



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

NEWSLETTER SEPTEMBER / OKTOBER 2022

Liebe Freund*innen und Interessierte,

In diesem Newsletter findet sich
ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum
in den Monaten September bis Oktober.

Das aktuelle Hygienekonzept, alle Termine, wie auch weitere Hinweise zu den Angeboten
finden Sie wie immer unter www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

Bleiben Sie gesund und behütet,
das Team vom Meditationszentrum



Bild: canva

Hygieneregeln für Gottesdienste und Kursangebote

Seit April entfällt die 3G-Regel für Gottesdienste und Veranstaltungen.

Bitte achten Sie weiterhin auf einen Mindestabstand von 1,5m.

Gottesdienste: Bei den Gottesdiensten ist die Maskenpflicht aufgehoben, weil wir die Abstände einhalten können. Jede*r kann selbst entscheiden, die Maske ggf. aufzubehalten bzw. anzuziehen.

Veranstaltungen: Bei Wahrung der Abstände kann die Maske abgesetzt werden. Sonst muss eine Maske getragen werden. Deshalb empfiehlt es sich, grundsätzlich eine Maske mitzubringen.



GOTT NUR GENÜGT

Nichts soll dich verstören,
nichts dich erschrecken,
alles vergeht,

Gott ändert sich nicht.
Geduld
erlangt alles;

wer Gott hat,
dem fehlt nichts:
Gott nur genügt.

Teresa von Avila (1515-1582)



Bild: canva

Das Lied "Let nothing disturb you" von Margaret Rizza greift das Gebet von Teresa von Avila auf:



Zum Anhören: Doppelklick

<https://www.youtube.com/watch?v=80J8Pq4JgIE>

Let nothing disturb you, nothing distress you, while all things fade away, God is unchanging.
Be patient, for with God in your heart nothing is lacking, God is enough.



Termine im September

Fr 09.09.	7.30 Uhr	Morgenstille
Sa 10.09.	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 12.09.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 13.09.	18.00 Uhr	Qi Gong
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
Mi 14.09.	9.30 Uhr	Yoga und Einführung Qi Gong für Senior:innen
	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18.00 Uhr	Eucharistiefeier zum Fest Kreuzerhöhung
Do 15.09.	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 16.09.	7.30 Uhr	Morgenstille
Sa 17.09.	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 19.09.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 20.09.	18.00 Uhr	Yoga
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
Mi 21.09.	9.30 Uhr	Yoga und Einführung Qi Gong für Senior:innen
	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18.00 Uhr	Eucharistiefeier
Do 22.09.	19.00 Uhr	Abendausklang
	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 23.09.	7.30 Uhr	Morgenstille
Sa 24.09.	10-16.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen extra
	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
So 25.09.	16.45-17.45 Uhr	Meditatives Singen
	18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
Mo 26.09.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 27.09.	18.00 Uhr	Qi Gong
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
Mi 28.09.	9.30 Uhr	Yoga und Einführung Qi Gong für Senior:innen
	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18.00 Uhr	Eucharistiefeier
Do 29.09.	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 30.09.	7.30 Uhr	Morgenstille



Termine im Oktober

Sa 01.10.	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 03.10.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit: entfällt!!
Di 04.10.	18.00 Uhr	Yoga
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
Mi 05.10.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19.00 Uhr	Effata Eucharistiefeyer mit den Missionsärztlichen Schwestern
Do 06.10.	18.30–19.45 Uhr	Yoga und Einführung in Qi Gong der 5 Elemente für Senior:innen
	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 07.10.	7.30 Uhr	Morgenstille
	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen
Sa 08.10.	10-18.00 Uhr	Kontemplationstag der Weggemeinschaft Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de
	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
	19.30 Uhr	Singen, das die Seele beflügelt - Mitsingkonzert
Mo 10.10.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 11.10.	18.00 Uhr	Qi Gong
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
Mi 12.10.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
Do 13.10.	18.30–19.45 Uhr	Yoga und Einführung in Qi Gong der 5 Elemente für Senior:innen
	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 14.10.	7.30 Uhr	Morgenstille
Sa 15.10.	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 17.10.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 18.10.	18.00 Uhr	Yoga
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
Mi 19.10.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	17.00 Uhr	Die Bibel (neu) entdecken



Termine im Oktober

Do 20.10.	18.30–19.45 Uhr	Yoga und Einführung in Qi Gong der 5 Elemente für Senior:innen
	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 21.10.	7.30 Uhr	Morgenstille
Sa 22.10.	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 24.10.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit
Di 25.10.	18.00 Uhr	Qi Gong
	19.30 Uhr	Abendstille. Kontemplatives Beten
Mi 26.10.	11.00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
Do 27.10.	18.30–19.45 Uhr	Yoga und Einführung in Qi Gong der 5 Elemente für Senior:innen
	19.00 Uhr	Abendausklang
	20.00 Uhr	Spiritualität und Heilung – Der kosmische Christus. Vortrag von Pfr. Sven-Joachim Haack
	20.00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 28.10.	7.30 Uhr	Morgenstille
Sa 29.10.	18.00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Neu So 16.10.	16.45-17.45 Uhr	Meditatives Singen
So 30.10.	18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob
Mo 31.10.	18.30 Uhr	Zen Meditation und Körperarbeit





November

02.11.	19.00 Uhr	Effata Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern
04.11.	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen
05.11.	10-16 Uhr	Kontemplationstag: Einführung ins Kontemplative Beten
19.11.	10-14 Uhr	Spirituelles Schreiben

Kontemplative Exerzitien im Alltag/Einführung ins Kontemplative Beten

Dienstags, 1.11.-29.11.2022, jeweils 19.30-21.15 Uhr

Schreiben als spirituelle Praxis: Schreiben im Herbst

Schreibend ist es möglich, verschiedene Räume zu betreten sie zu erkunden in ihnen zu lernen und Eindrücke festzuhalten.

Die Schreibwerkstatt am **Samstag 19. November** (10-14 Uhr) lädt dazu ein, die Jahreszeit Herbst zu entdecken. Darüber hinaus werden wir uns dem Lebensraum Herbst nähern und seine Qualität und seinen Rhythmus schreibend erforschen. Der Tag ist strukturiert durch Schreibimpulse in und durch die Natur, Achtsamkeitsübungen, Austausch und Schweigen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich

Treffpunkt: 10 Uhr Gruppenraum im Erdgeschoss

Bitte dem Wetter entsprechende Kleidung mitbringen, Schreibzeug, Imbiss für die Pause

Leitung: Anke Spory, Pfarrerin, Anleiterin für Integrative Poesie- und Bibliothherapie

Kosten: 10 Euro

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de



H I N W E I S E

Online-Kurs ab 13.10.2022

Im Alltag Gottes Geist erspüren - Einführung in die ignatianische Spiritualität
(Flyer im Anhang)

Mitsingkonzert am 8.10.2022

Singen, das die Seele beflügelt

Mitsingkonzert mit Susanne Mössinger und Klaus Nagel
(Flyer im Anhang)

Yoga und Einführung Qi Gong für Senior:innen mit Heidrun Harlander-Breth

Ab Mittwoch 14.09.2022, 9.30-10.45 Uhr: Yoga und Einführung in Qi Gong:
- für Senior:innen und diejenigen, die diese frühe Stunde bevorzugen und
eine Übungskombination wünschen, zur Pflege und ganzheitlichen
Aktivierung der Gesundheit.

Ab Donnerstag 6.10.2022, 18.30-19.45Uhr, 5x in Folge:

- für Senior:innen, ab um 60 Jahre, die vormittags anders bestimmt sind;
der Übungsschwerpunkt liegt auf QiGong der fünf Elemente,
mit neurokinetischer Rücksicht.

Kosten pro Termin 5 Euro

Offene Kirche

Unsere Kirche ist täglich von 17 - 19 Uhr geöffnet.

More than words

Manche haben sie sicher schon auf unserem Gelände hinter der Kirche gesehen, die rote Telefonzelle, die die Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik uns geschenkt hat.

In diesem neuen **Mystik-Schrank** kann spirituelle Literatur ausgeliehen, eingestellt oder getauscht werden -
oder man kann auch direkt vor Ort darin schmökern.

Unser Mystik-Schrank funktioniert wie ein Bücherschrank -
nur mit geistlicher Lektüre. **More than words!**

