

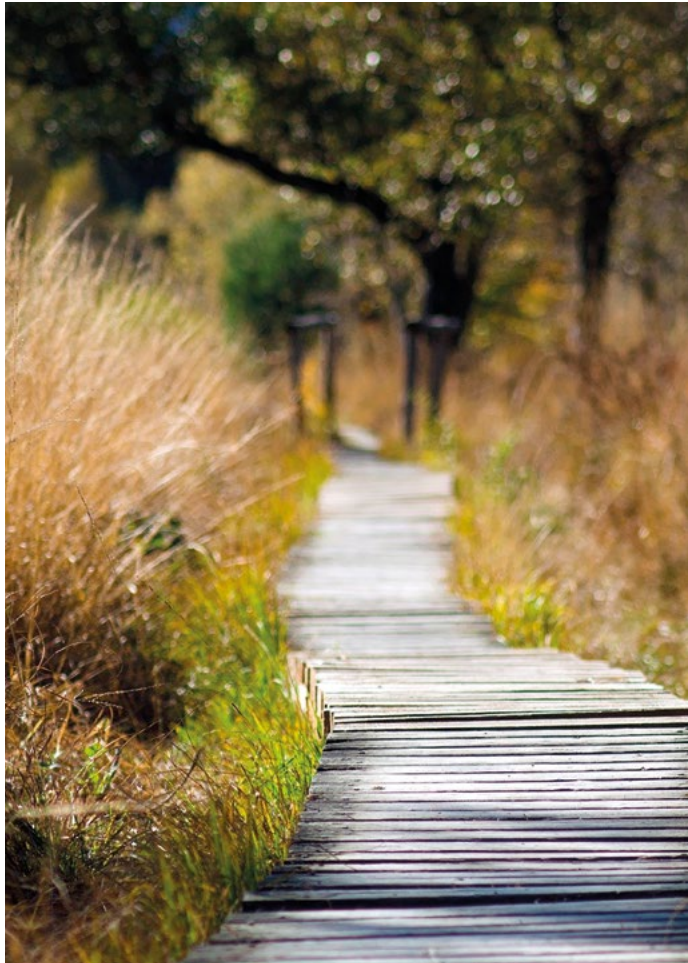


Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität



Programm 2020



»Leben heißt: sich wandeln« (J. H. Newman)

Unser ganzes Leben ist ein Prozess, der niemals abgeschlossen ist. Wir dürfen, müssen immer wieder »neu« werden. Das erleben wir täglich: unsere Gesellschaft, unsere Arbeitswelt, wissenschaftliche Erkenntnisse, Formen des Zusammenlebens und der Vernetzung miteinander, die Kirche(n) verändern sich stetig – und auch unser Glaube, unsere Spiritualität, unser Gebetsleben wandelt sich.

Manche dieser Wandlungen werden uns zugemutet, andere stoßen wir selbst an. Manche geschehen ganz langsam, im Stillen, sind kaum wahrnehmbar, andere kommen schnell und gehen mit großen Veränderungen einher. Immer aber sind wir herausgefordert, die Wandlung nicht nur über uns ergehen zu lassen, sondern – soweit wie es in unseren Möglichkeiten liegt – zu gestalten.

In den Wandlungsschritten unserer eigenen Spiritualität dürfen wir immer mehr »wir selbst« werden – und dabei auch unseren Mitmenschen, der gesamten Schöpfung und Gott näher kommen.

Auch in diesem Jahr haben wir ein breit gefächertes Programm zusammengestellt. Wir hoffen, dass Sie darin viele Anstöße zur Wandlung finden. Wir freuen uns auf zahlreiche Begegnungen, auf gemeinsames Suchen und Fragen, Meditieren und Gottesdienstfeiern, und nicht zuletzt auf gemeinsames Verwandeltwerden.

Samuel Stricker

Sr. Kristina Wolf

Pfr. Olaf Lindenberg

Andrea Maschke

Simone Müller

Programmübersicht

Wiederkehrende Veranstaltungen finden Sie auf der Rückseite!

Februar

4.2.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
11.2.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
12.2.	19.00 Uhr	Effata. Eucharistiefeier.	S. 12
18.2.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
21.2.	19.00 Uhr	Glaube und Zweifel	S. 46
25.2.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
26.2.	18.00 Uhr	Aschermittwoch	S. 13
28.2.– 1.3.		Kontemplationswochenende Kloster Engelthal	S. 25

März

3.3.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
4.3.	17.30 Uhr	Die Bibel (neu) entdecken	S. 45
4.3.	19.00 Uhr	Effata. Eucharistiefeier.	S. 12
6.3.	18.30 Uhr	Meditation & Bogenschießen	S. 17
7.3.	9.00 Uhr	Laufen – Essen – Beten	S. 34
7.3.	10.00 Uhr	Einführungstag: Kontemplatives Beten	S. 23
8.3.	12.00 Uhr	Eucharistie am Mittag	S. 11

8.3.	15.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang	S. 35
10.3.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
10.3.	19.00 Uhr	Teil-Abend	S. 47
13.3.	19.00 Uhr	Glaube und Zweifel	S. 46
14.3.	10.00 Uhr	Praxistag: Begleitung Kontemplationsgruppen	S. 26
14.3.	15.00 Uhr	Entdecker*innen: Spiritualität im Alltag	S. 46
17.3.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
24.3.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
25.3.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	S. 45
27.3.	19.00 Uhr	Einführung in die Zen- Meditation	S. 28
28.3.	18.00 Uhr	Verabschiedung von Andrea Maschke mit anschließendem Solidaritäts-Essen für Misereor	S. 11
29.3.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	S. 20
29.3.	18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob	S. 12
31.3.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39

April

1.4.	17.30 Uhr	Die Bibel (neu) entdecken	S. 45
1.4.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	S. 40
1.4.	19.00 Uhr	Effata. Eucharistiefeyer.	S. 12
1.4.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	S. 40
4.4.	10.00 Uhr	Exerzientag zu Beginn der Karwoche	S. 29
4.4.	18.00 Uhr	Liturgie des Palmsonntag	S. 14
9.4.	20.00 Uhr	Gründonnerstag	S. 14
9.4.	23.00 Uhr	Unterwegs durch die Nacht an Gründonnerstag	S. 36
10.4.	20.00 Uhr	Karfreitag	S. 14
11.4.	24.00 Uhr	Osternacht	S. 15
21.4.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
23.4.	19.00 Uhr	Teil-Abend	S. 47
24.4.	18.30 Uhr	Meditation & Bogenschießen	S. 17
25.4.	10.00 Uhr	Auszeit zu zweit	S. 41
26.4.	12.00 Uhr	Eucharistie am Mittag	S. 11
26.4.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	S. 20
26.4.	18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob	S. 12
28.4.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
29.4.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	S. 45

Mai

5.5.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
6.5.	17.30 Uhr	Die Bibel (neu) entdecken	S. 45
6.5.	19.00 Uhr	Effata. Eucharistiefeyer.	S. 12
6.5.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	S. 40
6.5.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	S. 40
7.5.	19.00 Uhr	Wie können und wollen wir leben?	S. 48
9.5.	8.15 Uhr	Laufen – Essen – Beten	S. 34
12.5.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
16.5.	15.00 Uhr	Entdecker*innen: Spiritualität im Alltag	S. 46
17.5.	14.00 Uhr	Spirituelle Stadtpaziergang	S. 35
19.5.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
26.5.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
27.5.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	S. 45
29.5.	18.30 Uhr	Meditation & Bogenschießen	S. 17
30.5.	10.00 Uhr	Übungstag: Kontemplatives Beten + Qi Gong	S. 24
31.5.	18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob	S. 12

Juni

2.6.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
3.6.	17.30 Uhr	Die Bibel (neu) entdecken	S. 45
3.6.	19.00 Uhr	Effata. Eucharistiefeier.	S. 12
3.6.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	S. 40
7.6.	12.00 Uhr	Eucharistie am Mittag	S. 11
9.6.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
10.6.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	S. 40
10.–14.6.		Frauenpilgern	S. 33
16.6.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
17.6.	19.00 Uhr	Teil-Abend	S. 47
20.6.	22.00 Uhr	Unterwegs durch die Mittsommernacht	S. 36
23.6.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
24.6.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	S. 45
26.6.	18.30 Uhr	Meditation & Bogenschießen	S. 17
27.6.	8.15 Uhr	Laufen – Essen – Beten	S. 34
27.6.	18.00 Uhr	Sommerfest	
28.6.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	S. 20

28.6.	18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob	S. 12
30.6.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39

Juli

1.7.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	S. 40
1.7.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	S. 40
4.7.	15.00 Uhr	Entdecker*innen: Spiritualität im Alltag	S. 46

August

12.8.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	S. 40
18.8.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
20.8.	19.00 Uhr	Teil-Abend	S. 47
25.8.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
26.8.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	S. 45
28.8.	19.00 Uhr	Einführung in die Meditation	S. 18
29.8.	15.00 Uhr	Entdecker*innen: Spiritualität im Alltag	S. 46
30.8.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	S. 20

30.8.	18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob	S. 12
30.8.– 6.9.		Segelexerzitien	S. 30

September

1.9.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
2.9.	17.30 Uhr	Die Bibel (neu) entdecken	S. 45
2.9.	19.00 Uhr	Effata. Eucharistiefeier.	S. 12
2.9.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	S. 40
5.9.	22.00 Uhr	Zu zweit unterwegs durch die Nacht	S. 37
8.9.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
9.9.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	S. 40
11.9.	18.30 Uhr	Meditation & Bogenschießen	S. 17
12.9.	9.30 Uhr	Fortbildungstag für Leiter*innen von Kontemplationsgruppen	S. 27
12.9.	18.00 Uhr	Titularfest	S. 15
15.9.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
17.9.	19.30 Uhr	Soirée zum Fachtag: Dunkle Nacht oder Depression?	S. 41

18.9.	9.45 Uhr	Fachtag: Dunkle Nacht oder Depression?	S. 41
19.9.	10.00 Uhr	Meditation & Bogenschießen extra	S. 18
22.9.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
23.9.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	S. 40
27.9.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	S. 20
27.9.	18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob	S. 12
29.9.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
30.9.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	S. 45

Oktober

2.10.	18.30 Uhr	Meditation & Bogenschießen	S. 17
3.10.	10.00 Uhr	Ökumenischer Kontemplationstag	S. 25
7.10.	17.30 Uhr	Die Bibel (neu) entdecken	S. 45
7.10.	19.00 Uhr	Effata. Eucharistiefeier.	S. 12
14.10.	19.00 Uhr	Teil-Abend	S. 47
20.10.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39

23.– 25.10.		Kontemplationswochenende Kloster Engelthal	S. 25
25.10.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	S. 20
25.10.	18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob	S. 12
27.10.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
28.10.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	S. 45
30.10.	19.00 Uhr	Einführung in die Zen-Meditation	S. 28
31.10.	15.00 Uhr	Entdecker*innen: Spiritualität im Alltag	S. 46

November

4.11.	17.30 Uhr	Die Bibel (neu) entdecken	S. 45
4.11.	19.00 Uhr	Effata. Eucharistiefeier.	S. 12
4.11.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	S. 40
10.11.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
11.11.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	S. 40
14.11.	10.00 Uhr	Oasentag – »voll Saft und Frische«	S. 48
17.11.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39

20.– 22.11.		Mit dem Körper glauben – Focusing und Spiritualität	S. 43
20.11.	18.30 Uhr	Meditation & Bogenschießen	S. 17
21.11.	10.00 Uhr	Übungstag: Kontemplatives Beten + meditatives Singen	S. 24
24.11.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
25.11.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	S. 45
29.11.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	S. 20
29.11.	18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob	S. 12

Dezember

1.12.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
2.12.	17.30 Uhr	Die Bibel (neu) entdecken	S. 45
2.12.	19.00 Uhr	Effata. Eucharistiefeier.	S. 12
2.12.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	S. 40
5.12.	22.00 Uhr	Unterwegs durch die Nacht – hinein in den Advent	S. 37
8.12.	18.00 Uhr	Yoga	S. 39
9.12.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	S. 40

9.12.	19.00 Uhr	Funkstille – ein Abend für Paare	S. 20
11.12.	18.30 Uhr	Meditation & Bogenschießen – Für Paare	S. 17
12.12.	11.00 Uhr	Lichterlabyrinth	S. 21
15.12.	18.00 Uhr	Qi Gong	S. 39
16.12.	19.00 Uhr	Teil-Abend	S. 47
16.12.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	S. 39
19.12.	15.00 Uhr	Entdecker*innen: Spiritualität im Alltag	S. 46
19.12.	10.00 Uhr	Exerziententag	S. 29
24.12.	22.00 Uhr	Christmette	S. 15
25.12.	19.00 Uhr	Der etwas andere Weihnachtsabend	S. 15
27.12.	18.00 Uhr	Ökumenisches Abendlob	S. 12

Vorschau 2021

9.–16.1.	Exerziten auf der Nordseeinsel Wangerooge	S. 51
12.–16.5.	3. Ökumenischer Kirchentag in Frankfurt	S. 51
25.7.–3.8.	Kontemplative Exerziten	S. 51



Gottesdienste

*»Und weil deine Augen in den unsren erwachen, weil dein Herz sich öffnet in unserm Herzen, fühlen wir, wie unsere schwächliche Liebe aufblüht, sich weitet wie eine Rose, zärtlich und ohne Grenzen für all diese Menschen, die hier um uns sind.«
(Madeleine Delbrêl)*

Zusammen wollen wir diesem Aufspüren und Aufblühen Raum geben in Gottesdiensten, die ganz unterschiedlich sind, mit meditativen und kreativen Elementen, in Stille und Worten, geteilter Zeit.

Eucharistiefeier zum Sonntagsbeginn

Am Schnittpunkt der Wochen Raum und Zeit zum Innehalten, Hören auf das Evangelium und seine Verbindung in den Alltag, zum Lob Gottes und gemeinsamen Gebet.

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Jeden Samstag, 18.00 Uhr

Eucharistiefeier am Sonntagmittag

Zur Mittagszeit ein kreativer und meditativer Gottesdienst. Anschließend gemeinsame Mahlzeit. Bitte bringen Sie etwas für das Buffet mit, für Getränke sorgen wir.

Zeitpunkt: So., 8.3. / 26.4. / 7.6. 2020,
12.00 Uhr

Verabschiedung von Andrea Maschke

In der letzten Eucharistiefeier zum Sonntagsbeginn im März wird Andrea Maschke verabschiedet. Nach dem Gottesdienst laden wir zum Beisammensein und zu einem Solidaritäts-Essen ein, dessen Erlös an Misereor gehen wird. Eine einfache Mahlzeit und Getränke stehen bereit und warten darauf, bei guten Gesprächen gemeinsam genossen zu werden.

Ort: Kirche und Saal

Zeitpunkt: Sa., 28.3. 2020, 18.00 Uhr
Eucharistiefeier, ab ca. 19.15 Uhr
Beisammensein und
Solidaritäts-Essen

Wenn Sie sich bis zum 24.3. 2020 unter »Solidaritätsessen« anmelden, können wir die Mengen etwas abschätzen, es gibt aber auch die Möglichkeit, spontan zu kommen.

Eucharistiefeier am Mittwoch

Mitten in der Woche gibt es dreimal im Monat die Möglichkeit, gemeinsam Eucharistie zu feiern. In den Wochen, in denen »Effata« stattfindet, entfällt die Eucharistie um 18.00 Uhr, stattdessen feiern wir dann gemeinsam um 19.00 Uhr (s. u.).

Ort: Gruppenraum

Zeitpunkt: Mi., 18.00 Uhr

Effata – Öffne Dich zum Hören auf Gottes Wort, aufeinander – zusammen mit anderen

Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss.

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Mi., 12.2. / 4.3. / 1.4. / 6.5. / 3.6. / 2.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12. 2020, 19.00 Uhr

Ökumenisches Abendlob am Sonntag

Seit den Anfängen der Kirche versammeln sich Christen an den Eckpunkten des Tages, um Gott zu loben und seinen Segen zu erbitten. Wir schließen uns dieser Gebetsgemeinschaft an und laden alle, die sich angesprochen fühlen, zu einem monatlichen Abendgebet ein.

Leitung: Mitglieder aus dem Netzwerk »Ökumenisches Stundengebet«

Ort: Kirche

Zeitpunkt: So., 29.3. / 26.4. / 31.5. / 28.6. / 30.8. / 27.9. / 25.10. / 29.11. / 27.12. 2020, 18.00–18.30 Uhr

Es besteht die Möglichkeit, davor am Meditativen Singen teilzunehmen. Siehe S. 20

Aschermittwoch

Wir beginnen die Fastenzeit mit einer Eucharistiefeier in der Kirche, bei der auch das Aschenkreuz ausgeteilt wird. Anschließend gibt es die Möglichkeit zu einer gemeinsamen Fastensuppe im Saal und einen Impuls in der Krypta, gestaltet vom Team des Meditationszentrums zusammen mit den Missionsärztlichen Schwestern.

Ort: Kirche, Krypta und Saal
Zeitpunkt: Mi., 26.2. 2020, 18.00 Uhr

Für die Suppe und den Impuls bitte bis zum 24.2.2020 anmelden unter »Aschermittwoch«.

*»Nur für heute werde ich
keine Angst haben.
Ganz besonders werde ich
keine Angst haben, mich an
allem zu freuen, was schön
ist - und ich werde an die
Güte glauben.«
(Papst Johannes XXIII.)*

nachts. Die großen Liturgien von Ostern

In der Nacht feiert Jesus das Abendmahl. Bei seinem Tod bricht die Nacht in den Tag. In die Nacht bringt die Auferstehung das Leben: Gründonnerstag, Karfreitag und Ostern spielt die Nacht eine besondere Rolle. Wir laden ein, das Geheimnis der Nacht auszuschreiten. Die Gottesdienste werden gemeinsam gestaltet vom Team des Meditationszentrums und der Gemeinschaft der Missionsärztlichen Schwestern.

Nähere Informationen zu den einzelnen Gottesdiensten finden Sie rechtzeitig auf der Homepage und im Newsletter.

Palmsonntag *Feier der Liturgie vom Palmsonntag*

Ort: Kirche
Zeitpunkt: Sa., 4. 4. 2020,
18.00 Uhr

Gründonnerstag

Feier der Liturgie vom letzten Abendmahl

Ort: Kirche
Zeitpunkt: Do., 9. 4. 2020,
20.00 Uhr

*Unterwegs durch die Nacht
siehe S. 36*

Karfreitag

»Stilles Gebet vor dem Kreuz«

Info: Der Beginn ist gemeinsam, das Ende kann frei gewählt werden.
Ort: Krypta
Zeitpunkt: Fr., 10. 4. 2020, 14.45 Uhr

Feier der Liturgie vom Karfreitag,

Ort: Kirche
Zeitpunkt: Fr., 10. 4. 2020, 20.00 Uhr

Osternacht

Feier der Osternacht

Vor der Osternacht wird es verschiedene Wege geben, sich der Feier zu nähern: in der Lektüre der Lesungen, im Verweilen in Stille, bei einem Nachtspaziergang ... Näheres steht rechtzeitig auf der Homepage und im Newsletter.

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Sa., 11.4. 2020, 24.00 Uhr

Titularfest der Heilig-Kreuz-Kirche

Im Durchkreuzten verbirgt sich Leben. Das ist die Überschrift, die seit 71 Jahren an der Kirche prangt. Zum Titularfest feiern wir eine festliche Eucharistiefeyer mit anschließendem Zusammensein im Saal.

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Sa., 12.9. 2020, 18.00 Uhr

Christmette

Ein Gottesdienst, der dem Wunder des Lebens nachgeht, mit weihnachtlicher Musik, dem Weihnachtsevangelium und einer besonderen Gestaltung.

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Heiliger Abend, 24. 12. 2020, 22.00 Uhr

Der etwas andere Weihnachtsabend

Das Team des Meditationszentrums lädt ein zu einem meditativen Weihnachtsabend, der mit Musik, Texten, Stille, Gebeten dem Geheimnis der Weihnacht nachspüren lässt.

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Weihnachtsabend, 25. 12. 2020, 19.00 Uhr



Stille

Gemeinsam ist es leichter in der Stille zu sein ...

... das ist die Erfahrung mancher, die in unserer Krypta in Stille sitzen und meditieren. Die Gruppe hält die Stille im doppelten Wortsinn und unterstützt sie, wie auch der Raum der Krypta an sich. Unsere Angebote sind für alle offen, die sich auf die Erfahrung der Stille und des Schweigens einlassen wollen. Es gibt keine Erwartung einer regelmäßigen Teilnahme; immer aber finden sich Menschen zusammen, die miteinander schweigend meditieren und beten.

... und manchmal wird es auch eher laut, wenn ich still werden will ...

In der Stille können sich Lebens- und Glaubenthemen melden, und manchmal kann es hilfreich sein, über Erfahrungen auf dem Weg des inneren Betens bzw. der Schweigemeditation zu sprechen.

MEDITATION

Meditation und Bogenschießen

Elemente: Impuls, Schweigemeditation, meditatives Bogenschießen

Info: Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt. Bitte Socken für die Krypta mitbringen. **Wer keine Erfahrung im Bogenschießen hat, ist gebeten, dies bei der Anmeldung mitzuteilen und bereits um 18 Uhr zur Einführung ins Bogenschießen zu kommen.**

Leitung: Kristina Wolf MMS, Carola Kahrs

Kosten: 15 Euro pro Termin

Ort: Krypta und Saal

Zeitpunkt: Fr., 6. 3. (Kurs-Nr. 2)
24. 4. (Kurs-Nr. 3) nur für Geübte
29. 5. (Kurs-Nr. 4)
26. 6. (Kurs-Nr. 5) nur für Geübte
11. 9. (Kurs-Nr. 6)
2. 10. (Kurs-Nr. 7) nur für Geübte
20. 11. 2020 (Kurs-Nr. 8),
jeweils 18.30–21.00 Uhr

Bitte bis je 4 Tage vor dem Termin unter der jeweiligen Kurs-Nr. anmelden

Meditation und Bogenschießen Für Paare

Elemente: Siehe »Meditation und Bogenschießen«.

Info: In Zusammenarbeit mit »Zwei und alles. Angebote für das Leben zu zweit«.

Leitung: Kristina Wolf MMS, Samuel Stricker

Kosten: 20 Euro pro Paar

Zeitpunkt: Fr., 11. 12. 2020,
18.30–21.00 Uhr

Bitte bis 9. 12. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 9

Die Teilnehmerzahl ist jeweils auf 14 begrenzt.

Meditation und Bogenschießen extra

- Info:** Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.
- Leitung:** Dr. Alexander Ullrich, Kristina Wolf MMS
- Kosten:** 30 Euro
- Ort:** Krypta und Saal
- Zeitpunkt:** Sa., 19.9. 2020, 10.00–16.30 Uhr

Bitte bis 14.9. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 10

Einführung in die Meditation

Wie geht das eigentlich – meditieren? An diesem Abend ist es möglich, Formen der Meditation auszuprobieren und anschließend über die gemachten Erfahrungen ins Gespräch zu kommen. Teilnehmen kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und des Schweigens einlassen möchte.

- Elemente:** Hinführung zur Meditation im Sitzen und im Gehen
- Info:** Bitte Socken für die Krypta mitbringen.
- Leitung:** Kristina Wolf MMS
- Kosten:** 5 Euro
- Ort:** Krypta
- Zeitpunkt:** Fr., 28.8. 2020, 19.00–21.00 Uhr

Bitte bis 24.8. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 1



*»Erst wenn der
Bogenschütze schießt
ohne an den Erfolg
zu denken, kann
er seine ganze Kunst
entfalten.«*

Tranxu (Chinesischer Weiser)

Meditatives Singen

»Jeder Mensch kann singen und trägt mit der eigenen Lebensmelodie zur großen Symphonie des Lebens bei! Gesang ist die Muttersprache der Menschen und kann eine verdichtete Form von Gebet und »ein Stück Himmel auf Erden« sein.« (Helge Burggrave).

Gemeinsames Singen einfacher, sich wiederholender Melodien (Herzenslieder, Taizélieder, Mantren aus verschiedenen Traditionen) – Tönen von Klängen – Lauschen und Verweilen in der Stille

Info: Es besteht die Möglichkeit im Anschluss das ökumenische Abendlob zu besuchen.

Leitung: Andrea Stempel

Kosten: Spende erbeten

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: So., 29.3. / 26.4. / 28.6. / 30.8. / 27.9. / 25.10. / 29.11. 2020, 17.00–17.45 Uhr

Es besteht die Möglichkeit im Anschluss das ökumenische Abendlob zu besuchen. Siehe S.12.

Funkstille – ein Abend für Paare

»Miteinander reden« steht ganz oben auf allen Listen mit Tipps für eine glückliche Beziehung. Keine Frage: ohne gute Kommunikation kann eine Beziehung nicht wachsen. Aber haben Sie schon einmal versucht miteinander zu schweigen?

»Wenn Schweigen tief genug ist, kann es vereinen. Worte können die Kommunikation manchmal stören.« (Anthony de Mello) Das Schweigen und die Stille auszuhalten, ist gar nicht so einfach, kann aber einen Raum eröffnen, um Neues, Anderes, Leises zu entdecken und zu hören, was der/die andere **nicht** sagt. Es braucht keine Vorerfahrungen, nur Offenheit und Lust, aus dem hektischen und lauten Alltag auszustiegen und sich als Paar für einen Abend auf das »Abenteuer« Stille einzulassen.

Info: In Zusammenarbeit mit »Zwei und alles. Angebote für das Leben zu zweit«.

Leitung: Samuel Stricker,
Kristina Wolf MMS
Kosten: 10 Euro pro Paar
Ort: Krypta
Zeitpunkt: Mi., 9. 12. 2020,
19.00–21.00 Uhr

Bitte bis 3. 12. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 11

Lichterlabyrinth

*... die Finsternis wäre vor Dir wie
Licht ... (vgl. Ps 139, 12)*

Meditation und Gestaltung des adventlichen Labyrinths mit 2000 Lichtern in der Kirche des Meditationszentrums. Der Advents-Gottesdienst um 18.00 Uhr schließt den Tag ab.

Mit: Monika Reiser, Rudolf Roth,
Kristina Wolf, Simone Müller
Kosten: für das Mittagessen
(Selbstzahler) und ggf.
Getränke (Spende)

Zeitpunkt: Sa., 12. 12. 2020,
11.00–19.00 Uhr

Bitte bis 7. 12. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 12

*Das Lichterlabyrinth steht bis zum Samstag,
19. 12. 2020, in der Kirche und steht Gruppen
zur Nutzung offen. Weitere Informationen
finden Sie auf unserer Homepage. Anfragen
bitte an meditationszentrum@bistumlimburg.de*

*In Kooperation mit dem Arbeitskreis »Kirche
und Depression«*

KONTEMPLATION

MorgenStille

Kontemplatives Beten am Morgen

Elemente: Sitzen in Stille (2x25 min),
Segensgebet

Info: Für Geübte

Leitung: Gertrud Dott,
Kristina Wolf MMS

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Fr., 07.00–08.00 Uhr

Nicht in den Schulferien.

AbendStille

Kontemplatives Beten am Abend

Elemente: Kurzer Impuls, Sitzen in Stille
(2x25 min), Möglichkeit zum
Austausch

Info: Wer das erste Mal teilnimmt,
bitte 15 min vor Beginn zu
einer kurzen Einführung kommen.

Leitung: Kristina Wolf MMS

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Di., 19.30–20.45 Uhr

Nicht in den Schulferien.

Mehr Infos: www.kontemplation-in-aktion.de

Einführungstag: Kontemplatives Beten

»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. Der Einführungstag lädt ein, das kontemplative Beten kennen zu lernen oder zu vertiefen. Teilnehmen kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und des Jesusgebetes einlassen möchte.

Elemente: Übung zur Wahrnehmung des Atems, Hinführung zum Jesusgebet, gemeinsame Meditationszeiten in Stille (6x 25 min), Impuls, Erfahrungsaustausch. Im Anschluss besteht um 16.45 Uhr die Möglichkeit zur Teilnahme an einer schlichten Eucharistiefeier in der Krypta.

Info: Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.
Leitung: Herbert Rieger SJ,
Kristina Wolf MMS
Kosten: 15 Euro
Ort: Krypta
Zeitpunkt: Sa., 7.3. 2020,
10.00–16.30 Uhr

Bitte bis 2.3. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 13

Übungstage: Kontemplatives Beten +

Die Übungstage dienen der Vertiefung des Kontemplativen Betens. Leichte, meditative Bewegungen des Qi Gong oder meditatives Singen unterstützen das Stillwerden und bei-sich-Ankommen. Bei Bedarf ist eine kurze Einführung in das Kontemplative Beten möglich.

Elemente: Impuls, gemeinsame Meditationszeiten in Stille (6 x 25 min)

Info: Die Übungstage (+Qi Gong und +Meditatives Singen) können sowohl einzeln als auch insgesamt besucht werden.

Kosten: 15 Euro pro Übungstag

Ort: Krypta

Kontemplatives Beten + Qi Gong

Info: Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.

Leitung: Stefan Schuster, Kristina Wolf MMS

Zeitpunkt: Sa., 30.5. 2020, 10.00–16.30 Uhr

Bitte bis 25.5. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 14

Kontemplatives Beten + Meditatives Singen

Info: Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.

Leitung: Andrea Stempel, Kristina Wolf MMS

Zeitpunkt: Sa., 21.11. 2020, 10.00–16.30 Uhr

Bitte bis 16.11. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 15

Ökumenischer Kontemplationstag

In der Stille und im Schweigen wird eine tiefe und tragende Verbundenheit in der Gegenwart Gottes erfahrbar. Dieser ökumenische Kontemplationstag lädt dazu ein. Teilnehmen kann, wer in Meditation/ Kontemplation geübt ist.

- Elemente:** Übung zur Wahrnehmung des Leibes, Sitzen in der Stille (6 x 25 min), Gesänge und Gebetsgebärden, Mahlfeier
- Info:** Mittagessen kann vor Ort zum Selbstkostenpreis bestellt werden.
- Leitung:** Sven Joachim Haack, Christina Wingert-Weber, Kristina Wolf MMS, Herbert Rieger SJ
- Kosten:** Spenden willkommen!
- Zeitpunkt:** Sa. 3. 10. 2020, 10.00–18.00 Uhr

Bitte bis 28. 9. 2020 anmelden über die Homepage www.kontemplationundmystik.de

Die Teilnehmerzahl ist auf 25 begrenzt!

In Kooperation mit der Initiative »Kontemplation & Mystik« und dem Zentrum »Verkündigung« der EKHN.

Kontemplationswochenende im Kloster Engelthal

Hinführung/Vertiefung zum Herzensgebet

Ein Weg der Aufmerksamkeit, der helfen will, die Gegenwart Gottes achtsam und liebevoll wahrzunehmen – in mir selbst und in allem, was mir begegnet.

- Elemente:** Durchgehendes Schweigen, Wahrnehmung in der Natur, leichte Körperübungen, Wahrnehmung des Atems, Spirituelle Impulse, Hinführung zum Jesusgebet, gemeinsames Meditieren in der Stille, Erfahrungsaustausch in der Gruppe.
- Leitung:** Annette Klose, Kristina Wolf MMS, Michaela Storch OSB



Kosten: im EZ Du/WC 170 Euro
im EZ Waschbecken 150 Euro

Ort &

Anmeldung: Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal, 63674 Altenstadt, Tel: 0 60 47 9 63 63 05, gaestehaus@abteikloster-engelthal.de

Zeitpunkt: Fr., 28. 2.–So., 1. 3. 2020, Anreise 15.00 Uhr–17.30 Uhr, Ende ca. 14.00 Uhr, Kurs-Nr. 4–20

Fr., 23. 10.–So., 25. 10. 2020, Anreise 15.00–17.30 Uhr, Ende ca. 14.00 Uhr, Kurs-Nr. 18–20

In Kooperation mit der Abtei Kloster Engelthal.

Praxistag: Begleitung von Kontemplationsgruppen

An diesem Praxistag steht das Anleiten von Kontemplativem Beten im Mittelpunkt. Ihr findet in den anderen Teilnehmer*innen eine Kontemplationsgruppe, mit der ihr das Anleiten üben könnt. Ausprobieren ist erwünscht: Welcher Impuls eignet sich am Anfang? Oder starte ich besser ohne Impuls? Wie kommt eine Körperwahrnehmungsübung an? Ein Lied wäre auch schön ... Neben dem Anleiten mit Feedback durch die anderen Teilnehmer*innen können wir den Tag auch als Ideenbörse nutzen und Fragen zum Kontemplativen Weg miteinander reflektieren. Teilnehmen kann, wer das kontemplative Beten selbst praktiziert und eine Gruppe anleitet oder künftig anleiten möchte. Bitte bringt Ideen und ggf. auch Material mit, was ihr gerne ausprobieren möchtet. Wir besprechen am Beginn des Tages den Ablauf, der aus gemeinsamen Meditationszeiten und Gesprächen bestehen wird.

- Mit:** Annette Klose,
Kristina Wolf MMS
- Kosten:** für das Mittagessen (Selbstzahler)
und ggf. Getränke (Spende)
- Zeitpunkt:** Sa, 14. 3. 2020,
10.00–17.00 Uhr

*Bitte bis zum 5. 3. 2020 anmelden unter
Kurs-Nr. 16*

Fortbildung für Leiter*innen von Kontemplationsgruppen

*»Die Bedeutung des Namens in der
Bibel und der Tradition...«*

- Nähere
Infos:** www.kontemplation-in-aktion.de
oder bei Kristina Wolf MMS
- Mit:** Wilfried Dettling SJ
- Kosten:** für das Mittagessen
(Selbstzahler) und ggf.
Getränke (Spende)
- Ort:** Zentrum
- Zeitpunkt:** Sa., 12. 9. 2020,
9.30–17.00 Uhr

Bitte anmelden bei el.huber@gmx.de

ZEN

Zen-Meditation

*»Sich in seinem Leib aufrichten, sich
in seinen Gedanken lassen.« (Hugo
M. Enomiya-Lassalle)*

Nach einem kurzen Impuls sitzen wir
gemeinsam in Stille (3 x 25 min) auf einem
Kissen, Bänkchen oder Stuhl im Wechsel
mit Gehmeditationen. Es ist gut, wenn die
Teilnehmer*innen 5 Minuten vorher
anwesend sind. Wer das erste Mal
teilnimmt, bitte 15 Minuten vor Beginn zu
einer kurzen Einführung kommen.

Weitere

- Infos:** www.peterwunsch.de.rs
- Kursleitung:** Peter Wunsch
(pe.wunsch@web.de)
- Ort:** Krypta
- Zeitpunkt:** Do., 20.00–21.30 Uhr

Anmeldung ist nicht erforderlich.

Zen-Meditation mit Körperarbeit

Einleitende Übungen aus Eutonie, Yoga und Qi Gong (60 min) zentrieren auf Körper und Atem und führen zu größerer Achtsamkeit. Das anschließende Sitzen in Stille (2 x 25 min) öffnet den Raum des »wissenden Spürens«: den Raum zum Einswerden mit sich selbst, für die ureigene lebendige Spiritualität, für die Begegnung mit dem Ewigen.

- Info:** Neue Teilnehmer*innen können nach Rücksprache mit der Kursleitung am Monatsanfang einsteigen.
- Leitung:** Angelika Zinßer, Irena Morczinek, Franz-Karl Klug
- Kosten:** 50 Euro pro Halbjahr (ermäßigt: 25 Euro)
- Ort:** Krypta
- Zeitpunkt:** Mo., 18.30–20.30 Uhr

*Bitte anmelden bei Franz-Karl Klug,
Tel: 069 33 99 96 17,
klug@meditation-frankfurt.de*

Einführung in die Zen-Meditation

Schritt für Schritt entdecken die Teilnehmer*innen die Praxis der Meditation. Sie lernen die grundlegenden Haltungen und Rituale der Zen-Meditation kennen und wie Zen im Christentum Wurzeln geschlagen hat. Körperübungen und die Übung des Zazen (Sitzen in Stille) helfen, die Quellen der Kraft zu erschließen und zu mehr innerer Ruhe, Klarheit und Lebensfreude zu finden.

- Leitung:** Franz-Karl Klug
- Kosten:** 10 Euro pro Person
- Ort:** Krypta
- Zeitpunkt:** Fr., 27.3. (Kurs-Nr. 17) /
30.10.2020 (Kurs-Nr. 18),
19.00–21.30 Uhr

Bitte bis jeweils eine Woche vorher anmelden unter der entsprechenden Kurs-Nr.

Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.

EXERZITIEN

Exerziententag zu Beginn der Karwoche

Jesus zieht ein in seine Stadt – ein Exerziententag auf den Straßen und Plätzen Frankfurts

Elemente: Nach der Einführung in »Exerziten auf der Straße« findet jede*r einen Ort zum aufmerksamen Dasein. Am Nachmittag ist ein Austausch in der Gruppe. Den Abschluss bildet der Gottesdienst zum Palmsonntag um 18.00 Uhr.

Info: Bitte dem Wetter angepasste Kleidung, eigene Tagesverpflegung inkl. Getränke für unterwegs, sowie ggf. ein RMV-Tagesticket mitbringen. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Leitung: Samuel Stricker,
Kristina Wolf MMS

Kosten: Spende für unseren Solidaritätsfond willkommen

Treffpunkt: Zentrum

Zeitpunkt: 4.4. 2020,
10.00–19.30 Uhr

Bitte bis 30.3. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 19

Exerziententag

Impulse zur Vorbereitung auf Weihnachten. Zeit für mich, Schriftbetrachtung, Musikmeditation, Gebet, Gehen im Licherlabyrinth. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Leitung: Team Meditationszentrum

Kosten: 15 Euro pro Person

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Sa., 19. 12. 2020,
10.00–16.30 Uhr

Bitte bis 9. 12. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 20

Segelexerzitionen

Intensive Naturerfahrung auf dem niederländischen IJssel- und Wattenmeer. Segel setzen und ankern. Fahrt aufnehmen und wenden. Steuern und sich treiben lassen. Dabei mein eigenes Leben in den Blick nehmen. Mich auf meinen Glauben und meine Zweifel einlassen. Alleine und gemeinsam schweigen, singen, meditieren, beten. Anteil geben und nehmen.

Elemente: Segeln unter der Anleitung von zwei erfahrenen Skippern, ca. 1 Stunde Mitarbeit bei anfallenden Aufgaben auf dem Schiff (Zubereitung der Mahlzeiten, Reinigung, etc.), Zeiten im Schweigen, Impulse, gemeinsame und persönliche Meditations-/ Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch, Eucharistiefeier

Infos: Der Kurs findet vorwiegend im Schweigen statt, um Raum und Zeit für persönliche Prozesse zu geben. Die An- und Abreise muss selbst organisiert werden,

ist aber sowohl mit der Deutschen Bahn als auch mit dem PKW problemlos möglich.

Begleitung: Pfr. Olaf Lindenberg, Samuel Stricker, Kristina Wolf MMS

Unterkunft: in Zweierkabinen auf dem Plattbodenschiff »Margot« (Reederei Vooruit)

Verpflegung: gemeinsam kochen in der Schiffskombüse

Kosten: 550 Euro (bei Einzelbelegung der Kabine 900 Euro), Ermäßigung möglich, zuzüglich Kosten für die eigene Anreise

Treffpunkt: Hafen in Harlingen (Niederlande)

Zeitpunkt 30.8., 20.00 Uhr–
6.9. 2020, 15.00 Uhr

*Verbindliche Anmeldung bis 15.5. 2020
unter Kurs-Nr. 21*



*»Man muss die Segel in den unendlichen Wind stellen,
dann erst werden wir spüren,
zu welcher Fahrt wir fähig sind«*

(Alfred Delp SJ)



Unterwegs

»Wir gehen, wir müssen suchen. Aber das Letzte und Eigentliche kommt uns entgegen, sucht uns, freilich nur, wenn wir gehen, wenn wir entgegengehen.« (Karl Rahner)

Auf ganz unterschiedlichen Wegen und zu verschiedenen Zeiten wollen wir losgehen und uns überraschen lassen von dem, was uns auf den Wegen begegnet. Vieles gibt es zu entdecken: den Weg, uns selbst, eine Spur, die uns weiterführt, Gemeinschaft, die uns trägt, Hoffnung, die stärkt, Grenzen, die wir überwinden ...

PILGERN

Frauen-Pilgern »Dem Fluss folgen«

»Wisse die Wege, erkenne Deinen eigenen Weg durch die Welt und hin zu Gott« (Hildegard von Bingen)

»Denn wie es im Himmel viele Wohnungen gibt, so gibt es auch viele Wege dahin« (Teresa von Avila)

Unterwegs ... nach Trier war Hildegard, um den Bischof zu sprechen; Teresa geht zu ihren Klöstern, Madeleine in die Vorstadt. Ihre Wege werden ihnen zu Pilgerwegen, denn sie suchen Gott unterwegs. Diese Pilgertour richtet sich ausschließlich an Frauen.

Elemente: Gehen von ca. 24 km pro Tag (mit Gepäck), Mittagsrast unterwegs, Übernachtungen in einfachen Pensionen, Zeiten der Stille, Austausch, Impulse, Gottesdienste

Info: Wir folgen dem Verlauf der Mosel, mal unten am Fluss, mal oben in den Weinbergen.

An- und Abreise mit der Bahn ab Frankfurt. Pilgerunterlagen im Preis enthalten.

Leitung: Andrea Bargon, Olaf Lindenberg

Kosten: 300 Euro, 4* Ü/F im Doppelzimmer

Ort: Wir gehen von Bernkastel-Kues nach Trier entlang der Mosel.

Zeitpunkt: 10.–14.6. 2020

Bitte ab 10.2. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 22

LAUFEN – ESSEN – BETEN

Pilgertag im Alltag

Samstagswanderung mit gemeinsamen Picknick und Andacht

Wir treffen uns morgens am Frankfurter Hauptbahnhof und kommen am Nachmittag zurück. Wir fahren mit dem ÖPNV (Gruppenticket) raus aus der Stadt, beginnen mit einem Impuls und wandern miteinander, ein Stück auch im Schweigen. Unterwegs halten wir eine Andacht. Zur Mittagszeit halten wir Rast und teilen das mitgebrachte Essen. Die Touren sind durchschnittlich 12 km lang, die Strecken sehr unterschiedlich. Normale Kondition ist ausreichend, wichtig ist gutes Schuhwerk. Mitzubringen sind eigene Getränke und Essen, das mit den anderen teilbar ist (Picknick).

Leitung: Andrea Maschke

Kosten: anteilig am Gruppenticket

Anmeldung: Wenn Sie keinen aktuellen Newsletter von Heilig Kreuz erhalten, ist es gut, sich kurz vor dem Termin nochmal zu

vergewissern, ob die Wanderung so stattfindet. Durch Streik, Unwetter, Fahrplanwechsel, Krankheit kann immer mal kurzfristig etwas dazwischen kommen.

Treffpunkt: Haupteingangshalle des Hauptbahnhofs links vor der Touristen-Information. Bitte rechtzeitig kommen, damit die Gruppentickets gekauft werden können.

Zeitpunkt: Sa., 7.3. 2020 Am Silberberg von Ober-Ramstadt,
Treffen: 9.00 Uhr,
Abfahrt 9.25 Uhr

Zeitpunkt: Sa., 9.5. 2020 bei Butzbach,
Treffen: 8.15 Uhr,
Abfahrt 8.31 Uhr mit der RB40

Zeitpunkt: Sa., 27.6.2020 Von Alsbach zum Heiligenberg,
Treffen: 8.15 Uhr,
Abfahrt 8.34 Uhr

SPIRITUELLER STADTSPAZIERGANG

»Auf den Spuren ...«

Gemeinsame Spaziergänge durch Frankfurt mit spirituellen, biblischen, aktuellen und historischen Impulsen, zu Fuß und manchmal auch mit dem RMV.

Leitung: Andrea Maschke
Kosten: Spende willkommen

Auf den Spuren starker Frauen am Weltfrauentag

Treffpunkt: Vor der Paulskirche
Zeitpunkt: So., 8.3. 2020,
15.00–16.30 Uhr

Bitte bis 5.3. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 23

Auf den Spuren ... der Mütter, Tanten, Schwestern, Ehefrauen und Töchter

Treffpunkt: Auf dem Liebfrauenberg,
am Brunnen
Zeitpunkt: So., 17.5. 2020,
14.00–15.30 Uhr

Bitte bis 14.5. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 24

Es ist möglich, Andrea Maschke zu spirituellen Stadtsparziergängen (auch zu anderen thematischen Touren) für Ihre Gruppe anzufragen.

DURCH DIE NACHT

Unterwegs durch die Nacht an Gründonnerstag

»Bleibet hier und wachet mir mit« – Eine Wanderung durch die Nacht. Eine besondere Nacht, eine, in der wir dem Ruf folgen wollen und uns aufmachen. Wir wollen die Dunkelheit erleben – in dem Wissen, dass wir dem Morgen entgegen gehen. Wir sind als Gruppe unterwegs auf einer Wanderung mit unterschiedlichen Abschnitten, die uns auf ca. 12–15 km erwarten.

Info: Mitzubringen ist festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Proviant und ein bisschen Platz im Rucksack. Die Route und der Treffpunkt werden über die Homepage bekannt gegeben.

Mit: Simone Müller

Kosten: Spenden willkommen

Zeitpunkt: Do., 9. 4. 2020, 23.00 Uhr

Bitte bis 1. 4. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 25

Unterwegs durch die Mittsommernacht

Die kürzeste Nacht des Jahres erwartet uns mit viel Licht. Wir wollen diese ganz andere Nacht durchwandern und auf dem Weg nach den Licht- und Schattenseiten unseres eigenen Lebens fragen. Wir gehen gemeinsam in die Nacht hinein, durch das Dunkel hindurch und auch wieder hinaus in den hellen Morgen. Auf ca. 15–20 km werden uns ganz verschiedene Stationen erwarten.

Info: Mitzubringen ist festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Proviant und ein bisschen Platz im Rucksack. Die Route und der Treffpunkt werden über die Homepage bekannt gegeben.

Mit: Simone Müller

Kosten: Spenden willkommen

Zeitpunkt: Sa., 20. 6. 2020, 22.00 Uhr

Bitte bis 13. 6. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 26

Zu zweit unterwegs durch die Nacht

Sich eine Nacht als Paar erwandern, zu zweit aufbrechen, gehen, und gemeinsam ankommen – dazu gibt es in einer Herbstnacht die Möglichkeit. In der Nacht finden nochmal andere Themen Platz, sie bietet die Möglichkeit, über dunkle Ecken, Licht und Schatten im eigenen Leben nachzudenken und miteinander ins Gespräch zu kommen – immer in der Gewissheit, dem Morgen entgegen zu gehen. Wir wandern ca. 10–15 km, die mit normaler Kondition gut machbar sind.

Info: Mitzubringen ist festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Proviant und ein bisschen Platz im Rucksack. Die Route und der Treffpunkt werden über die Homepage bekannt gegeben.

Mit: Simone Müller

Kosten: Spenden willkommen

Zeitpunkt: Sa., 5. 9. 2020, 22.00 Uhr

Bitte bis 29. 8. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 27

Unterwegs durch die Nacht – hinein in den Advent

Der Advent ist die Vorbereitungszeit auf die »Heilige Nacht«. Wir wollen zum Beginn dieser besonderen Zeit, in der es so wenig hell ist, ganz bewusst in die dunkle Nacht hineinwandern, immer in dem Bewusstsein, dass wir dem Morgen entgegen gehen. Die Wanderung bietet auf ca. 10–15 km Zeit sich mit sich selbst, mit Licht und Schatten im eigenen Leben auseinanderzusetzen.

Info: Mitzubringen ist festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung, Proviant und ein bisschen Platz im Rucksack. Die Route und der Treffpunkt werden über die Homepage bekannt gegeben.

Mit: Simone Müller

Kosten: Spenden willkommen

Zeitpunkt: Sa., 5. 12. 2020, 22.00 Uhr

Bitte bis 28. 11. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 28



Körper & Geist

Unsere Sinne ermöglichen uns einen Zugang zu Erfahrungen, die wir ohne sie nie machen würden. Wir sehen, schmecken, hören, riechen, fühlen Dinge ganz anders und viel früher als wir sie mit dem Geist durchdringen und verstehen. Daher wollen wir immer wieder Zeit und Raum dafür geben, sich ganzheitlich – mit Körper und Geist zu erleben.

Yoga-Gruppe

Yoga soll Freude machen, erden, zentrieren, entspannen, einen Ausgleich schaffen und kräftigen. Sie erlernen Methoden zur Stressbewältigung, Atemübungen und einfache Meditationspraktiken. Vorkenntnisse sind erwünscht, aber nicht unbedingt notwendig.

Info: Bitte bequeme Kleidung tragen und ein Laken oder ein Handtuch als Unterlage mitbringen.

Leitung: Dr. Katja Bergmann

Kosten: 5 Euro pro Abend

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Di., 4.2. / 18.2. / 3.3. / 17.3. / 31.3. / 28.4. / 12.5. / 26.5. / 9.6. / 23.6. / 18.8. / 1.9. / 15.9. / 29.9. / 27.10. / 10.11. / 24.11. / 8.12. 2020, 18.00–19.15 Uhr

Qi Gong

Energieübungen, die unsere Lebenskraft stärken, die Körperkoordination schulen und unseren Atem frei fließen lassen. Dabei geht es weniger ums »Machen« als ums »Geschehenlassen«. Qi Gong ist eine Art Kontemplation in Bewegung.

Info: Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen

Kursleitung: Stefan Schuster

Kosten: 5 Euro pro Abend

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Di., 11.2. / 25.2. / 10.3. / 24.3. / 21.4. / 5.5. / 19.5. / 2.6. / 16.6. / 30.6. / 25.8. / 8.9. / 22.9. / 20.10. / 17.11. / 1.12. / 15.12. 2020, 18.00–19.15 Uhr

Tanz als Gebet

Elemente: Zur Mitte kommen, Tanz als Gebet, Meditation des Tanzes und Stille, eine bewegte Abendzeit, Kraft schöpfen, leicht werden.

Leitung: Jutta Sybon

Kosten: 9 Euro pro Abend

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Mi., 1.4. / 6.5. / 3.6. / 1.7. / 2.9. / 4.11. / 2.12. 2020,
19.30–21.00 Uhr

Rhythmus. Atem. Bewegung.

Ganzheitliche Körperarbeit in der Übungsweise nach L. Scharing

Auf diesem Übungsweg in der Weise »Rhythmus. Atem. Bewegung.« nach Scharing lernen wir, unseren Körper in liebevoller Einstellung zu erfühlen. Wir erspüren Verspannungen und erleben, wie sie sich behutsam regulieren. Im Lauschen

nach innen finden wir Zugang zu unserem Körper und darüber hinaus zu unserem unmittelbaren Erleben und Sein. Achtsamkeit und größere Bewusstheit dürfen sich entwickeln im vertrauensvollen Geschehenlassen. So finden wir mehr und mehr zu einer Balance zwischen lebendiger Spannkraft von Körper, Geist und Seele, finden zur Mitte, der Quelle unserer Lebenskraft.

Info: Es wird vorwiegend liegend am Boden geübt, aber auch im Sitzen und Stehen. Bitte bringen Sie dazu ein Bettlaken, bequeme Kleidung und warme Socken mit.

Leitung: Christina Wingert-Weber

Kosten: 20 Euro pro Abend

Ort: Meditationsraum oder Krypta

Zeitpunkt: Mi., 1.4. / 6.5. / 10.6 / 1.7. / 12.8 / 9.9. / 23.9. / 11.11. / 9.12. 2020,
19.00–20.30 Uhr

Bitte bis jeweils 2 Tage vorher, d.h. bis Montag, anmelden unter: markito@arcor.de

Auszeit zu zweit

Ein Angebot für alle, die sich als Paar verstehen.

Einen Tag Auszeit vom Alltag. Zeit für Entschleunigung und Achtsamkeit, Entspannung und Austausch. Zur Ruhe kommen und Auftanken. Alleine, als Paar und in der Gruppe.

- Elemente:** Thematische Impulse, Raum zum Nachdenken und Reflektieren (alleine und zu zweit), Achtsamkeitsübungen, Zeiten der Stille, Austausch und Gespräch
- Info:** In Zusammenarbeit mit »Zwei und alles. Angebote für das Leben zu zweit«.
- Mit:** Kristina Wolf MMS, Samuel Stricker
- Kosten:** 35 Euro pro Paar (inkl. Mittagessen + Getränke)
- Ort:** Krypta
- Zeitpunkt:** 25. 4. 2020, 10.00 – 17.00 Uhr

Bitte bis zum 20. 4. 2020 anmelden unter Kurs-Nr. 29

Fachtag: Dunkle Nacht oder Depression? Medizinische und spirituelle Grenzgänge

Der »Horror Vacui«, oder der Leerschmerz, wie der deutsche Dichter und Pfarrer Christian Lehnert es versteht, beschreibt die spirituelle Erfahrung der Gottferne, der Leere und der Dunkelheit. »Ich frage in Attacken von Angst: Wozu lockst du die Transzendenz herauf? Eine verheerende Unruhe ...«.

Als spiritueller Vater des Motivs der Seelennacht gilt der spanische Mystiker Johannes vom Kreuz, der, gefangen in einem Klosterkerker, seine berühmte »Dunkle Nacht der Seele« schreibt. Der darin geschilderte »Schrecken der Leere«, veranlasst uns, die spirituellen Dunkelkammererfahrungen des Glaubenslebens mit dem Krankheitsbild einer Depression zu vergleichen. In der Literatur wird die Depression als Schatten im Dasein beschrieben, die das ganze Leben in einem düsteren Licht erscheinen lassen.



Wieviel Depression steckt in der Dunklen Nacht? Wo unterscheiden sich beide Phänomene? Wie gelingt der Umgang mit depressiven Menschen in der seelsorglichen und psychiatrischen Praxis? Der Fachtag versucht Antworten im Grenzbereich von Medizin und Spiritualität zu geben. In Kooperation mit der Katholischen Akademie Rabanus Maurus

Elemente: Vortrag, Vertiefende Workshops, Podium

Infos: Der Fachtag richtet sich an Interessierte, die im Bereich Medizin, Psychologie, Psychotherapie oder Seelsorge tätig sind. Eigener Flyer erhältlich. Am Vorabend, Donnerstag, 17. 9. 2020 setzt sich die Soirée am Dom ebenfalls thematisch mit der Dunklen Nacht der Seele auseinander. Genauere Infos dazu entnehmen Sie bitte dem Halbjahresprogramm des Haus am Dom und der Soiréekarte.

Referent*innen:

P. Dr. Bernhard Bürgler SJ,
Psychotherapeut, Geistlicher Begleiter, Exerzitienbegleiter, Provinzial der österreichischen Jesuiten, Wien

Prof. Dr. Michael Utsch,
Psychologischer Psychotherapeut, Religionspsychologe, Ev. Hochschule Tabor, Marburg

Dr. med. Christine Reif-Leonhard,
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Fachärztin für Neurologie, Frankfurter Bündnis gegen Depression, Frankfurt am Main

Michelle Hübenthal,
Leiterin der EX IN Akademie, Schulungszentrum für von Psychischer Erkrankung Betroffene, sowie für Angehörige und Profis, Frankfurt am Main

Kosten: 29 Euro (ermäßig 19 Euro)

Ort und

Anmeldung: Katholische Akademie
Rabanus Maurus, Domplatz 3,
60311 Frankfurt,

Zeitpunkt: 18.9. 2020, 9.45– 16.30 Uhr

Anmelde-Nr.: A200918JL

Mit dem Körper glauben – Focusing und Spiritualität

*»Was wir bekämpfen, werden wir
nicht überwinden. Nur was wir
anschauen, das kann Gott heilen.«
(Johannes Cassian)*

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. Die Methode mit ihrem wertschätzenden, inneren Dialog passt als geistlicher Übungsweg gut zu den Wurzeln der christlichen

Tradition und hilft aus dem frischen Erleben eigene Worte zu finden. Wir werden an diesem Wochenende Focusing kennenlernen und mit Hilfe von praktischen Übungen in Einzel- und Kleingruppenarbeit mit unserer eigenen Spiritualität in lebendigen Austausch bringen. Neben biblischen Texten bringen uns Bilder und Körperwahrnehmungen in Kontakt mit dem inneren Erleben.

Mit: Regina Gerlach-Feilen
(Focusing-Beraterin), Olaf
Lindenberg (Focusing-Begleiter)

Kosten: 295,00 Euro (Übernachtung,
Vollpension, Kurskosten)

Ort: Frankfurter Diakonissenhaus

Zeitpunkt: 20. 11.–22. 11. 2020

*Bitte bis zum 8. 10. 2020 anmelden unter
Kurs-Nr. 30*



Im Gespräch

»Im Anfang war das Wort« (Joh 1, 1) – die christliche Tradition ist reich an Worten und entwickelt sich auch da weiter, wo Menschen miteinander reden, sich zuhören, gemeinsam ringen, fragen und vielleicht sogar Antworten finden. In verschiedenen Gesprächsgruppen, aber auch in der Möglichkeit von individuellen Begleitgesprächen ist Raum und Zeit, mit Worten auf die Suche zu gehen – nach dem, was trägt.

Die Bibel (neu) entdecken

Hat uns das ›Buch der Bücher‹ noch etwas zu sagen? Kann es uns fesseln, empören, ermutigen oder trösten? Mit seinen Texten, die von der Geschichte Gottes mit uns Menschen erzählen: von Freude und Leid, vom Schrei nach Recht und Gerechtigkeit, von der Sehnsucht nach einem erfüllten Leben? Wir wollen uns aus unterschiedlichen Perspektiven annähern. Dabei können z. B. gesellschaftliche, politische, ethische oder ökologische Fragen in den Blick kommen – stets aber auch der persönliche Zugang. Im ersten Halbjahr wollen wir uns auf diese Weise dem biblischen David nähern. Es geht um Gottvertrauen, Höhenflüge und Niederlagen. Um Machtkämpfe, Wut und Gewalt. Aber auch Schwächen und Leidenschaften. Und um die Liebe.

Info: Die weiteren Themen legen wir gemeinsam fest. Die Abende können auch einzeln besucht werden.

Mit: Thomas Keller, Samuel Stricker, Gertrud Dott
Ort: Gruppenraum
Zeitpunkt: Mi., 4.3. / 1.4. / 6.5. / 3.6. / 2.9. / 7.10. / 4.11. / 2.12. 2020, 17.30–19.00 Uhr

MännerMittwoch

Offenes monatliches Treffen für Männer, die spirituelle Impulse suchen.

Kurzimpuls durch einen der Teilnehmer und Austausch zu einem Männerthema aus den Bereichen Kultur, Psychologie, Religion, Berufswelt, Zeitgeschehen; Abschlussritual.

Leitung: Andreas Roller
Kosten: 3 Euro pro Abend
Ort: Zentrum / Krypta
Zeitpunkt: Mi., 25.3. / 29.4. / 27.5. / 24.6. / 26.8. / 30.9. / 28.10. / 25.11. / 16.12. 2020, 19.00 – 20.30 Uhr

Glaube und Zweifel

In diesem Gesprächskreis geht es nicht um theologische Referate und Impulse, sondern um persönliche Gespräche über unsere Fragen, Zweifel und Gewissheiten im Glauben.

Info: Die weiteren Termine werden in der Gruppe abgesprochen und können über das Sekretariat erfragt werden.

Ort: Gruppenraum I

Zeitpunkt: Fr., 13. 3. 2020,
19.00 Uhr

Entdecker*innen: Spiritualität im Alltag mit Madeleine Delbrêl

Die Sehnsucht nach dem »Mehr« hat uns auf die Suche gehen lassen: Nach einem Ort, wo es möglich ist, gegenwärtig und ganz da zu sein, wo Raum ist, um sich auszutauschen über Glaube und Alltag. Inspiriert vom Leben und der Spiritualität von Madeleine Delbrêl treffen wir uns in losen Abständen, um uns in unterschiedlicher Weise Gott zu nähern, oder besser gesagt, um uns von ihm finden zu lassen »in der Armut eines banalen Lebens« (Madeleine Delbrêl). Inspiration und Gesprächsanlass sind Worte Madeleines wie »Das Wort Gottes trägt man nicht in einem Köfferchen bis ans Ende der Welt. Man trägt es in sich, man nimmt es mit auf den Weg« oder »Die ganze Kirchengeschichte hindurch gibt es so etwas wie »Landstreicher«, ... die den Weg Christi eingeschlagen haben, ... um den ganzen Weg entlang die Gebärden Christi zu vollziehen«

Mit: Andrea Bargon, Olaf Lindenberg
Ort: Wird über die Homepage bekannt gegeben.
Termine: Sa., 14.3. / 16.5. / 4.7. / 29.8. / 31.10. / 19.12. 2020, 15.00–17.30 Uhr

Teil-Abende

»Liebes Leben, abgemacht? Darfst mir nicht verfliegen. Hab noch so viel Mitternacht sprachlos vor mir liegen.« (Konstantin Wecker)

Unser Leben schreibt Geschichten, jeden Tag unzählig viele. Manche davon prägen und begleiten uns ganz besonders und alle haben einen Einfluss auf uns – sie machen uns zu dem Menschen, der wir sind. An mehreren Abenden ist Zeit, Geschichten des Lebens miteinander zu teilen, alte Geschichten neu zu erzählen, neue Geschichten zu entdecken. Erzählt wird mit Worten, Bildern, Musik, ... auf die je eigene Art. Jeder Abend dreht sich um ein Thema, das vorab auf der Homepage veröffentlicht wird.

Mit: Simone Müller
Kosten: Spenden erbeten
Ort: Wird über die Homepage bekannt gegeben.
Zeitpunkt: 10.3. (Kurs-Nr. 31)
23.4. (Kurs-Nr. 32)
17.6. (Kurs-Nr. 33)
20.8. (Kurs-Nr. 34)
14.10. (Kurs-Nr. 35)
16.12. 2020 (Kurs-Nr. 36),
19.00–21.00 Uhr

Bitte bis jeweils drei Tage vorher anmelden unter der entsprechenden Kurs-Nr.

Wie können und wollen wir leben?

Film und Diskussion

Im Film »Franziskus – Ein Mann seines Wortes« werden die zentralen Anliegen der Enzyklika »Laudato si« angesprochen. Es geht um existenziell wichtige Themen: Klima- und Umweltschutz, soziale Fragen zur Gerechtigkeit und der weltweiten Armut. Nach dem Film wollen wir bei fairen Snacks und Getränken gemeinsam ins Gespräch kommen: Wie stehen wir zu diesen Themen? Wie ist unser Beitrag im Alltag? ...

Mit: Pia Arnold-Rammé,
Dr. Dr. Oswald Bellinger
Ort: Zentrum
Zeitpunkt: Do., 7. 5. 2020, 19.00 Uhr

Anmeldung bis zum 30.4.2020 unter Kurs-Nr. 38

»voll Saft und Frische«

Oasentag für Ehrenamtliche in der Seniorenarbeit.

Ein Tag zum Kraft tanken. Mit Zeiten der Stille, Impulsen, Gebet und Austausch. Gestärkt und inspiriert zurück in den Alltag: »Sie tragen Frucht noch im Alter und bleiben voll Saft und Frische« (Ps 92,15)

Mit: Dr. Sonja Sailer-Pfister, Samuel Stricker
Ort: Gruppenraum/ Krypta
Kosten: 15 Euro (inkl. Mittagessen). Die Kosten können über die Pfarrei abgerechnet werden.
Zeitpunkt: Sa., 14. 11. 2020, 10.00–17.00 Uhr

Anmeldung bis zum 4. 11. 2020 unter Kurs-Nr. 37

Individuelle geistliche Begleitung

In der individuellen geistlichen Begleitung geht es um die persönliche Gestaltung Ihrer Beziehung zu Gott und um die Reflexion des eigenen Lebens. Dabei entscheiden Sie, was Sie unter dieser Perspektive ins Gespräch einbringen. Die Seelsorgerinnen und Seelsorger unseres Teams sind in Geistlicher Einzelbegleitung ausgebildet und erfahren. Wir nehmen uns Zeit für ungestörte Begleitgespräche. In der Regel erstreckt sich die Geistliche Einzelbegleitung über einen längeren Zeitraum. In einem ersten Kontaktgespräch überlegen die beiden Gesprächspartner/innen, ob diese Form und diese personelle Konstellation gut sind und diese vereinbaren dann weitere Termine, die in der Regel einmal monatlich stattfinden.

Gesprächspartner*in:

Samuel Stricker, Kristina Wolf
MMS, Olaf Lindenberg

Zeitpunkt: Nach persönlicher Vereinbarung

Individuelle Lebensbegleitung in Krisen und Konflikten

Wenn Sie in einer besonderen Situation sind, die ein Gespräch mit einer Seelsorgerin oder einem Seelsorger sinnvoll erscheinen lässt, dann können Sie sich gerne an uns wenden und ein einmaliges oder auch mehrmalige Gespräche mit einer Person unseres Teams vereinbaren. Bei psychischen Störungen oder Erkrankungen sollten Sie eine*n kompetente*n Therapeut*in oder Neurolog*in aufsuchen.

Gesprächspartner*in:

Samuel Stricker, Kristina Wolf
MMS, Olaf Lindenberg

Zeitpunkt: Nach persönlicher Vereinbarung

Geistliche Begleitung von Teams, Gruppen oder Gemeinden

Bei der Entwicklung von Teams, pastoralen Räumen und Pfarreien neuen Typs kann eine spirituelle Gruppenbegleitung hilfreich sein. In begrenztem Maß stehen wir dafür zur Verfügung.

Gesprächspartner*in:

Samuel Stricker, Kristina Wolf,
Olaf Lindenberg

Zeitpunkt: Nach persönlicher Vereinbarung

Sakrament der Versöhnung und des Neubeginns

Schulderfahrung und Schuldgefühle sind schwierig und können sehr belasten. Jesus hat uns den Zugang eröffnet zum barmherzigen Gott, der uns befreit aus Schuld und Angst. Die Zusage der göttlichen Vergebung kann uns neue Freude am Leben schenken.

Gesprächspartner: Olaf Lindenberg

Zeitpunkt: Nach persönlicher Vereinbarung

VORSCHAU 2021

Exerzitien auf der Nordseeinsel Wangerooge

Am Anfang des Jahres nicht gleich in den hektischen Alltag starten. Sondern eine Woche Stille. Zeit haben für mich und für Gott. Mein Leben liebevoll ansehen. Mich innerlich neu ausrichten. Den Wogen des Meeres zusehen. Kraft tanken. Mit neuen Perspektiven in den Alltag zurückkehren.

Elemente: Durchgängiges Schweigen, Impulse, gemeinsame wie persönliche Meditations- und Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch

Begleitung: Samuel Stricker, Kristina Wolf MMS

Kosten: ca. 750 Euro (zzgl. Kosten für die eigene An- und Abreise) Ermäßigung möglich.

Ort: Haus Ansgar, Damenpfad 20, 26486 Wangerooge

Zeitpunkt: Sa., 9. 1., 18.00 Uhr–
Sa., 16. 1. 2021, 9.00 Uhr

Anmeldung: Bitte bis zum 16. 10. 2020

Kontemplative Exerzitien

Zeitpunkt: 25. 7.–3. 8. 2021 im Bildungshaus Batschuns, Österreich

Exerzitienbegleitung:

Kristina Wolf MMS, Ernst Ritter

Weitere Informationen und Anmeldung:

Bildungshaus Batschuns

Kapf 1, A-6835 Zwischenwasser,

Tel: 00 43 (0) 55 22 4 42 90-0,

Fax: 00 43 (0) 55 22 4 42 90-5

Email: Bildungshaus@bhba.at,

Website: www.bildungshaus-batschuns.at

Ökumenischer Kirchentag

Von 12.–16. Mai 2021 findet der Ökumenische Kirchentag in Frankfurt am Main statt. Wir freuen uns darauf, Teil dieser Veranstaltung zu sein und halten Sie über Newsletter und Homepage auf dem Laufenden.



Informationen

Mitarbeit bei unseren Angeboten

Pia Arnold-Rammé

Referentin für Sozialpastoral in der Fachstelle für katholische Stadtkirchenarbeit, Frankfurt a.M.

Dr. Dr. Oswald Bellinger

Netzwerk Eine-Welt-Gruppen, Frankfurt

Andrea Bargon,

Pastoralreferentin, Seelsorgerin, Touchlife-Massage, tätig als Berufsschullehrerin, Frankfurt a. M.

Dr. Katja Bergmann

Yogalehrerin, yinyogalehrerin (byv), Frankfurt a. M.

Carola Kahrs

Dipl. Sozialarbeiterin, Erlebnispädagogin, Bad Vilbel

Gertrud Dott

Krankenhausseelsorgerin i. R., Frankfurt a. M.

Annette Klose

Pastoralreferentin, Kontemplationslehrerin, Mainz

Thomas Keller

Geowissenschaftler, Frankfurt a. M.

Franz-Karl Klug

Pastoralreferent, Meditationsleiter,
Frankfurt a. M.

Irena Morczinek

Biologin, Yogalehrerin (BYV), Meditations-
leiterin, Frankfurt a. M.

Monika Reiser

Kursbegleiterin, Altstadt

Herbert Rieger SJ

Jesuit, Regens des Priesterseminars Sankt
Georgen, Frankfurt a. M.

Andreas Roller

Lehrer, Frankfurt a. M.

Rudolf Roth

Kursbegleiter, Altstadt

Dr. Sonja Sailer-Pfister

Leiterin des Referates 3./4. Lebensalter,
Limburg

Stefan Schuster

Sozialpädagogin, Qi Gong/Tai Chi Lehrer,
Frankfurt a. M.

Dr. Martina Spies-Gehrig

Musiktherapeutin (M.A.), Historikerin,
Meditationsbegleiterin

Andrea Stempel

Förderschullehrerin, Gestaltpädagogin,
Frankfurt a. M.

Michaela Storch OSB

Benediktinerin, Kloster Engelthal

Jutta Sybon

Tanzpädagogin, Frankfurt a. M.

Dr. Alexander Ullrich

Arzt, MBSR-Lehrer, Singhofen

Christina Wingert-Weber

Lehrerin für Rhythmus. Atem. Bewegung.,
Übungsweise nach H. L. Scharing,
Hofheim a. Ts.

Peter Wunsch

Theologe, Meditationsleiter, Frankfurt a. M.

Angelika ZinBer

Meditationsleiterin, Frankfurt a. M.

Kooperationspartner

Wir arbeiten mit den folgenden Einrichtungen zusammen und verweisen ergänzend auf ihre jeweiligen Programme:

- ▶ www.abtei-kloster-engelthal.de
- ▶ www.bildungswerk-frankfurt.bistumlimburg.de
- ▶ www.exerzitenhaus-hofheim.de
- ▶ www.hausamdom-frankfurt.de
- ▶ www.kontemplationundmystik.de
- ▶ www.kontemplation-frankfurt.de
- ▶ www.meditation-frankfurt.org
- ▶ www.refugium-hofheim.de
- ▶ www.oekumenisches-stundengebet.de





- ▶ www.zentrum-verkuendung.de
- ▶ www.zweiundalles.de
- ▶ www.frankfurt.bistumlimburg.de/frankfurt-fairaendern/
- ▶ www.berufe-der-kirche.bistumlimburg.de
- ▶ www.missionsaerztliche-schwestern.org

Interessante Internetadressen

- ▶ www.andersbeten.blog
- ▶ www.franziskaner.de
- ▶ www.kontemplation-frankfurt.de
- ▶ www.missionsaerztliche-schwestern.org

Team



Samuel Stricker

Dipl. Theologe, Dipl.
Sozialpädagoge, Geistlicher
Begleiter, Exerzitienbegleiter,
Leiter des Zentrums



Kristina Wolf MMS

Missionsärztliche Schwester,
Pastoralreferentin, Pastoral-
psychologin (Lic. theol.),
Geistliche Begleiterin,
Gestalttherapeutin, Referentin



Pfr. Olaf Lindenberg

Priester, Geistlicher Begleiter,
Exerzitienbegleiter,
Focusing-Begleiter (DAF),
priesterlicher Mitarbeiter



Andrea Maschke

Pastoralreferentin, Gäste-
führerin, Referentin (bis 31.3. im
Team des Meditationszentrums)



Simone Müller

Theologin, Referentin



Ulrike Demmel

Sekretärin



Otmar Niewiem

Küster und Hausmeister

Adresse

Heilig Kreuz

Zentrum für christliche Meditation
und Spiritualität

Kettelerallee 45

60385 Frankfurt am Main

Tel: 0 69 94 54 84 98-0

Fax: 0 69 94 54 84 98-22

meditationszentrum@bistumlimburg.de

www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

Bankverbindung:

IBAN: DE87 5005 0201 0200 3642 00

BIC: HELADEF1822

Frankfurter Sparkasse

Bürozeiten

Dienstag 10.00–12.00 Uhr

Mittwoch 16.00–18.00 Uhr

Donnerstag 10:00–12:00 Uhr

Freitag 10:00–12:00 Uhr

*Zu anderen Zeiten können Sie auf den
Anrufbeantworter sprechen.*

So finden Sie uns

Heilig Kreuz liegt in Frankfurt-Bornheim, Kettelerallee 45, in der Nähe der Eissporthalle bzw. des Festplatzes.

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Von der U-Bahn-Haltestelle »Eissporthalle/Festplatz« (U7), Ausgang »Kettelerallee«, 3 Minuten Fußweg; von der Straßenbahn-Haltestelle »Ernst-May-Platz« (Linie 14), 2 Minuten Fußweg.

Mit PKW:

Auf der A 661 Abfahrt »Frankfurt/M-Ost«, B8 Richtung Bornheim/Eissporthalle, nach der Tankstelle an der 2. Ampel rechts in die Kettelerallee einbiegen. Parkplätze finden sich in der Regel rund um die Kirche. Am Wochenende können Sie auf dem Platz hinter der Kirche parken, Zufahrt über Wittelsbacherallee, Ortenberger Straße und Löwengasse.

Übers Jahr hinweg

Neben dem vorliegenden Programm entwickeln sich weitere Programmpunkte im Laufe des Jahres. Diese finden Sie immer aktuell auf unserer Homepage und Facebook-Seite oder über unseren Newsletter.

Wenn Sie unseren Newsletter erhalten möchten, melden Sie sich gerne im Sekretariat des Meditationszentrums.

Einladung zur Spende

Wir möchten möglichst vielen Menschen eine Teilnahme an unseren Angeboten ermöglichen. Daher versuchen wir die Kosten so gering wie möglich zu halten. Bei Bedarf unterstützen wir mit Mitteln aus unserem »Solidaritätsfond«. Für diesen können Sie gerne spenden an:

IBAN: DE87 5005 0201 0200 3642 00

BIC: HELADEF1822

Impressum

V.i.S.d.P.

Samuel Stricker, Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität, Kettelerallee 45, 60385 Frankfurt am Main

Redaktion

Simone Müller, Sr. Kristina Wolf MMS, Andrea Maschke, Pfr. Olaf Lindenberg, Samuel Stricker

Fotos

Titel: Pfr. Olaf Lindenberg, smellypumpy, Sr. Kristina Wolf MMS, Bohdan Chreptak, Kerstin Meinhardt

Satz und Layout

 **meinhardt**, www.meinhardt.info

Druck

Klimaneutral gedruckt auf Vivus (100% Recyclingpapier)



www.blauer-engel.de/uz195

- ressourcenschonend und umweltfreundlich hergestellt
- emissionsarm gedruckt
- überwiegend aus Altpapier

WK9

Dieses Druckerzeugnis wurde mit dem Blauen Engel ausgezeichnet



REGELMÄSSIG WIEDERKEHRENDE TERMINE

GOTTESDIENSTE

Samstag (wöchentlich)

Eucharistiefeier zum Sonntagsbeginn 18.00 Uhr

Ort: Kirche

Sonntag

Eucharistiefeier am Sonntagmittag 12.00 Uhr

Ort: Kirche

Termine: 8.3./26.4./7.6.2020

Ökumenisches Abendlob 18.00 Uhr

Ort: Kirche/Krypta

Termine: 29.3./26.4./31.5./28.6./30.8./27.9./
25.10./29.11./27.12.2020

Mittwoch

Eucharistie 18.00 Uhr

Ort: Gruppenraum

Effata – Eucharistiefeier 19.00 Uhr

Ort: Kirche

Termine: 12.2./4.3./1.4./6.5./3.6./2.9./7.10./
4.11./2.12.2020

Meditation / Kontemplation wöchentlich

Montag

Zen-Meditation mit Körperarbeit | 18.30 Uhr siehe S.28

Dienstag

Kontemplatives Beten | 19.30 Uhr | siehe S. 22

Donnerstag

Zen-Meditation | 20.00 Uhr | siehe S.27

Freitag

Kontemplatives Beten | 7.00 Uhr | siehe S. 22

VERANSTALTUNGEN wöchentlich wechselnd

Dienstag

Qi Gong | 18.00 Uhr | siehe S. 39

Yoga | 18.00 Uhr | siehe S. 39

VERANSTALTUNGEN monatlich

Sonntag

Meditatives Singen | 17.00 Uhr | siehe S.20

Termine: 29.3./26.4./28.6./30.8./27.9./25.10./
29.11.2020

Mittwoch

Die Bibel (neu) entdecken | 17.30 Uhr | siehe S. 45

Rhythmus. Atem. Bewegung. | 19.00 Uhr | siehe S. 40

Tanz als Gebet | 19.30 Uhr | siehe S. 40

MännerMittwoch | 19.00 Uhr | siehe S. 45