



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität

# NEWSLETTER FEBRUAR 2023

Liebe Freund\*innen und Interessierte,  
ganz langsam werden die Tage schon wieder heller und länger  
und für manche bei allen Krisen und Sorgen, die ja nicht einfach weg sind,  
in einer der möglichen fünften Jahreszeiten auch bunter.

In diesem Newsletter findet sich  
ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum im Februar.

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

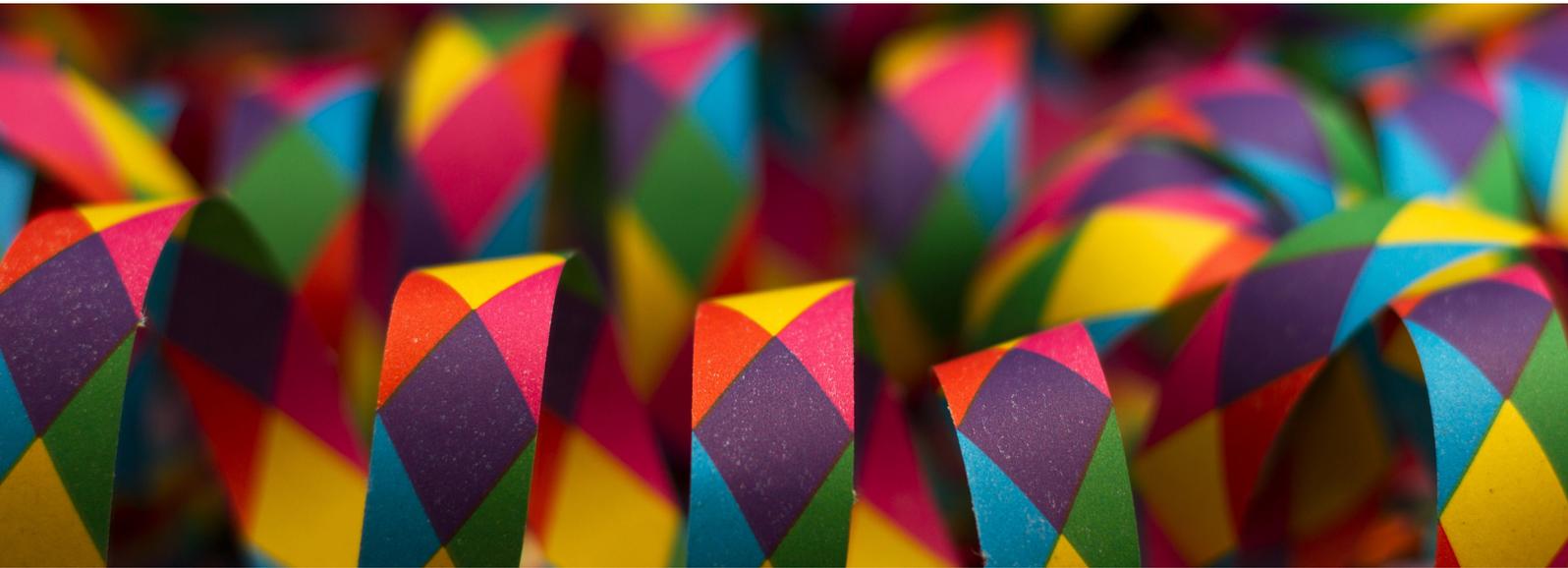


Bild: canva

Seid fröhlich, lustig, spritzig, heiter;  
denn Lebensuhren gehen weiter.  
Der nächste Morgen kommt bestimmt,  
weil er schon heut' das Gestern nimmt.

Und auch am Ende ist Euch klar,  
dass morgen längst schon gestern war.  
So ist und war es allemal  
und nicht zuletzt im Karneval.

Eugen Roth, Ein toller Tag



- Mo 30.01. 18.30 Uhr Zen Meditation und Körperarbeit  
Di 31.01. 19.30 Uhr Abendstille. Kontemplatives Beten

## Termine im Februar

- Mi 01.02. 11.00 Uhr Yoga für Seniorinnen  
19.00 Uhr Effata Eucharistiefeier am Vorabend des Festes Darstellung des Herrn mit den Missionsärztlichen Schwestern und weiteren OrdenschristInnen  
19.30 Uhr Tanz als Gebet
- Do 02.02. 20.00 Uhr Zen-Meditation
- Fr 03.02. 7.30 Uhr Morgenstille
- Sa 04.02. 18.00 Uhr FreiRaum-Gottesdienst
- Mo 06.02. 18.30 Uhr Zen Meditation und Körperarbeit  
19.00 Uhr Focusing und Bibel online. Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)
- Di 07.02. 18.00 Uhr Qi Gong  
19.30 Uhr Abendstille
- Mi 08.02. 11.00 Uhr Yoga für Seniorinnen  
18.00 Uhr Eucharistiefeier  
19.00 Uhr Rhythmus. Atem. Bewegung. Anmeldung: [markito@arcor.de](mailto:markito@arcor.de)
- Do 09.02. 19.00 Uhr Abendausklang  
20.00 Uhr Zen-Meditation
- Fr 10.02. 7.30 Uhr Morgenstille  
18.30 Uhr Meditation und Bogenschießen  
Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)
- Sa 11.02. 18.00 Uhr FreiRaum-Gottesdienst
- Mo 13.02. 18.30 Uhr Zen Meditation und Körperarbeit
- Di 14.02. 19.30 Uhr Abendstille. Kontemplatives Beten
- Mi 15.02. 11.00 Uhr Yoga für Seniorinnen  
18.00 Uhr Eucharistiefeier  
19.15 Uhr Spirituelle Männergruppe. Anmeldung: [Guido.Hannig@t-online.de](mailto:Guido.Hannig@t-online.de)
- Do 16.02. 20.00 Uhr Zen-Meditation
- Fr 17.02. 7.30 Uhr Morgenstille
- Sa 18.02. 18.00 Uhr FreiRaum-Gottesdienst



# AKTUELLES

- Mo 20.02. 18.30 Uhr Zen Meditation und Körperarbeit  
Di 21.02. 18.00 Uhr Qi Gong  
19.30 Uhr Abendstille. Kontemplatives Beten  
Mi 22.02. 11.00 Uhr Yoga für Seniorinnen  
**17.30 Uhr** Eucharistiefeier am Aschermittwoch  
19.00 Uhr Rhythmus. Atem. Bewegung.  
Anmeldung: [markito@arcor.de](mailto:markito@arcor.de)  
19.30 Uhr Eucharistiefeier in Englischer Sprache  
Do 23.02. 20.00 Uhr Zen-Meditation  
Fr 24.02. 7.30 Uhr Morgenstille  
Sa 25.02. 18.00 Uhr FreiRaum-Gottesdienst  
So 26.02. 16.45 Uhr Meditatives Singen  
18.00 Uhr Ökumenisches Abendlob  
Mo 27.02. 18.30 Uhr Zen Meditation und Körperarbeit  
Di 28.02. 18.00 Uhr Qi Gong  
19.30 Uhr Abendstille. Kontemplatives Beten



## Ausblick auf März

- Mi 01.03. 11.00 Uhr Yoga für Seniorinnen  
19.00 Uhr Effata Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern  
19.30 Uhr Tanz als Gebet  
Do 02.03. 20.00 Uhr Zen-Meditation  
Fr 03.03. 7.30 Uhr Morgenstille  
Sa 04.03. 10-16.30 Uhr Übungstag Kontemplatives Beten  
Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)  
18.00 Uhr FreiRaum-Gottesdienst

Sie können im Februar von Sonntag-Freitag von 14 bis 16 Uhr die **Offene Kirche** besuchen;  
am Samstag von 17-18 Uhr.



**Tag des geweihten Lebens**  
**Effata Eucharistiefeier**  
**zum Fest Darstellung des Herrn**  
mit den Missionsärztlichen Schwestern  
**am 1. Februar 2023 um 19 Uhr**

Anschließend Begegnungsmöglichkeit mit OrdenschristInnen aus Frankfurt und Umgebung

**Herzliche Einladung!**

Musikalische Gestaltung: Benedikt Milenkovic (Orgel/E-Piano) und Trompete  
Um 18 Uhr können alle, die gerne singen, im Spontanchor die Lieder einüben.

## **Einführungstag Kontemplatives Beten**

Samstag 04.03.2023 / 11.11.2023

Jeweils 10.00 –16.30 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf.

„Ich bete zu dir, indem ich atme.“ (nach Thomas Merton)

Im Schweigen und aufmerksamen Dasein öffnen wir uns für die Gegenwart Gottes mitten in unserem Alltag.



Die Übungstage laden ein, das kontemplative Beten kennen zu lernen oder zu vertiefen. Teilnehmen kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und des Jesusgebetes einlassen möchte. Übung zur Wahrnehmung des Atems, Hinführung zum Jesusgebet, gemeinsame Meditationszeiten in Stille (6 x 25 min), Impuls, Erfahrungsaustausch.

Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.

Kosten: 15 Euro pro Übungstag

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



# HINWEISE UND AUSBLICK

## **Schreiben als Spirituelle Praxis**

Samstag 11.03. / 06.05. / 01.07. / 23.09. / 04.11.2023

Jeweils 10-13 Uhr | Leitung: Anke Spory.

„Eine Tür zu öffnen, sei es beim Schreiben, beim Beten oder beim Schreiben-als-Gebet bedeutet, eine Erfahrung der Tiefe einzuladen“ (Pat Schneider)

Der Workshop Biographisch-Spirituelles Schreiben lädt dazu ein, sich schreibend dem eigenen Weg zu nähern.

Das Schreiben kann als Ausdrucksmöglichkeit erfahren werden, die innere Stimme zu Gehör zu bringen. Gemeinsam mit anderen und dennoch jede:r für sich bietet das Schreiben die Möglichkeit, die innere Bewegtheit auf das Papier zu bringen. Das Schreiben wird durch Schreibimpulse angeregt und methodisch strukturiert. Die entstandenen Texte werden in der Gruppe zu Gehör gebracht.

Das Handwerkszeug: Neugier auf sich selbst und die Lust, schreibend die eigene Stimme zu entdecken. Was nicht gebraucht wird, sind literarische Vorkenntnisse oder besondere Fähigkeiten. Die Teilnahme am Workshop kann auch zu einzelnen Terminen erfolgen.

Mitzubringen: Schreibzeug

Kosten: 15 Euro pro Termin

Kursleitung: Dr. Anke Spory, evangelische Pfarrerin, Ausbildung in Integrativer Poesie- und Bibliothherapie (EAG), zertifizierte AWA Workshop Anleiterin.

Bei Rückfragen wenden Sie sich gerne an [anke.spory@t-online.de](mailto:anke.spory@t-online.de).

## **Geschichten der Weisheit und mantrisches Singen**

Sonntag 12.03. / 16.07. / 05.11.2023

Jeweils 19.00 Uhr | Leitung: Andrea Stempel | Sven-Joachim Haack.

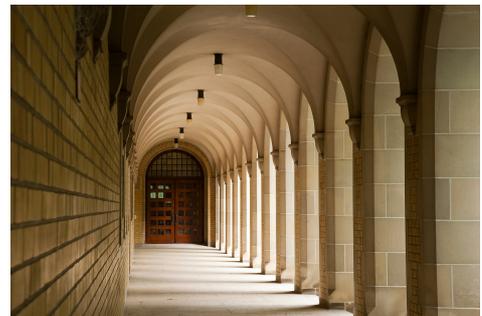
## **Das Leben wählen – Exerzientag zu Beginn der Karwoche**

Samstag 01.04.2023

10.00 – 17.00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Impulse zur Vorbereitung auf die Heilige Woche. Zeit für mich, Schriftbetrachtung, Musikmeditation, Gebet.

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



## **Exerziten mit der Kamera 2023**

Di. 16. bis So. 21. Mai 2023, Schloss Fürstenried, München

Mit Samuel Stricker und Jonas Weinzierl.

Weitere Informationen bei Samuel Stricker

[s.stricker@bistumlimburg.de](mailto:s.stricker@bistumlimburg.de)