



Liebe Freund*innen und Interessierte!

Bald ist die Sommerpause des Meditationszentrums zu Ende und wir hoffen, dass auch Sie Erholsames leben konnten.

Sobald die Informationen zur Zukunft von Heilig Kreuz sowie zum Fachzentrum Spiritualität abgestimmt sind, erfahren Sie auch über unseren Newsletter davon. Im Moment brauchen wir alle noch ein bisschen Geduld - oder anders gesagt, mit einer kontemplativen Haltung: Öffnen wir uns für den jeweiligen Augenblick, für die Gegenwart Gottes, für das, was JETZT ist.

In diesem Newsletter finden Sie unsere Veranstaltungen und Gottesdienste bis Ende September.

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

Jetzt wünschen wir Ihnen und Euch frohe, helle Tage und das Wesen der Sonnenblumen, die sich immer der Sonne zuwenden.

Ulrike Demmel, Dejan Gasparevic, Pfr. Olaf Lindenberg und Sr. Kristina Wolf



Termine im August

Mo 18.08.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
	19:00 Uhr	Focusing & Bibel online - Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Di 19.08.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 20.08.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe - Anmeldung: guido.hannig@t-online.de
Do 21.08.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 22.08.	07:30 Uhr	MorgenStille. Kontemplatives Beten
Sa 23.08.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 25.08.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 26.08.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 27.08.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 28.08.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 29.08.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 30.08.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst

Termine im September

Mo 01.09.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 02.09.	19:30 Uhr	AbendStille - Kontemplatives Beten
Mi 03.09.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst mit den Missionsärztlichen Schwestern 18:00 Uhr Spontanchor; anschließend Snack & Getränk
Do 04.09.	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 05.09.	7:30 Uhr	MorgenStille
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen - Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de (Warteliste)
Sa 06.09.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst



AKTUELLES

Mo 08.09.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 09.09.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 10.09.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst - entfällt
Do 11.09.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 12.09.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 13.09.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst zum Titularfest der Heilig-Kreuz-Kirche
So 14.09.		Pilgerwege zum Kreuzfest in Limburg. Nähere Infos siehe bei "Aktuelles" und Flyer im Anhang
Mo 15.09.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 16.09.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 17.09.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe. Anmeldung: guido.hannig@t-online.de
Do 18.09.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 19.09.	07:30 Uhr	MorgenStille. Kontemplatives Beten
Sa 20.09.	11:30 Uhr	Eucharistie-Feier: 100 Jahre Missionsärztliche Schwestern weltweit
So 21.09.	17:00 Uhr	Gottesdienst aus der Stille
Mo 22.09.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 23.09.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 24.09.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 25.09.	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 26.09.	7:30 Uhr	MorgenStille
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de (Warteliste)
Sa 27.09.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst



AKTUELLES

So 28.09.	18:00 Uhr	Meditatives Singen
Mo 29.09.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 30.09.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten

Termine im Oktober

Mi 01.10.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst mit den Missionsärztlichen Schwestern 18:00 Uhr Spontanchor; anschließend Snack und Getränke
Do 02.10.	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 03.10.	7:30 Uhr	MorgenStille - entfällt (Tag der Deutschen Einheit)
Sa 04.10.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst - entfällt

Ausblick

- Samstag 01.11.2025 **Kontemplationstag** 10:00 - 16:30 Uhr
Einführung ins Beten mit dem Namen Jesus Christus
- Samstag 13.12.2025 **Lichterlabyrinth** 14:00 Uhr Aufbau, 18:00 Uhr FreiRaum-Gottesdienst
- Sonntag 14.12.2025 **Lichterlabyrinth** 11:00 - 20:00 Uhr

Yoga

Dienstag 19.08. / 09.09. / 30.09.2025, 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





AKTUELLES

Effata-Gottesdienst

Mittwoch 03.09.2025, 19:00 Uhr

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

Eucharistiefeyer mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss

Musikalische Gestaltung - Benedikt Milenkovic (Piano)

Spontanchor um 18:00 Uhr

Weitere Termine:

Mittwoch 01.10./05.11./03.12.2025, 19:00 Uhr Effata-Gottesdienst; Spontanchor um 18:00 Uhr

Am Samstag 20.09.2025 feiern wir das **100-jährige Jubiläum der Gemeinschaft der Missionsärztlichen Schwestern**. Herzliche Einladung, den Gottesdienst um 11:30 Uhr mit uns zu feiern!



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

Termine: Freitag 05.09./26.09./31.10./28.11./12.12.2025, 18:30-21:00 Uhr

Meditation und Bogenschießen extra

Samstag 22.11.2025, 10:00-16:30 Uhr

Kosten: 40 Euro

Leitung: Dr Alexander Ullrich, Sr. Kristina Wolf

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de



HINWEISE UND AUSBLICK

Meditatives Singen

Sonntag 28.09.2025, 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.

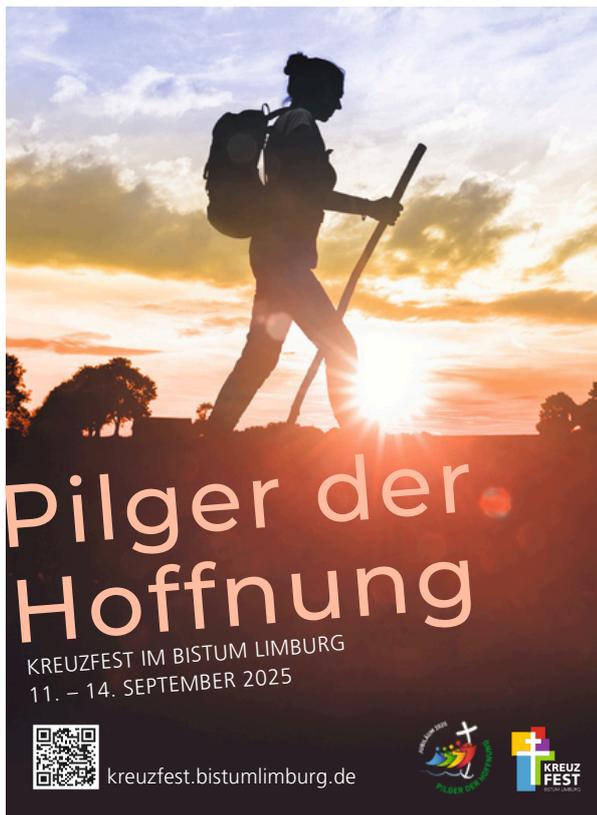
Wenn möglich, melden Sie sich bitte vorher an: meditationszentrum@bistumlimburg.de

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 - Flyer im Anhang





Offene Kirche

in der Regel täglich von 17-19 Uhr

Unterstützer*innen gesucht!

Damit die Kirche 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.



Haben Sie ihn schon entdeckt, den Mystik-Schrank?
Er lädt ein, spirituelle Bücher auszuleihen,
zu lesen, zu tauschen, einzustellen.
Schauen Sie doch mal (wieder) in die rote ehemalige Telefonzelle
hinter der Kirche!