



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

NEWSLETTER FASTENZEIT 2025

Liebe Freund*innen und Interessierte,

Papst Franziskus schreibt in seiner Autobiografie:

„Fehler zu machen ist eine Erfahrung, die wir alle kennen und aus der wir lernen können. Tatsächlich kann sich niemand vor Gott als gerecht betrachten (Röm 2,1-11). Aber niemand kann leben ohne die Gewissheit, dass ihm vergeben wird, denn „Gott ist größer als unser Herz“ (1 Joh 3,20). Wir müssen um Vergebung bitten. Und wir müssen vergeben. Wir müssen weiter hoffen, denn wie auch immer die Vergangenheit war, die Geschichte, die heute in jedem beginnt, ist noch nicht geschrieben.“ ...

Das Heilige Jahr 2025 soll „jene Erfahrung ... fördern, die im Herzen die sichere Hoffnung auf das Heil hervorbringt.“

„Wenn Barmherzigkeit der Name Gottes ist, dann ist die Hoffnung der Name, den er uns gegeben hat, der unserer tiefsten Wirklichkeit und unserer wahrhaftigsten Essenz entspricht. Wir sind aus Leben und für das Leben gemacht.“ (Papst Franziskus, Hoffe, 335)

Wir wünschen Ihnen und uns, dass wir uns gerade jetzt von unserem Namen „Hoffnung“ stärken, ermutigen, beflügeln und inspirieren lassen, und wir freuen uns auf Begegnungen mit Ihnen und Euch.



In diesem Newsletter findet sich ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum in der Fastenzeit 2025.

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

Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten des Sekretariats:
Frau Demmel ist im Sekretariat in der Regel mittwochs von 15-17 Uhr für Sie da.

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



Termine im März

Sa 08.03.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 09.03.	18:00 Uhr	Meditatives Singen
Mo 10.03.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
	19:00 Uhr	Focusing und Bibel online. - entfällt!
Di 11.03.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 12.03.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst - entfällt!
Do 13.03.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 14.03.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 15.03.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 17.03.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 18.03.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille - Kontemplatives Beten
Mi 19.03.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe. Anmeldung: Guido.Hannig@t-online.de
Do 20.03.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 21.03.	07:30 Uhr	MorgenStille
	19:30-20:45 Uhr	Qi Gong der 5 Elemente. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Sa 22.03.	11:00-17:00 Uhr	Anpilgern. Treffpunkt: Innenhof von Liebfrauen. Anmeldung nicht nötig Nähere Informationen auf Seite 5 in diesem Newsletter
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst



AKTUELLES

Mo 24.03.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 25.03.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 26.03.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 27.03.	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 28.03.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 29.03.	10:00- 18:00 Uhr	Kontemplationstag der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik (Sven Haack) Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 31.03.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit

Termine im April

Di 01.04.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille - Kontemplatives Beten
Mi 02.04.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst. 18:00 Uhr Spontanchor
Do 03.04.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 04.04.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 05.04.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 07.04.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 08.04.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 09.04.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 10.04.	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 11.04.	07:30 Uhr	MorgenStille



AKTUELLES

Sa 12.04.	10:00-17:00 Uhr	Exerzitentag zu Beginn der Karwoche
	10:00-18:00 Uhr	Kontemplationstag der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik (Sven Haack) Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de
	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. Bitte anmelden: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Di 15.04.	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 16.04.	19:00 -22:00 Uhr	Feier des Letzten Abendmahls Jesu mit Elementen aus der Pessach-Haggadah Bitte bis zum 10.04. anmelden: meditationszentrum@bistumlimburg.de
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.	21:00 Uhr	Osternachtsfeier an einem besonderen Ort - wird noch bekannt gegeben
Mo 21.04.	19:00 Uhr	Emmaus-Gottesdienst mit den Missionsärztlichen Schwestern

Ausblick: Kar- und Ostertage 2025

Samstag, 12.04.2025	10:00-17:00 Uhr	Exerzitentag zu Beginn der Karwoche
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst zum Palmsonntag
Palmsonntag, 13.04.2025	17:00 Uhr	Gottesdienst aus der Stille
Karmittwoch, 16.04.2025	19:00-22:00 Uhr	Feier des Letzten Abendmahls Jesu mit Elementen aus der Pessach-Haggadah
Gründonnerstag, 17.04.2025	19:00 Uhr	Eucharistiefeier
Karfreitag, 18.04.2025	15:00 Uhr	Erinnerung an das Leiden und Sterben Jesu
Karsamstag, 19.04.2025	21:00 Uhr	Feier der Osternacht an einem besonderen Ort - Näheres im nächsten Newsletter
Ostermontag, 21.04.2025	19:00 Uhr	Emmaus-Gottesdienst mit den Missionsärztlichen Schwestern





HINWEISE UND AUSBLICK

Meditatives Singen

Sonntag 09.03.2025 | 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



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

Termine: 19.03./23.04./21.05.2025 - jeweils 19:15-21:15 Uhr

Anpilgern - Sternwanderung nach St. Leonhard

in Kooperation mit der Pilgerstelle des Bistums Limburg

Samstag 22.03.2025 - 10:00-17:00 Uhr

alle Angebote von "Anpilgern" sind auf der Homepage der Pilgerstelle zu finden:

<https://pilgern.bistumlimburg.de/news/2025/anpilgern>

Im Rahmen des Anpilgerns bietet Heilig Kreuz - Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität an:

Stadtpilgerweg Frankfurt. Wege in Freiheit und Verbundensein

Der Stadtpilgerweg führt mit spirituellen Impulsen zu Haltepunkten und auf Wegstrecken in der Innenstadt. Es geht weniger darum, möglichst viele Fakten über die Stadt zu erfahren, sondern vielmehr um einen inneren Weg, der sich berühren lässt von dem, was Sie im Außen erleben können.

Der Stadtpilgerweg ist etwa 5,5 km lang und Sie brauchen als reine Gehzeit etwa 1,5 Stunden plus Zeit für die Haltepunkte unterwegs. Der Weg kann allein gegangen werden oder zu zweit.

Treffpunkt: Innenhof der Liebfrauenkirche, Liebfrauenberg, 60313 Frankfurt

11:00 Uhr Einführung mit Verteilung der Pilgerbroschüre

13:45 Uhr Treffpunkt an St. Leonhard zum Austausch
anschl. Steh-Imbiss an St. Leonhard

15:30 Uhr Ökumenische Pilgerandacht und Einzelsegen in St. Leonhard





HINWEISE UND AUSBLICK

Yoga

Dienstag 25.03./08.04.2025 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



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: Donnerstag 27.03.(!)/ Freitag 25.04./16.05./20.06.2025, jeweils 18:30-21:00 Uhr

Effata-Gottesdienst

Mittwoch 02.04.2025 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

21.04.2025 - 19 Uhr **Emmaus-Messe** mit den Missionsärztlichen Schwestern

Effata-Gottesdienst am 04.06.2025 und 02.07.2025





HINWEISE UND AUSBLICK

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



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 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

Die Terminkoordination und alle weiteren Infos folgen dann anschließend.

