



CHANGE AND TRANSFORMATION – VERÄNDERN UND SICH WANDELN LASSEN

Wer sich auf ein geistliches Leben oder Meditation einlässt, macht die Erfahrung, dass wir manches aktiv verändern können, anderes wandelt sich wie von selbst.

Seit einigen Jahren befindet sich das Bistum Limburg in einem Kirchenentwicklungs- und Transformationsprozess, geleitet von den Fragen wofür wir da sind und wie wir heute und morgen unseren Auftrag als zeitgenössische Kirche realisieren können. In diesem Zusammenhang wird derzeit ein Konzept für ein Fachzentrum Geistliches Leben/Spiritualität entwickelt. Es ist offen, wie sich dies im kommenden Jahr auf Heilig Kreuz auswirkt. Deswegen finden sich in diesem Programm Termine bis zum Sommer 2025. „Wolle die Wandlung“ – sagte der Dichter Rainer Maria Rilke. Dies mag Ihnen und uns Inspiration sein für alles Kommende.

Teile unseres Programms finden Sie in der folgenden Übersicht; Termine, Informationen und weitere Angebote können Sie immer auf unserer Homepage www.meditationszentrum.bistumlimburg.de und über unseren Newsletter erfahren. Wir hoffen, dass Sie in Heilig Kreuz weiten Raum finden für anregende und bestärkende Begegnungen.

Wenn Sie Fragen oder Anmerkungen haben, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

Ihr Team aus Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

ANGEBOTE für Körper, Geist und Seele



MONTAG



18:30–20:30 Uhr Zen-Meditation mit Körperarbeit

In der Zen-Meditation, dem Sitzen in Stille, konzentrieren wir uns auf Haltung, Atmung und unseren Körper. Einleitende Übungen aus Eutonie, Yoga und Qi Gong führen zur Entspannung und zu größerer Achtsamkeit. Wer das erste Mal teilnimmt: Bitte 15 Min. vor Beginn zu einer kurzen Einführung kommen. Das Angebot findet außerhalb der Sommerferien wöchentlich statt.

Leitung: Angelika Zinßer, Irena Morczinek, Franz-Karl Klug.

Anmeldung:

klug@meditation-frankfurt.org

DIENSTAG



18:00–19:15 Uhr Qi Gong

Energieübungen, die unsere Lebenskraft stärken, die Körperkoordination schulen und unseren Atem frei fließen lassen. Qi Gong ist eine Art Kontemplation in Bewegung. Die zweiwöchig stattfindende Gruppe ist offen für alle, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Leitung: Stefan Schuster.

19:30–20:45 Uhr AbendStille

Kontemplatives Beten am Abend. Kurzer Impuls Sitzen in Stille (2 x 25 Min.). Das wöchentliche Angebot ist offen für alle Interessierten, ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung nicht nötig. Wer das erste Mal teilnimmt: Bitte um 19:15 Uhr zu einer kurzen Einführung kommen.

Bitte Socken mitbringen.

Leitung: Sr. Kristina Wolf.

Weitere Infos:

www.kontemplation-in-aktion.de

MITTWOCH



11:00–12:30 Uhr Yoga–Meditation für Senior:innen

Sich üben mit Hand-und-Fuß, stimmig zum Alter(n), getragen vom Atem, Pranayama in „Berg“ und „Baum“ und frei, Himmel und Erde zu verbinden (mit Lesung, autogenem Training und Qi Gong Elementen). Am letzten Mittwoch im Monat jeweils 45 Min. Yoga und Qi Gong der fünf Elemente. Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder. Das Angebot findet außerhalb der Sommerferien wöchentlich statt.

Weitere Infos:

www.koerper-und-geist.info

Leitung: Heidrun Harlander-Breth.

Anmeldung:

meditationszentrum@bistumlimburg.de

19:00–20:30 Uhr Rhythmus. Atem. Bewegung. Körper-Bewusst-Sein nach Scharing

Auf diesem Übungsweg in der Weise „Rhythmus. Atem. Bewegung.“ nach H.L. Scharing lernen wir, unseren Körper in liebevoller Einstellung zu erfühlen. Wir erspüren Verspannungen und erleben, wie sie sich behutsam regulieren. Es wird vorwiegend liegend am Boden geübt, aber auch im Sitzen und Stehen. Das Angebot findet wöchentlich online über Zoom statt.

Leitung: Christina Wingert-Weber.

Anmeldung und weitere Infos:

markito@arcor.de

19:15–21:15 Uhr

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: 22.01. | 19.02. | 19.03. | 23.04. | 21.05.2025

DONNERSTAG



17:45–18:45 Uhr Meditation für Neubeginner:innen

Kennenlernen von verschiedenen Formen der Meditation in der Bewegung und im Sitzen. Die Gruppe ist offen für alle, ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung ist nicht nötig. Bitte Socken für die Krypta mitbringen.

Das Angebot findet im Februar und März statt.

Leitung: Jutta Hikel, Andrea Stempel, Stefan Schuster, Sr. Kristina Wolf.

Termine: 06.02. | 13.02. | 20.02. | 27.02. | 06.03. | 13.03. | 20.03.2025

20:00–21:30 Uhr Zen-Kontemplation

ist Zen-Meditation in christlichem Kontext. Nach einem kurzen Impuls sitzen wir gemeinsam in Stille (3 x 25 Min.) im Wechsel mit Gehmeditationen. Es ist gut, wenn alle Teilnehmer:innen 5 Minuten vorher anwesend sind. Die Gruppe trifft sich wöchentlich, ein Einstieg ist jederzeit möglich. Wer das erste Mal teilnimmt: Bitte 15 Minuten vor Beginn zu einer kurzen Einführung kommen.

Leitung: Peter Wunsch.

Weitere Infos: www.peterwunsch.de.rs

FREITAG



07:30–08:30 Uhr MorgenStille

Kontemplatives Beten am Morgen. Sitzen in Stille (2 x 25 Min.) mit anschließendem Segensgebet. Offen für alle in Meditation oder Kontemplation Geübten. Die Gruppe trifft sich wöchentlich. Bitte vor der ersten Teilnahme anmelden.

Bitte Socken mitbringen.

Leitung: Gertrud Dott

Anmeldung:

meditationszentrum@bistumlimburg.de

18:30–21:00 Uhr 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.

Leitung: Sr. Kristina Wolf.

Anmeldung:

meditationszentrum@bistumlimburg.de

Termine: 24.01. | 28.02. | Do 27.03. | 25.04. | 16.05. | 20.06.2025

SONNTAG



18:00–19:00 Uhr Meditatives Singen

Einmal im Monat gemeinsames Singen einfacher, sich wiederholender Lieder – Tönen von Klängen – Elemente des heilsamen Singens – Lauschen und Verweilen in der Stille. Eingeladen sind auch Menschen, die glauben nicht singen zu können.

Leitung: Andrea Stempel.

Wenn möglich, melden Sie sich bitte vorher an:

meditationszentrum@bistumlimburg.de

Termine: 12.01. | 09.02. | 09.03. | 04.05. | 22.06.2025

WECHSELNDE WOCHENTAGE



19:00 Uhr

Mit dem Körper glauben. Bibel und Focusing

In der heutigen Zeit sehnen wir uns zunehmend nach einem Glauben, der nicht nur unseren Verstand, sondern auch unser Herz und unseren Körper erreicht.

Mit Focusing kann der Glaube vertieft und nach neuen, persönlichen Bedeutungen alter Glaubensschätze gesucht werden. Wir treffen uns digital per Zoom etwa einmal im Monat.

Die Termine finden Sie im Newsletter und auf unserer Homepage.

Leitung: Pfr. Olaf Lindenberg.

Anmeldung:

meditationszentrum@bistumlimburg.de

GOTTESDIENSTE

Samstag – 18:00 Uhr Freiraum-Gottesdienst

Raum und Zeit, um in der Gegenwart anzukommen. Eucharistiefeier auf der Schwelle zum Sonntag.

Sonntag – 17:00 Uhr Gottesdienst aus der Stille – das Leben feiern

Ritual, Textimpuls, längere Stille – dieser ökumenisch verantwortete Gottesdienst ist von Musik und Stille geprägt und findet 5 x im Jahr statt. Termine: 16.02. | 13.04. | 15.06. | 21.09. | 30.11.2025

Am ersten Mittwoch im Monat – 19:00 Uhr Effata-Gottesdienst

Sich öffnen zum Hören auf Gottes Wort, aufeinander – zusammen mit anderen. Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss.

Besondere musikalische Gestaltung; Spontanchor um 18:00 Uhr.

Termine: 05.02. | 05.03. | 02.04. | 04.06. | 02.07. | 03.09. | 01.10. | 05.11. | 03.12.2025

Mittwoch – 18:00 Uhr Werktagmesse

(außer in den Schulferien und am ersten Mittwoch des Monats)

EINTÄGIGE ANGEBOTE



KONTEMPLATIONSTAGE DER WEGGEMEINSCHAFT KONTEMPLATION UND MYSTIK

SAMSTAG 18.01. | 15.02. | 08.03. | 12.04. | 10.05. | 14.06. | 11.10. | 29.11.2025

Jeweils 10:00 – 18:00 Uhr

Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack.

Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de

EINFÜHRUNG IN DIE ZEN-MEDITATION

FREITAG 07.02. | 09.05.2025

Jeweils 19:00 – 21:30 Uhr

Leitung: Franz-Karl Klug.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

RHYTHMUS. ATEM. BEWEGUNG. KÖRPER- BEWUSST-SEIN NACH SCHARING

SAMSTAG 22.02.2025

10:00 – 16:00 Uhr

Leitung: Christina Wingert-Weber.

Anmeldung bis 3 Wochen vor Kursbeginn und weitere Informationen: markito@arcor.de

„ANPILGERN“ – STADTPILGERWEG IM RAHMEN DER STERNPILGERTOUR NACH ST. LEONHARD

SAMSTAG 22.03.2025

11:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkte für die verschiedenen Pilgertouren können der Homepage entnommen werden. In Kooperation mit der Pilgerstelle Bistum Limburg.

Weitere Infos: www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

EXERZITIEN TAG ZU BEGINN DER KARWOCHE

SAMSTAG 12.04.2025

10:00 – 17:00 Uhr

Leitung: Sr. Kristina Wolf in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

MEDITATION UND BOGENSCHIESSEN EXTRA

SAMSTAG 21.06.2025

10:00 – 16:30 Uhr

Leitung: Sr. Kristina Wolf, Dr. Alexander Ullrich.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

MEHRTÄGIGE ANGEBOTE



MYSTAGOGISCHE PASTORAL.

DIE KONTEMPLATIV-MYSTISCHE DIMENSION KIRCHLICHEN HANDELNS

30.01. – 02.02.2025 - Heilsame Präsenz

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

QI GONG DER FÜNF ELEMENTE

10.01. | 24.01. | 07.02. | 21.02. | 07.03.

Jeweils 19:30 – 20:45 Uhr

Durch jahreszeitliche Übungs-Bilder (ästhetische Ideen) lassen wir uns berühren; wir erkunden heilende Kräfte in der Bewegung und in Gesten; wir erspüren Klänge. Übungsbilder sind z.B. „Die Nebel beiseiteschieben“, „Im Laub schwimmen“, „Das Blumenmeer begrüßen“, „Innere Kräfte nähren“.

Leitung: Heidrun Harlander-Breth.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

KONTEMPLATIVE EXERZITIEN

08. – 16.02.2025 | 20. – 29.07.2025

Im Bildungshaus Batschuns-Vorarlberg.

Begleitung: Sr. Kristina Wolf, Pfr. Ernst Ritter.

Anmeldung: bildungshaus@bhba.at

