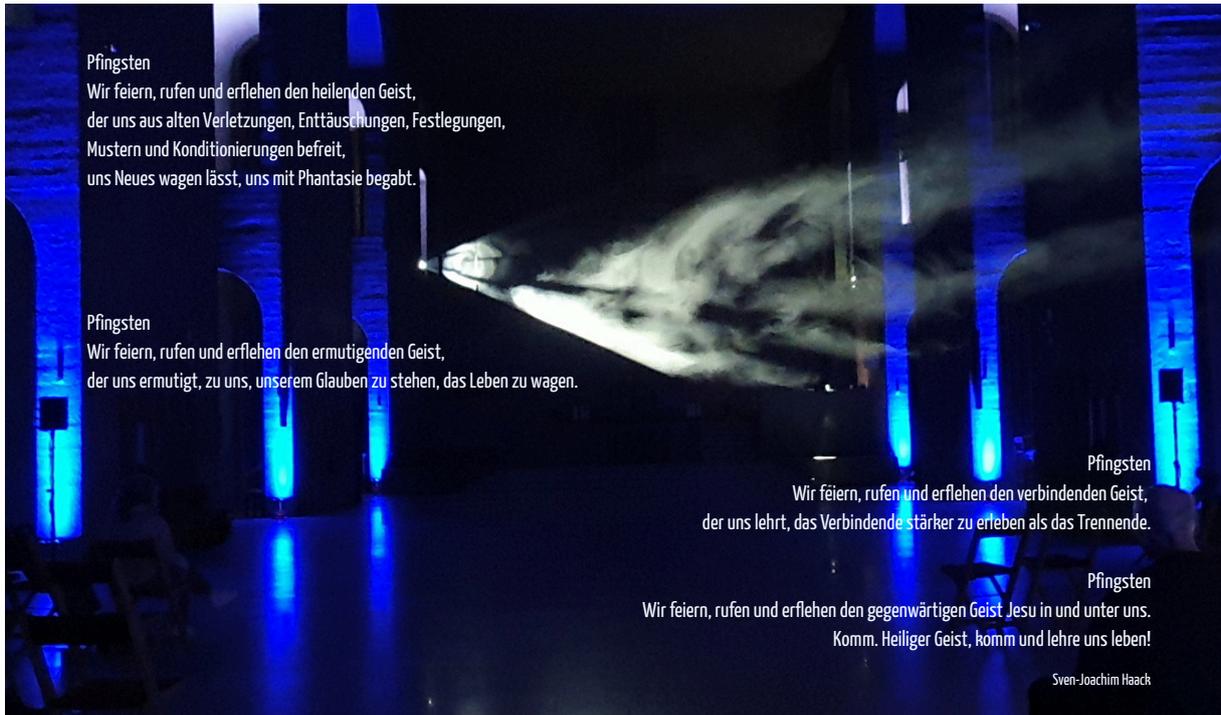




Heilig Kreuz

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität

# NEWSLETTER JUNI/JULI 2025



Pfingsten

Wir feiern, rufen und erleben den heilenden Geist,  
der uns aus alten Verletzungen, Enttäuschungen, Festlegungen,  
Mustern und Konditionierungen befreit,  
uns Neues wagen lässt, uns mit Phantasie begabt.

Pfingsten

Wir feiern, rufen und erleben den ermutigenden Geist,  
der uns ermutigt, zu uns, unserem Glauben zu stehen, das Leben zu wagen.

Pfingsten

Wir feiern, rufen und erleben den verbindenden Geist,  
der uns lehrt, das Verbindende stärker zu erleben als das Trennende.

Pfingsten

Wir feiern, rufen und erleben den gegenwärtigen Geist Jesu in und unter uns.  
Komm. Heiliger Geist, komm und lehre uns leben!

Sven-Joachim Haach

Foto: Nachtschimmer 2024 in Heilig Kreuz

Liebe Freund\*innen und Interessierte!

**Das Bistumsteam hat die Errichtung eines Fachzentrums Spiritualität beschlossen;  
die Angebote von Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität  
werden bis zum Ende des Kirchenjahres am gewohnten Ort stattfinden.**

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

Am 05. Juli feiern wir unser Sommerfest und freuen uns auf die Begegnungen mit Ihnen und Euch!  
Danach verabschieden wir uns in die Sommerpause vom 06.07.-17.08.2025

Jetzt wünschen wir Ihnen und Euch den Gottesgeist, der alles mit Leben erfüllt und die Erde erneuert.

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



# AKTUELLES

## Termine im Juni

So 01.06.	19:00 Uhr	<b>FreiRaum-Gottesdienst</b>
Mo 02.06.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 03.06.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 04.06.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Spontanchor
	19:00 Uhr	<b>Effata-Gottesdienst</b>
Do 05.06.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 06.06.	07:30 Uhr	MorgenStille. Kontemplatives Beten
Sa 07.06.	14:00 Uhr	Pfingsten. Feier der Ewigen Profess von Sr. Susanne Engländer MMS Herzliche Einladung zur <b>Eucharistiefeyer</b> mit den Missionsärztlichen Schwestern
Mo 09.06.	11:00 Uhr	Pfingstmontag. <b>Festgottesdienst</b> zum 10-jährigen Bestehen der Pfarrei St. Josef
Di 10.06.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 11.06.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst - <b>entfällt</b>
Do 12.06.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 13.06.	07:30 Uhr	MorgenStille
Sa 14.06.	10:00-18:00 Uhr	Kontemplationstag der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik Anmeldung: <a href="http://www.kontemplationundmystik.de">www.kontemplationundmystik.de</a>
So 15.06.	17:00 Uhr	<b>Gottesdienst aus der Stille</b>
Mo 16.06.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 17.06.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille - Kontemplatives Beten
Mi 18.06.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst - <b>entfällt</b>



# AKTUELLES

Do 19.06.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 20.06.	7:30 Uhr	MorgenStille
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen (Warteliste)
Sa 21.06.	10:00-16:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen extra (Warteliste)
So 22.06.	18:00 Uhr	Meditatives Singen
Mo 23.06.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 24.06.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 25.06.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	<b>Gottesdienst</b>
Do 26.06.	18:00 Uhr	Die Frankfurter Kochkiste. In Kooperation mit der Ernst-May-Gesellschaft
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 27.06.	07:30 Uhr	MorgenStille
So 29.06.	19:00 Uhr	<b>FreiRaum-Gottesdienst</b>
Mo 30.06.	18:30-20:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
	19:00 Uhr	Focusing & Bibel online. Anmeldung: <a href="mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de">meditationszentrum@bistumlimburg.de</a>

## Termine im Juli

Di 01.07.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 02.07.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Spontanchor
	19:00 Uhr	<b>Effata-Gottesdienst</b>
Do 03.07.	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 04.07.	07:30 Uhr	MorgenStille. Kontemplatives Beten
Sa 05.07.	18:00 Uhr	<b>FreiRaum-Gottesdienst</b> und Sommerfest

**In der Sommerpause vom 06. Juli bis einschließlich 17. August finden keine Veranstaltungen und Gottesdienste statt.**



# AKTUELLES

## 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:

Mittwoch 02.07.2025, 19:00 Uhr Effata-Gottesdienst; Spontanchor um 18:00 Uhr

Pfingstsonntag 07.06.2025, 14:00 Uhr - **Feier der Ewigen Profess von Sr. Susanne Engeländer**

Herzliche Einladung, diesen Gottesdienst an Pfingsten mit uns zu feiern!



## Yoga

Dienstag 10.06. / 24.06.2025, 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](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de) (Warteliste)

Termine: Freitag 20.06.2025, 18:30-21:00 Uhr

## Meditation und Bogenschießen extra

Samstag 21.06.2025, 10:00-16:30 Uhr

Kosten: 40 Euro

Leitung: Dr Alexander Ullrich, Sr. Kristina Wolf

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



# HINWEISE UND AUSBLICK

## Meditatives Singen

Sonntag 22.06.2025, 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)

## Die Frankfurter Kochkiste on Tour

Donnerstag 26.06.2025, 18:00 Uhr | Saal unter der Kirche

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



# HINWEISE UND AUSBLICK



## Sommerfest

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

Wir grillen. Bringen Sie gerne Salate mit!

## Offene Kirche

ist derzeit leider nicht möglich

## 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](mailto: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 in die rote ehemalige Telefonzelle  
hinter der Kirche!