



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

NEWSLETTER MÄRZ 2023

Liebe Freund*innen und Interessierte,
schon sind wir in der Bewegung auf Ostern hin,
Leben bricht durch die dunkle Erde und knospt hervor.

In diesem Newsletter findet sich
ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum im März
und ein erster Ausblick auf die Karwoche und Ostern.

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

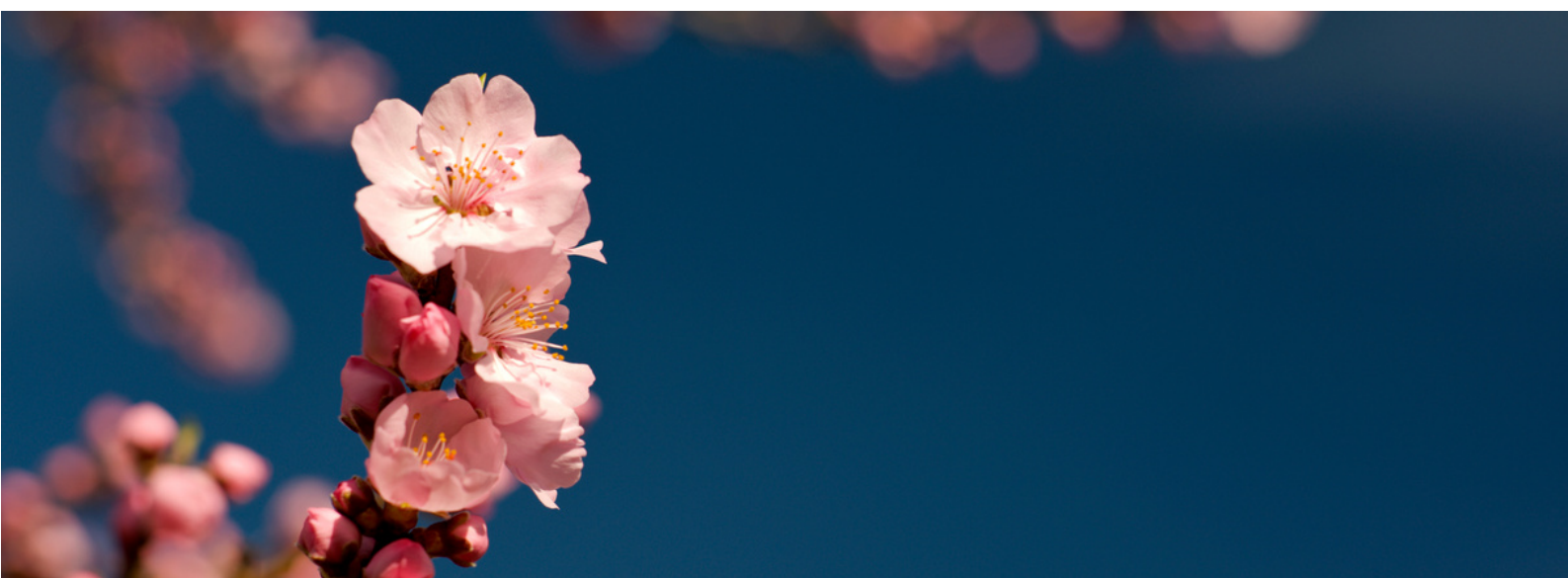


Bild: canva

Gott, lass uns
mit Hoffnung
Löcher in den Himmel bohren
und aus ihnen
unsere Zukunft bauen.

Heike Kriegbaum, Wüste will blühen. Gebete der Sehnsucht, Styria 1999, 19.



Termine im 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
	18.30 Uhr	Qi Gong der 5 Elemente
Sa 04.03.	10-16.30 Uhr	Übungstag Kontemplatives Beten Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 06.03.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 07.03.	18.00 Uhr	Qi Gong fällt aus!
	19.30 Uhr	Abendstille
Mi 08.03.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18.00 Uhr	Eucharistiefeier
	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung. Online. Anmeldung: markito@arcor.de
Do 09.03.	19.00 Uhr	AbendausKlang
	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 10.03.	7.30 Uhr	Morgenstille
	18.30 Uhr	Qi Gong der 5 Elemente
	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Sa 11.03.	11-13 Uhr	Spirituelles Schreiben Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 12.03.	19.00 Uhr	Weisheitsgeschichten und mantrisches Singen
Mo 13.03.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 14.03.	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
Mi 15.03.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18.00 Uhr	Eucharistiefeier
	19.15 Uhr	Spirituelle Männergruppe Anmeldung: Guido.Hannig@t-online.de



AKTUELLES

Do 16.03.	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 17.03.	7.30 Uhr	Morgenstille
	18.30 Uhr	Qi Gong der 5 Elemente
Sa 18.03.	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 20.03.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 21.03.	18.00 Uhr	Qi Gong fällt aus!
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
Mi 22.03.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18.00 Uhr	Eucharistiefeier
	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung. Online. Anmeldung: markito@arcor.de
Do 23.03.	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 24.03.	7.30 Uhr	Morgenstille
	18.30 Uhr	Qi Gong der 5 Elemente
Sa 25.03.	10-18 Uhr	Kontemplationstag Sven-Joachim Haack Bitte anmelden bei www.kontemplationundmystik.de
	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 26.03.	16.45 Uhr	Meditatives Singen
	18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
Mo 27.03.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 28.03.	18.00 Uhr	Qi Gong
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
Mi 29.03.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18.00 Uhr	Eucharistiefeier
Do 30.03.	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 31.03.	7.30 Uhr	Morgenstille
	18.30 Uhr	Qi Gong der 5 Elemente



Ausblick auf April

Sa 01.04. 10-17 Uhr Exerzitientag zu Beginn der Karwoche
Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
18.00 Uhr FreiRaum-Gottesdienst zu **Palmsonntag**

Hinweise zur Offenen Kirche entnehmen Sie bitte der Homepage.

Karwoche und Ostern

Das Leben wählen – Exerzitientag 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

05.04. - Mittwoch in der Karwoche

19 Uhr Effata-Gottesdienst als Pessachfeier mit den Missionsärztlichen Schwestern
Spontanchor ab 18 Uhr unter musikalischer Leitung Benedikt Milenkovic
Da in die Pessachfeier ein Mahl integriert sein wird, bitte anmelden: meditationszentrum@bistumlimburg.de

06.04. - Gründonnerstag

18 Uhr Feier vom Letzten Abendmahl
21 Uhr Feier vom Letzten Abendmahl der Englisch sprechenden Gemeinde

07.04. - Karfreitag

12 Uhr Karfreitagsliturgie der Englisch sprechenden Gemeinde
15 Uhr Karfreitagsliturgie

08.04. - Karsamstag

20 Uhr Osternacht der Englisch sprechenden Gemeinde
23 Uhr Osternacht. Musikalische Mitgestaltung: Benedikt Milenkovic und Missionsärztliche Schwestern

09.04. - Ostersonntag

10.30 Uhr Osterhochamt der Englisch sprechenden Gemeinde
19 Uhr Musikalische Ostervesper mit den Missionsärztlichen Schwestern. Musik: Benedikt Milenkovic
Einladung zum Spontanchor ab 18.00 Uhr.

10.04. - Ostermontag

19 Uhr Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern. Musik: Benedikt Milenkovic
Spontanchor ab 18.00 Uhr. Anschließend Umtrunk und Begegnung



HINWEISE UND AUSBLICK

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.



Einführung in Qi Gong der fünf Elemente

03.03./10.03./17.03./24.03./31.03.2023

jeweils 18.30-19.45 Uhr

Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter entsprechen fünf Elementen & Übungsreihen, die Körper, Geist und Seele bewegen und herzhafte erwecken, im Alter(n) beleben.

Leitung: Heidrun Harlander-Breth

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Train your Spirit - Ignatianische Exerzitien im Alltag zwischen Christi Himmelfahrt und Pfingsten

17.05.-24.05.2023, jeweils 18-19.30 Uhr

„...mit großem Optimismus vorwärts gehen, der im Glauben, in der Hoffnung und in der Nächstenliebe wurzelt.“ (Anna Dengel)

8 Tage, 2 Stunden, mehr Klarheit: Unterbrechung des Gewohnten, Impulse aus der Bibel, Stille und Gespräch in der Gruppe, Zeit im Alltag; Einzelgespräche möglich; Begleitung: Sr. Kristina Wolf | Sr. Laura Knäbel MMS; nähere Informationen und Anmeldung: 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.

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



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