



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

Programm



August 2017 bis Juni 2018



Helmut Schlegel OFM



Kristina Wolf MMS



Ricarda Moufang



Andrea Maschke



Giovanna Caterina De Carlo



Otmar Niewiem

LIEBE MITMENSCHEN!

Wie werden Christinnen und Christen in Zukunft leben?
Wie gestalten sie ihren Glauben in einem säkularen Umfeld?
In der Großstadt? Was hilft ihnen dabei?

Solche Fragen waren die Initialzündung für die so genannten Themenkirchen in der Stadtkirche Frankfurt. Die Idee war, neben den Pfarreien und anderen kirchlichen Einrichtungen Zentren mit thematischen Schwerpunkten zu errichten. Einer dieser Schwerpunkte heißt »Meditation und Spiritualität«. Am 1. Februar 2007 hat Bischof Dr. Franz Kamphaus die Gründungsurkunde für »Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität« unterschrieben, am 4. November 2007 wurde es durch Weihbischof Dr. Thomas Löhr eröffnet. Dass das Zentrum seinen Ort in einer ehemaligen Pfarrkirche fand, hat viele verwundert, im Nachhinein hat es sich als richtig erwiesen: ein Zeichen, dass Meditation in der Kirche einen guten Ort hat.

Das zehnjährige Jubiläum ist für uns ein Anlass, dankbar auf die vergangenen Jahre zurückzuschauen und auch die Zukunft in Blick zu nehmen. Vor allem sind wir vielen Menschen dankbar, die uns mit Rat und Tat unterstützt haben. Darum feiern wir am Sonntag, 12. November 2017

10 JAHRE HEILIG KREUZ

Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

Programm:

- 16 Uhr »Heilkraft Spiritualität – Versuch einer geistlichen und medizinischen Unterscheidung«
Vortrag von Prof. Dr. Arndt Büssing, Arzt und Professor für Lebensqualität und Spiritualität, Universität Witten/Herdecke
- 17 Uhr Eucharistiefeier mit Stadtdekan Dr. Johannes zu Eltz
- 18.30 Uhr Begegnung, Imbiss und Ausklang

Neben dieser Einladung zeigt unser Programm 2017 / 2018 eine Fülle von Möglichkeiten auf, Stille, Gebet und Kontemplation zu pflegen, meditative Liturgie zu feiern oder Wege zu finden zu einem christlich orientierten persönlichen, kirchlichen und gesellschaftlichen Leben. Wir freuen uns, wenn Sie sich davon angesprochen fühlen und wir uns da oder dort begegnen werden.

Ihr Team von Heilig Kreuz

PROGRAMM-ÜBERSICHT

Wiederkehrende Veranstaltungen finden Sie auf der Rückseite!

AUGUST

7.–11.8.		Zen-Meditation und Bogenschießen	23
7.–11.8.		Meditatives Malen	12
7.–13.8.		Sommerexerzitien	34
11.–13.8.		Yoga für geistliches Wachstum	38
22.8.	18.00 Uhr	Yoga	38
25.8.	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen	13
29.8.	18.00 Uhr	Qi Gong	39

SEPTEMBER

5.9.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
6.9.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	39
9.9.	8.00 Uhr	Laufen – Essen – Beten	40
9.9.	10.00 Uhr	Übungstag: Kontemplatives Beten	19
10.9.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
12.9.	18.00 Uhr	Yoga	38
13.9.	18.00 Uhr	Titularfest Heilig Kreuz	7
13.9.	18.30 Uhr	Spiritueller Stadtspaziergang	27
16.9.	13.00 Uhr	Meditation und Bogenschießen	13
18.9.	18.00 Uhr	Spiritueller Stadtspaziergang	27
19.9.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
22.9.	19.00 Uhr	Glaube und Zweifel – Offene Gesprächsgruppe	29
26.9.	18.00 Uhr	Yoga	38
26.9.	19.30 Uhr	Gesprächsabend Kontemplation	18
27.9.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	29

OKTOBER

4.10.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	39
7.10.	10.00 Uhr	Übungstag: Mystik als Quelle der Heilung	14
7.10.	15.00 Uhr	Spiritueller Stadtspaziergang	27
8.10.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
21.10.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	39
24.10.	18.00 Uhr	Yoga	38
25.10.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	29
26.10.	10.00 Uhr	Spirituelle Impulse für Menschen ab 60	30
27.10.	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen	13
28.10.	8.15 Uhr	Laufen – Essen – Beten	40
28.10.	10.00 Uhr	Übungstag: Kontemplatives Beten	19

NOVEMBER

4.–5.11.		Meditationsworkshop: NETZ-WERK HUNGER-TUCH	16
7.11.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
8.11.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	39
10.–12.11.		Kontemplationswochenende	20
12.11.	16.00 Uhr	10 Jahre Meditationszentrum Heilig Kreuz	31
14.11.	18.00 Uhr	Yoga	38
16.11.	19.00 Uhr	Hilft Meditieren bei Depressionen?	16
17.11.	19.00 Uhr	Einführung: Zen-Meditation	24
19.11.	14.00 Uhr	Spiritueller Stadtspaziergang	27
21.11.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
21.11.	19.30 Uhr	Kontemplative Exerzitien im Alltag	21
25.11.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	39
28.11.	18.00 Uhr	Yoga	38
28.11.	19.30 Uhr	Kontemplative Exerzitien im Alltag	21
29.11.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	29

DEZEMBER

3.12.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
4.12.	19.00 Uhr	Heilsame Klänge: Klangerleben und Meditativer Tanz	17
5.12.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
5.12.	19.30 Uhr	Kontemplative Exerzitien im Alltag	21
6.12.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	39
9.12.	10.00 Uhr	Übungstag: Mystik als Quelle der Erkenntnis	14
12.12.	18.00 Uhr	Yoga	38
12.12.	19.30 Uhr	Kontemplative Exerzitien im Alltag	21
16.12.	18.00 Uhr	Rorate-Gottesdienst	8
17.12.	14.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang	27
19.12.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
19.12.	19.30 Uhr	Kontemplative Exerzitien im Alltag	21
20.12.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	29
23.12.	10.00 Uhr	Exerzitientag	35
24.12.	22.00 Uhr	Christmette meditativ	8
25.12.	19.00 Uhr	Der etwas andere Weihnachtsabend	8

JANUAR

13.1.	10.00 Uhr	Übungstag: Kontemplatives Beten	19
16.1.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
23.1.	18.00 Uhr	Yoga	38
24.1.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	40
27.1.	8.30 Uhr	Laufen – Essen – Beten	40
27.1.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	39
28.1.	14.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang	27
30.1.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
31.1.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	29

FEBRUAR

3.2.	10.00 Uhr	Übungstag: Mystik als Quelle der Ent- und Unterscheidung	15
6.2.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
6.2.	19.30 Uhr	Gesprächsabend Kontemplation	18
7.2.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	39
11.2.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
13.2.	18.00 Uhr	Yoga	38
14.2.	18.00 Uhr	Aschermittwoch für Lebenskünstler*innen	31
16.2.	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen	13
17.2.	18.00 Uhr	Meditationsgottesdienst mit Predigtreihe	9
20.2.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
21.2.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	40
23.2.	19.00 Uhr	Einführung: Zen-Meditation	24
24.2.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	39
24.2.	18.00 Uhr	Meditationsgottesdienst mit Predigtreihe	9
27.2.	18.00 Uhr	Yoga	38
28.2.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	29

MÄRZ

2.3.	18.45 Uhr	Themenabend: Wegkreuzungen und Entscheidungen	33
3.3.	9.00 Uhr	Interreligiöser Thementag: Hugo Enomiya Lassalle	25
3.3.	18.00 Uhr	Meditationsgottesdienst mit Predigtreihe	9
4.3.	17.00 Uhr	Wie geht das eigentlich – meditieren?	17
6.3.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
7.3.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	39
9.–17.3.		Heilfastenwoche	32
10.3.	8.15 Uhr	Laufen – Essen – Beten	40
11.3.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
13.3.	18.00 Uhr	Yoga	38

14.3.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	40
17.3.	10.00 Uhr	Übungstag: Kontemplatives Beten	19
17.3.	17.00 Uhr	Meditatives Singen	39
17.3.	18.00 Uhr	Meditativer Gottesdienst mit Integrativem Gebärdenchor	9
18.3.	15.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang	28
20.3.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
21.3.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	29
23.3.	18.45 Uhr	Themenabend: Wegkreuzungen und Entscheidungen	33
24.3.	10.00 Uhr	Exerziententag	36
24.3.	18.00 Uhr	Eucharistie zum Palmsonntag	10
29.3.	21.00 Uhr	Tischmesse zum Gründonnerstag	10
30.3.	14.00 Uhr	Karfreitag kontemplativ	10
30.3.	14.45 Uhr	Kreuz und Kontemplation	21
30.3.	19.00 Uhr	Passion und Compassion	11

APRIL

1.4.	6.00 Uhr	Osternacht, anschließend Frühstück	11
8.4.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
10.4.	18.00 Uhr	Yoga	38
11.4.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	39
14.4.	10.00 Uhr	Übungstag: Mystik als Quelle der Kreativität	15
14.–15.4.		Laufen – Essen – Beten extra: Rheingauer Klostersteig	42
17.4.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
20.4.	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen	13
24.4.	18.00 Uhr	Yoga	38
25.4.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	40
25.4.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	29

MAI

2.5.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	39
5.5.	8.40 Uhr	Laufen – Essen – Beten	40
5.5.	10.00 Uhr	Übungstag: Kontemplatives Beten	19
6.5.	12.00 Uhr	EmmausMesse	7
8.5.	18.00 Uhr	Yoga	38
8.5.	18.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang	28
15.5.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
16.5.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	40
22.5.	18.00 Uhr	Yoga	38
29.5.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
30.5.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	29
31.5.–3.6.		Zen-Meditation und Bogenschießen	26

JUNI

5.6.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
5.6.	19.30 Uhr	Gesprächsabend Kontemplation	18
6.6.	19.30 Uhr	Tanz als Gebet	39
9.6.	10.00 Uhr	Übungstag: Mystik als Quelle des Friedens	15
12.6.	18.00 Uhr	Yoga	38
13.6.	19.00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung.	40
19.6.	18.00 Uhr	Qi Gong	39
20.6.	19.00 Uhr	MännerMittwoch	29
21.6.	18.00 Uhr	Spirituelle Stadtspaziergang	28
22.6.	18.30 Uhr	Meditation und Bogenschießen	13
23.6.	8.15 Uhr	Laufen – Essen – Beten	40
24.6.	12.00 Uhr	EmmausMesse mit Sommerfest	7
25.–29.6.		Schweigexerziten	36

VORSCHAU HERBST 2018

26.11.–1.12.		Meditationsexerziten	37
--------------	--	----------------------	----

GOTTESDIENSTE

Eucharistie zum Sonntagsbeginn

Mit Zeiten der Stille, meditativen Texten und Gesängen, Deutung des Evangeliums für den Alltag und der schlichten Feier des Sakramentes.

Zeitpunkt: Jeden Samstag (Beginn 18 Uhr)



EmmausMesse

Gottesdienst für »Ausgeschlafene«
mit kreativ-meditativer Gestaltung

Anschließend gemeinsame Mahlzeit. Bitte bringen Sie etwas für das Buffet mit, für Getränke sorgen wir.

Zeitpunkt: 10.9./8.10./3.12./11.2./11.3./8.4./6.5./24.6.
(Beginn 12 Uhr)

Im November fällt die EmmausMesse mit Blick auf die Feier des 10-jährigen Bestehens am 12. 11. aus.
Im Mai werden wir uns – wenn das Wetter es zulässt – in der EmmausMesse nach draußen begeben.



Titularfest der Heilig-Kreuz-Kirche

Festliche Eucharistiefeier
und anschließend Zusammensein im Saal

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Mi 13.9. (Beginn 18 Uhr)



BITTE VORMERKEN:

EmmausMesse mit Sommerfest 2018

Eucharistie zum Sommerfest, anschließend Fest im Garten.

Zeitpunkt: So 24.6. (Beginn 12 Uhr)

»Denn dein Licht kommt ...«

Rorate-Gottesdienst im Kerzenlicht

Der dritte Advent ist der Sonntag der Hoffnung und Freude. Im Kerzenschein ahnen wir, dass die Dunkelheit der Welt verwandelt wird durch das Licht Gottes. Die Rorate-Messe an diesem Abend ist eine innere Einstimmung auf das Fest der Geburt Jesu.

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Sa 16. 12. (Beginn 18 Uhr)



Christmette meditativ

Ein Gottesdienst mit weihnachtlicher Musik –
Zeiten der Stille – Verkündigung der Geburt Jesu –
Eucharistie

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Heiligabend 24. 12. (Beginn 22 Uhr)



Der etwas andere Weihnachtsabend

Mitten in der Finsternis den Stern entdecken

Im deutschen Wort FinSTERNis steckt – mitten drin und unauffällig – das Wort STERN. Zufall? Sind wir nicht auch heute wie damals die Sterndeuter auf dem Weg, um den Stern zu entdecken, der mitten in der Finsternis unseres persönlichen und des gesellschaftlichen Lebens aufleuchtet? Die Bibel sagt, dass Christus selbst dieser Stern ist, zu dem wir unterwegs sind.

Wir laden ein zu einem meditativen und nachdenklichen Weihnachtsabend. Mit Musik, Texten, Stille, Gebeten, Hoffnungszeichen, Visionen ...

Mit: Andreas Schwarz, Michael Vogel (Orgel oder Klavier), Team Meditationszentrum

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Weihnachtsabend 25. 12. (Beginn 19 Uhr)



Meditationsgottesdienste mit Predigtreihe

Rahmenthema: Es passiert, »dass man Gott gegenüber auch mal aus der Haut fährt...« (Papst Franziskus 2017)

Prediger: Helmut Schlegel OFM

Zeitpunkt: Sa 17.2. (Beginn 18 Uhr)
»Kein Anschluss unter dieser Nummer...«
Wüstenzeiten im geistlichen Leben

Zeitpunkt: Sa 24.2. (Beginn 18 Uhr)
»Ich weiß schon, was sich bei mir ändern sollte,
aber ich komme nicht voran.«
Gott handelt anders als wir denken!

Zeitpunkt: Sa 3.3. (Beginn 18 Uhr)
»Jesus hat die Händler im Tempel verjagt.
Warum macht er nicht auch heute reinen Tisch?«
Das 21. Jahrhundert: gottverlassen? gottvergessen?
gottbefohlen?



Meditativer Gottesdienst

mit dem Integrativen Gebärdenchor

Gebärden – zeichenhafte Bewegungen des Leibes – unterstützen den Inhalt bekannter Lieder und vertiefen ihre Aussage. Der Integrative Gebärdenchor Liebfrauen/LUKAS 14 (IGeL) gestaltet mit uns an diesem Abend den Gottesdienst. Die Gebärden der Lieder werden vorgestellt und alle zum Mitmachen eingeladen.

Leitung des Chores:

Sina Reulein, Stefan Richter

Ort:

Kirche

Zeitpunkt: Sa 17.3. (Beginn 18 Uhr)



FEIER DER KARWOCHE

EXERZITIEN TAG

Zeitpunkt: Sa 24.3. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)
Nähere Informationen siehe Seite 36

EUCCHARISTIE ZUM PALMSONNTAG

mit Weihe der Palmzweige

Zeitpunkt: Sa 24.3. (Beginn 18 Uhr)

TISCHMESSE ZUM GRÜNDONNERSTAG

Mit: Barbara Kieninger, Antonia Döbert und Team
Meditationszentrum

Zeitpunkt: Gründonnerstag 29.3. (Beginn 21 Uhr),
von 22 Uhr bis 23 Uhr Zeit der Stille in der Krypta

KARFREITAG KONTEMPLATIV

Kreuz und quer – Wege Richtung Ostern

14 Uhr Treffpunkt im Zentrum – Tee – Einführung

14.30 Uhr An den Kreuzungen meines Lebens – Betende
Ortsbestimmung vor dem Kreuz

15.15 Uhr Wo ER meinen Weg kreuzt – Gottesberührung
im Alltag: Bibelteilen – Musik hören –
schweigen – kreativ sein – einen Weg gehen
(verschiedene Angebote in verschiedenen
Räumen mit der Möglichkeit, nach 40 Minuten
zu wechseln)

17 Uhr Quer denken wie Jesus – Prophetisches und
solidarisches Beten für die Welt

18 Uhr Fastensuppe

Kursleitung: Barbara Kieninger und Team
Meditationszentrum

Kosten: Spende erbeten

Zeitpunkt: Karfreitag 30.3. (Beginn 14 Uhr, Ende 19 Uhr)
Bitte bis 26.3. anmelden unter Kurs-Nr. 24

*Karfreitag kontemplativ ist ein Ganzes. Wer sich anmeldet,
sollte von Anfang bis Ende teilnehmen können.*

KREUZ UND KONTEMPLATION

Zeitpunkt: Karfreitag 30.3. (Beginn 14.45 Uhr,
Ende 18.30 Uhr)
Nähere Informationen siehe Seite 21

PASSION UND COMPASSION

Wenn Gotteswege und Menschenwege sich kreuzen
Texte – Bilder – Stille – Musik – Gebet

Mit: Andreas Schwarz (Sprecher), Benedikt
Milenkovic (Klavier) und Team
Meditationszentrum

Ort: Kirche

Zeitpunkt: Karfreitag 30.3. (Beginn 19 Uhr)

FEIER DER OSTERNACHT

mit anschließendem Frühstück im Saal

Mit: Barbara Kieninger, Antonia Döbert und Team
Meditationszentrum

Zeitpunkt: Ostersonntag 1.4. (Beginn 6 Uhr)



*Seit Ostern 2016 hat der »Medi-Hase« auf dem Gelände
des Zentrums sein Quartier bezogen und übt die
Achtsamkeit.*

MEDITATION

Der Sehnsucht Farbe geben!

Meditatives Malen

Meditatives Malen ist für alle geeignet, die einfach mal Lust haben, sich ganz der Farbe hinzugeben. Es geht nicht um Leistungsdruck und künstlerischen Anspruch, sondern um den intuitiven Umgang mit Farben und darum, den inneren Regungen freien Lauf zu lassen, zu experimentieren und die schöpferische Ader in sich zu entdecken.

Elemente: Morgengebet/Meditation, Hören auf das Wort Gottes, Konzentrations-, Achtsamkeits-, Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen, meditatives Malen, Spaziergänge in der freien Natur, Schweigezeiten, Einübung in die Meditation (Atem), Individuelle Gesprächsangebote

Info: Bitte mitbringen: warme Socken, eigene Bibel, Buntstifte

Leitung: Jutta Schlier, www.jutta-schlier.de

Kosten: 370 €, Materialkosten: 10 €

Ort und Anmeldung:
Exerzitenhaus, Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 06192 99040,
info@exerzitenhaus-hofheim.de

Zeitpunkt: Mo 7.8.–Fr 11.8. (Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr)



*Wir befinden uns schon auf
dem Weg der Befreiung,
wenn wir tief in das schauen,
was geschieht.*

*Shariputra, Schüler des Buddha,
6. Jh v. Chr.*

Meditation und Bogenschießen

Elemente: Impuls – Sitzen in der Stille/Schweigemeditation – meditatives Bogenschießen

Info: Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt. Bitte Socken für die Krypta und der Witterung angepasste Kleidung für das Bogenschießen im Freien 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.

Kursleitung: Dr. Alexander Ullrich, Kristina Wolf MMS

Kosten: 15 € pro Termin

Ort: Krypta und Außenfläche oder Saal

Zeitpunkt: Fr 25. 8. (Beginn 18.30 Uhr, Ende 21 Uhr)

Bitte bis 21.8. anmelden unter Kurs-Nr. 1

Zeitpunkt: Sa 16. 9. (Beginn 13 Uhr, Ende 17 Uhr)

*Bitte bis zum 11.9. anmelden unter Kurs-Nr. 3
ermäßigte Teilnehmergebühr im Rahmen der Oasen der Stille: 7 €*

Zeitpunkt: Fr 27. 10. (Beginn 18.30 Uhr, Ende 21 Uhr)

Bitte bis 23.10. anmelden unter Kurs-Nr. 5

Zeitpunkt: Fr 16. 2. (Beginn 18.30 Uhr, Ende 21 Uhr)

Bitte bis 12.2. anmelden unter Kurs-Nr. 16

Zeitpunkt: Fr 20. 4. (Beginn 18.30 Uhr, Ende 21 Uhr)

Bitte bis 16.4. anmelden unter Kurs-Nr. 28

Zeitpunkt: Fr 22. 6. (Beginn 18.30 Uhr, Ende 21 Uhr)

Bitte bis 18.6. anmelden unter Kurs-Nr. 31



Übungstage »Mystik als Quelle ...«

Wer vom Geheimnis Gottes berührt wird, erfährt einen Wandlungsprozess. Die Übungstage sind ein Weg, Mystik als Quelle für ein tieferes und erfüllteres Leben zu entdecken und daraus geistliche Energien zu schöpfen.

Elemente: Einführung in das jeweilige Thema, meditatives Sitzen (auf den Tag verteilt 5x20 min), biblische und spirituelle Texte, Elemente aus Kunst und Musik, vertiefende Übungen, Impulse für unser Handeln, Abschlussritual

Kursleitung: Helmut Schlegel OFM, Ricarda Moufang

Kosten: 15 € pro Übungstag

Ort: Krypta

Die Übungstage können sowohl einzeln als auch insgesamt besucht werden.



Mystik als Quelle der Heilung

Übungstag 1: Auf der Suche nach Trost im Leiden, heilenden Kräften in Beziehungen, Hilfe in Trauer und Verlust Erfahrungen ...

Zeitpunkt: Sa 7. 10. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 3.10. anmelden unter Kurs-Nr. 4



Mystik als Quelle der Erkenntnis

Übungstag 2: Auf der Suche nach Selbsterkenntnis, Gotteserkenntnis, Erleuchtung ...

Zeitpunkt: Sa 9. 12. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 5.12. anmelden unter Kurs-Nr. 11



*Soll Gott sprechen, so müssen alle
Dinge schweigen.*

Johannes Tauler (14. Jh.)

Mystik als Quelle der Ent- und Unterscheidung

Übungstag 3: Auf der Suche nach Klarheit bei Entscheidungen, Veränderungen, gesellschaftlichem Engagement, Fragen der Berufung ...

Zeitpunkt: Sa 3.2. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 30. 1. anmelden unter Kurs-Nr. 14



Mystik als Quelle der Kreativität

Übungstag 4: Auf der Suche nach schöpferischen Kräften ...

Zeitpunkt: Sa 14.4. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 10. 4. anmelden unter Kurs-Nr. 26



Mystik als Quelle des Friedens

Übungstag 5: Auf der Suche nach innerem Frieden, nach Versöhnung mit Menschen, nach ehrlichem Dialog unter den Religionen und Kulturen ...

Zeitpunkt: Sa 9.6. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 5. 6. anmelden unter Kurs-Nr. 30



Meditationsworkshop: NETZ-WERK HUNGER-TUCH

Gemeinsam ein Hungertuch gestalten und meditieren

Hungertücher sind zur festen Tradition der christlichen Kirchen in der Fastenzeit geworden. Sie erinnern uns an den Hunger von Millionen – nach Brot, Gerechtigkeit, Anerkennung, Freundschaft...

Im Projekt NETZ-WERK HUNGER-TUCH wird eine Gruppe von Interessierten zusammen mit der Künstlerin Jutta Schlier ein neues Hungertuch gestalten und meditieren. Texte aus den Evangelien bilden die Grundlage für Austausch und Meditation. Beim Malen wird es weniger um gegenständliche Darstellung als um ein freies meditatives Spiel mit Formen und Farben gehen. Die Bilder, die entstehen, werden in der Fastenzeit 2018 zum NETZ-WERK HUNGER-TUCH zusammengefügt. Keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Info: Gemalt wird mit Kreiden und Aquarellstiften auf Papier und Vlies. Die Materialien werden von der Künstlerin und vom Zentrum bereitgestellt.

Leitung: Jutta Schlier, Kristina Wolf MMS

Ort: Krypta und Saal

Kosten: 20 €

Zeitpunkt: Sa 4. 11. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr) und
So 5. 11. (Beginn 11 Uhr, Ende 13.30 Uhr)

Bitte bis 30.10. anmelden unter Kurs-Nr. 7



Hilft Meditieren bei Depressionen?

Gewiss kann niemand Schwermut oder Depression »weg-meditieren«. Aber Menschen, die regelmäßig meditieren, finden leichter eine innere Stabilität, die ihnen auch in schweren Zeiten hilft. An diesem Abend sind wir auf der Spur der »Heilkraft Meditation«. Es geht darum, sowohl die gesundmachenden als auch die eher fragwürdigen Praktiken von meditativen Angeboten anzusprechen. Zwischen den Impulsen und Gesprächen werden Zeiten der Stille und geführte Meditationen persönliche Erfahrungen ermöglichen.

Kursleitung: Kristina Wolf MMS, Helmut Schlegel OFM

Ort: Saal

Zeitpunkt: Do 16. 11. (Beginn 19 Uhr, Ende 20.30 Uhr)

*Arbeitskreis Kirche und Depression im Rahmen des
Frankfurter Bündnisses gegen Depression*



Heilsame Klänge

Klangerleben und meditativer Tanz

Meditativ-sakraler Tanz und Klänge sind Möglichkeiten, sich selbst als Teil des Ganzen zu erleben. Klänge und Tanz kommen aus der Stille und führen in sie zurück. Dieser Workshop – unterstützt durch kurze inhaltliche Impulse – kann im gemeinsamen Einschwingen einen Zugang zu innerem Erleben eröffnen und dadurch berührbarer, empfindsamer und lebendiger machen. Eine gute Basis, der Schwerkraft depressiver Stimmungen zu entkommen.

Elemente: Klänge als Klangmeditation oder Klangmassage, sakrale Tänze in leicht lernbaren Schrittfolgen, Zeiten meditativer Stille, Impulse zum Thema Klänge und strukturierte Bewegung bei Menschen mit depressiver Störung

Leitung: Sven-Joachim Haack

Ort: Saal

Zeitpunkt: Mo 4.12 (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr)

*Bitte bis zum 30. 11. anmelden unter Kurs-Nr. 10
Arbeitskreis Kirche und Depression im Rahmen des
Frankfurter Bündnisses gegen Depression*



Wie geht das eigentlich – meditieren?

Eine Einführung in die Meditation und die Herstellung eines eigenen Meditationsbänkchens

17 Uhr Ankommen, Impuls in der Krypta

17.30 Uhr Meditationsbänkchen bauen unter Anleitung eines Schreiners

19 Uhr Kleiner Abendimbiss anschließend Einführung in die Meditation

Kursleitung: Kristina Wolf MMS, Norbert Eckart

Kosten: 15 €

Ort: Meditationszentrum

Zeitpunkt: So 4.3. (Beginn 17 Uhr, Ende 21 Uhr)

Bitte bis 26.2. anmelden unter Kurs-Nr. 19



KONTEMPLATION

Schweige und höre

Kontemplatives Beten am Abend

Gott in der Stille suchen, sich ausrichten auf Jesus Christus, gemeinsam das Gebet des Schweigens üben.

Elemente: Kurzer Impuls, Sitzen in Stille (2 x 25 min), Möglichkeit zum Austausch

Info: Wer das erste Mal teilnimmt, bitte 15 min vor Beginn zu einer kurzen Einführung kommen. Mehr Infos: www.kontemplation-in-aktion.de

Leitung: Kristina Wolf MMS

Ort: Krypta

Zeitpunkt: dienstags (Beginn 19.30 Uhr, Ende 20.45 Uhr)
nicht in den Schulferien



MorgenStille

Kontemplatives Beten am Morgen

Elemente: Sitzen in Stille (2 x 25 min), Segensgebet

Info: Für Geübte

Leitung: Kristina Wolf MMS

Ort: Krypta

Zeitpunkt: freitags (Beginn 7 Uhr, Ende 8 Uhr)
nicht in den Schulferien



Gesprächsabend Kontemplation

Elemente: Impuls, Sitzen in Stille (25 min), Gespräch über Erfahrungen auf dem kontemplativen Weg

Leitung: Kristina Wolf MMS

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Di 26.9./6.2./5.6. (Beginn 19.30 Uhr, Ende 21 Uhr)



Übungstage: Kontemplatives Beten

»Wahre in allem die innere Stille, um in Christus zu bleiben.« (Regel von Taizé)

Im Schweigen und aufmerksamen Dasein öffnen wir uns für die Gegenwart Gottes mitten in unserem Alltag. Die Übungstage laden ein, das kontemplative Beten zu vertiefen oder kennen zu lernen. 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 (6 x 25 min), Impuls, Erfahrungsaustausch, Hilfestellung zum Umgang mit Schwierigkeiten beim kontemplativen Beten. Im Anschluss besteht um 16.45 Uhr in der Regel die Möglichkeit zur Teilnahme an einer schlichten Eucharistiefeier in der Krypta.

Kursleitung: Herbert Rieger SJ, Kristina Wolf MMS

Kosten: 15 € pro Übungstag

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Sa 9.9. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)

Bitte bis 4.9. anmelden unter Kurs-Nr. 2

Zeitpunkt: Sa 28.10. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)

Bitte bis 23.10. anmelden unter Kurs-Nr. 6

Zeitpunkt: Sa 13.1. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)

Bitte bis 8.1. anmelden unter Kurs-Nr. 13

Zeitpunkt: Sa 17.3. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)

Bitte bis 5.3. anmelden unter Kurs-Nr. 21

Zeitpunkt: Sa 5.5. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)

Bitte bis 30.4. anmelden unter Kurs-Nr. 29

Die Übungstage können sowohl einzeln als auch insgesamt besucht werden.



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: Wahrnehmungsübungen, Spirituelle Impulse, gemeinsames Meditieren in der Stille, Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Kursleitung: Kristina Wolf MMS, Annette Klose, Michaela Storch OSB

Kosten: im EZ Du/WC 166 €
im EZ Waschbecken 146 €

Ort und Anmeldung:
Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal,
63674 Altstadt, Tel: 06047 9636305,
gaestehaus@abtei-kloster-engelthal.de;
Kurs-Nr: 18–17

Zeitpunkt: Fr 10. 11.–So 12. 11. (Anreise zwischen
15 und 17.30 Uhr, Ende ca. 14 Uhr)

In Kooperation mit der Abtei Kloster Engelthal



Kontemplative Exerzitien im Alltag

Einführung ins kontemplative Beten nach Franz Jalics SJ

»Gott ruht in denen, die in ihm ruhen.«
(Meister Eckhart)

Im Schweigen und einfachen Dasein in der Gegenwart Gottes lassen wir uns ein auf das, was ist, und vertrauen uns Seiner verwandelnden Kraft an.

Elemente: Übungen zur Wahrnehmung, schrittweise Hinführung zum Jesusgebet, gemeinsame Meditationszeiten in Stille, Austausch, Impuls; auf Wunsch Einzelgespräche; tägliche Gebetszeit zu Hause (30 min)

Info: Voraussetzung ist die Teilnahme an allen fünf Abenden. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen

Kursleitung: Kristina Wolf MMS

Kosten: 25 €

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Di 21. 11./28. 11./5. 12./12. 12./19. 12.
(Beginn 19.30 Uhr, Ende ca. 21.30 Uhr)

Bitte bis zum 13. 11. anmelden unter Kurs-Nr. 9



Kreuz und Kontemplation

»... sich in das Herz der Gegenwart sinken lassen ...«
(Thomas Merton)

Zur Todesstunde Jesu schweigend vor dem Kreuz beten.

14.45 Uhr Impuls – 2x25 min Sitzen in Stille

16 Uhr Mithilfe bei der Vorbereitung der Kirche für den Karfreitagabend oder Sitzen in Stille

17 Uhr 2 x 25 min Sitzen in Stille

18 Uhr Fastensuppe und Tee

Leitung: Kristina Wolf MMS

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Karfreitag 30. 3. (Beginn 14.45 Uhr, Ende 18.30 Uhr)

Bitte bis 27. 3. anmelden unter Kurs-Nr. 25

Der Beginn des Nachmittags ist gemeinsam; das Ende kann individuell gewählt werden.



ZEN

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.

Kursleitung: Angelika Zinßer, Irena Morczinek, Franz-Karl Klug

Kosten: 50 € pro Halbjahr (ermäßigt: 25 €)

Anmeldung: Franz-Karl Klug, Tel: 06933 9996 17, klug@meditation-frankfurt.org

Ort: Krypta

Zeitpunkt: montags (Beginn 18.30 Uhr, Ende 20.30 Uhr)



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 min vorher anwesend sind. Wer das erste Mal teilnimmt, bitte 15 min vor Beginn zu einer kurzen Einführung kommen. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Weitere Infos: www.peterwunsch.de.rs

Kursleitung: Peter Wunsch (pe.wunsch@web.de)

Ort: Krypta

Zeitpunkt: donnerstags (Beginn 20 Uhr, Ende 21.30 Uhr)



Atem im Fluss – Zazen und Bogenschießen

Intensivkurs

Im Bogenschießen aus der Tradition des Zen verbindet sich der Mensch mit dem Bogen, dem Pfeil und dem Ziel zu einer geistigen Einheit. Die Übung schafft hohe Konzentration und lässt die Transzendenz des »Über-mich-hinaus« ahnen. Dies ist ein Intensivkurs mit durchgängigem Schweigen.

Elemente: Wahrnehmungsübungen – Einführung in das meditative Sitzen in der Art des Zen, Atmen und Schweigen, Sitzen in Stille, meditatives Bogenschießen (Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt) – Spirituelle Texte und Impulse, Austausch in der Gruppe, durchgehendes Schweigen, Möglichkeit zum Gottesdienstbesuch und Gebetszeiten.

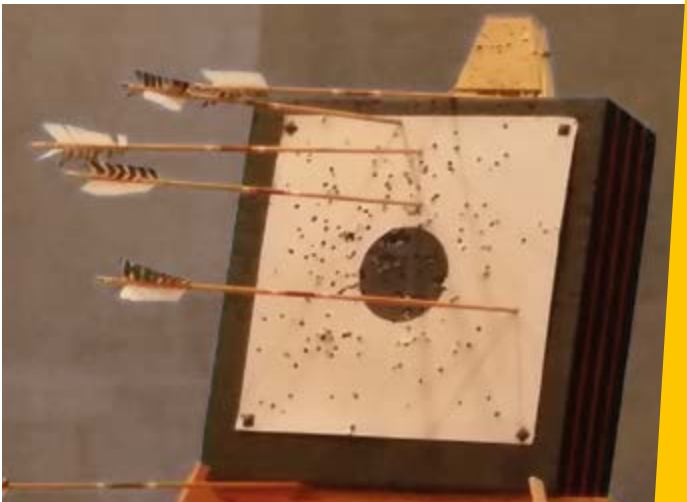
Info: Wer keine Bogenerfahrung hat, beginnt am 7.8. bereits um 14.30 Uhr mit Einweisung in die Handhabung von Pfeil und Bogen und ersten Schießübungen.

Leitung: Dr. Alexander Ullrich, Otto Bammel

Kosten: 450 €

Ort und Anmeldung:
Exerzitienhaus, Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 06192 99040,
info@exerzitienhaus-hofheim.de

Zeitpunkt: Mo 7.8.– Fr 11.8. (Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr)



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.

Kursleitung: Franz-Karl Klug

Kosten: 10 € (ermäßigte Teilnehmergebühr im Rahmen der »Oasen der Stille«: 5 €)

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Fr 17. 11. (Beginn 19 Uhr, Ende 21.30 Uhr)
im Rahmen der »Oasen der Stille«

Bitte bis zum 13. 11. anmelden unter Kurs-Nr. 8

Zeitpunkt: Fr 23. 2. (Beginn 19 Uhr, Ende 21.30 Uhr)

*Bitte bis zum 19. 2. anmelden unter Kurs-Nr. 17
Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt.*



Leben im neuen Bewusstsein

Wie Zen-Meditation das Christsein befruchtet

Ein interreligiöser Thementag aus Anlass des 120. Geburtstages von Pater Hugo M. Enomiya-Lassalle SJ
Hugo M. Enomiya-Lassalle (1898–1990) gehört zu den Pionieren des interreligiösen Dialogs. Der Zen-Meister, Jesuit und Friedensstifter ist ein wichtiger Brückenbauer zwischen Ost und West. Seine Botschaft: Echtes Zen steht nicht im Widerspruch zu irgendeiner Religion, auch nicht zum Christentum. Es kann jedem Menschen helfen, auf seinem Weg weiterzukommen. Pater Lassalle hat den Zen-Weg ins Christentum gebracht – nach Indien, Philippinen, USA und Europa.

Referenten und Themen:

Dr. Ana Maria Schlüter Rodés Kiun An, katholische Theologin und Professorin für ökumenische Theologie, langjährige Schülerin und Biografin von Pater Lassalle, Wien.

Thema: Die Wirkungsgeschichte des Zen-Weges für Christen

Dr. Ursula Baatz, Philosophin, Wissenschaftspublizistin, Achtsamkeitslehrerin (MBSR), langjährige Schülerin und Biografin von Pater Lassalle, Wien.

Thema: Leben und Wirken von Pater Lassalle

Othmar Franthal Shùhò-Ken, Zen-Meister (Sanbo Zen International), Leiter des Meditationshauses St. Franziskus, Dietfurt.

Thema: Ertrag und Zukunftsorientierung des Zen im Christentum (Konfliktpunkte und Klärungsprozesse)

Info: Nach den Vorträgen der Referenten wird am Nachmittag Zen-Meditation geübt

Kosten: 19 € (ermäßigt 10 €)

Ort und Anmeldung:

Katholische Akademie Rabanus Maurus,
Domplatz 3, 60311 Frankfurt

Zeitpunkt: Sa 3.3. (Beginn 9 Uhr, Ende 17 Uhr)

In Kooperation mit der Katholischen Akademie Rabanus Maurus



Zen-Meditation und Bogenschießen

Im Bogenschießen aus der Tradition des Zen verbindet sich der Mensch mit dem Bogen, dem Pfeil und dem Ziel zu einer geistigen Einheit. Die Übung schafft hohe Konzentration und entfaltet spirituelle Energien.

Elemente: Wahrnehmungsübungen – Einführung in das meditative Sitzen, Atmen und Schweigen, Sitzen in Stille, meditatives Bogenschießen (Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt) – Spirituelle Texte und Impulse, Austausch, Gebetszeiten und sonntägliche Eucharistiefeier

Info: Sowohl Einsteiger*innen als auch Menschen mit Basiserfahrung können teilnehmen.

Kursleitung: Dr. Alexander Ullrich, Otto Bammel

Kosten: 300 €

Ort und Anmeldung:
Exerzitienhaus, Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 06192 99040,
info@exerzitienhaus-hofheim.de

Zeitpunkt: Do 31.5. (Fronleichnam) bis So 3.6.
(Beginn 14.30 Uhr, Ende 13 Uhr)



*Man braucht zwei Jahre,
um sprechen zu lernen,
und fünfzig Jahre,
um schweigen zu lernen.*

Ernest Hemingway (20. Jh.)

SPIRITUALITÄT

Spirituelle Stadtpaziergang »Auf den Spuren ...«

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

Kursleitung: Andrea Maschke

Anmeldung: bis zwei Tage vor dem Termin, Teilnahme auch spontan möglich

Beginn: unterschiedliche Zeiten und Treffpunkte!
(Dauer ca. 90 min)

Kosten: Spende willkommen

Spaziergang: Mi 13.9. (Beginn 18.30 Uhr)
Auf den Spuren von Liebe, Romantik und Tragik
Spaziergang für Paare im Rahmen des Projektes
»ZWEI und ALLES« (ein Projekt der katholischen Kirche
in Frankfurt für Paare)
Treffpunkt am Gerechtigkeitsbrunnen auf dem
Römerberg

Spaziergang: Mo 18.9. (Beginn 18 Uhr)
Auf den Spuren von Stille und Schweigen
Stadtpaziergang (fast) ohne Reden im Rahmen der
»Oasen der Stille«
Treffpunkt im Innenhof von Liebfrauen

Spaziergang: Sa 7.10. (Beginn 15 Uhr)
Auf den Spuren der Reformation in Frankfurt
Treffpunkt vor der Paulskirche

Spaziergang: So 19.11. (Beginn 14 Uhr)
Auf den Spuren des Buches und der Bücher
Treffpunkt vor der Paulskirche

Spaziergang: So 17.12. (Beginn 14 Uhr)
Auf den Spuren der Engel
Treffpunkt im Innenhof von Liebfrauen

Spaziergang: So 28.1. (Beginn 14 Uhr)
Auf den Spuren von Aufbrechen und Ankommen
Treffpunkt am Eurozeichen, Willy-Brandt-Platz

Spaziergang: So 18.3. (Beginn 15 Uhr)
Auf den Spuren des wachsenden Grüns
Treffpunkt vor der Kirche Heilig Kreuz, Martin-Weber-Platz

Spaziergang: Di 8.5. (Beginn 18 Uhr)
Auf den Spuren von Erinnerung, Freiheit und Befreiung
Treffpunkt am Eurozeichen, Willy-Brandt-Platz

Spaziergang: Do 21.6. (Beginn 18 Uhr)
Auf den Spuren von Petrus und Paulus
Treffpunkt im Innenhof von Liebfrauen

Es ist möglich, Andrea Maschke zu spirituellen Stadtsparziergängen (auch zu anderen thematischen Touren) für Ihre Gruppe anzufragen. Stadtsparziergänge lassen sich auch in Halb- und Tagesveranstaltungen miteinbauen.



Glaube und Zweifel – Offene Gesprächsgruppe

»Zweifel ist der Weisheit Anfang«.

»Wer zu viel zweifelt, verzweifelt«.

Zwischen diesen Polen bewegt sich der christliche Glaube. Viele Christen spüren die Herausforderungen durch die moderne Naturwissenschaft, durch Philosophie und die geschichtliche Entwicklung. Schon Paulus schrieb: »Prüft alles, das Gute behaltet« (1 Thess 5,21). Offene Gruppe für Suchende, Zweifelnde, Glaubende und Nachdenkliche.

Ort: Meditationsraum

Kursleitung: Ricarda Moufang, Helmut Schlegel OFM

Zeitpunkt: Ein erstes Treffen ist am Fr 22.9. um 19 Uhr.
Die weiteren Termine werden mit den Interessierten abgesprochen.



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.

Koordination: Andreas Roller

Kosten: 3 € pro Abend

Ort: Zentrum

Zeitpunkt: Mi 27.9./25.10./29.11./20.12./31.1./28.2./21.3./25.4./
30.5./20.6. (Beginn 19 Uhr, Ende 20.30 Uhr)



*Die größten Ereignisse sind nicht
unsere lautesten,
sondern unsere stillsten Stunden.*

Friedrich Nietzsche (19. Jh.)

Spirituelle Impulse für Menschen ab 60

»Sei getrost und unverzagt, fürchte dich nicht und lass dich nicht erschrecken« (1 Chr 22,13)

Viele unter uns werden von Ängsten geplagt, schauen sie auf die Situation in der Welt mit den vielen Kriegen, den Hungersnöten, Hass, Gewalt und Flucht. Aber auch das eigene Leben, die Zukunft für Kinder und Enkel, das eigene Älterwerden kann Sorge bereiten. An diesem Mediationstag ist Zeit, mit biblischen Impulsen, Meditation und Gesprächen nach dem zu suchen, was uns stärkt und ermutigt.

- Info:** Eingeladen sind Menschen ab 60 Jahren
- Elemente:** Gespräche über unsere Erfahrungen, Zeiten der Besinnung, Gottesdienst, Impulse
- Kursleitung:** NN, Referat 3./4. Lebensalter im Bischöflichen Ordinariat Limburg, Helmut Schlegel OFM, Gertrud Dott
- Kosten:** 20 €
- Anmeldung:** Bitte anmelden bei: Bischöfliches Ordinariat, Referat 3./4. Lebensalter, Rossmarkt 12, 65549 Limburg, lebensalter@bistumlimburg.de
- Ort:** Zentrum und Krypta

Zeitpunkt: Do 26.10. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)



Wie »spirituell« ist Fußball?

Exkursion in die Commerzbank-Arena und ihre Kapelle

Im Herbst ist an einem Freitagnachmittag oder Samstagvormittag eine Führung durch die Commerzbank-Arena geplant. Anschließend wird uns Stadionpfarrer Eugen Eckert die Stadionkapelle zeigen und für ein Gespräch über seine Pastoral und die »Schnittstellen« zwischen Fußball und Spiritualität zur Verfügung stehen.

- Kursleitung:** Helmut Schlegel OFM, Pfr. Eugen Eckert
- Kosten:** 12 € (darin ist die Führung durch die Commerzbank-Arena enthalten)

Zeitpunkt: Im Herbst 2017 (der genaue Termin kann erst nach Erstellung des Spielplans der kommenden Bundesliga-Saison festgelegt werden und wird dann mitgeteilt).



10 Jahre Meditationszentrum Heilig Kreuz

10 Jahre Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität in Frankfurt-Bornheim

16 Uhr »Heilkraft Spiritualität – Versuch einer geistlichen und medizinischen Unterscheidung«. Vortrag von Prof. Dr. Arndt Büssing, Arzt und Professor für Lebensqualität und Spiritualität, Universität Witten/Herdecke

17 Uhr Eucharistiefeier mit Stadtdekan Dr. Johannes zu Eltz

18.30 Uhr Begegnung, Imbiss und Ausklang

Leitung: Team

Zeitpunkt: So 12. 11. (Beginn 16 Uhr)



Aschermittwoch für Lebenskünstler*innen

»Du, wenn du fastest, salbe dein Haupt und wasche dein Gesicht« (Mt 6,17)

Fastenzeit bedeutet: Dem Gesicht gönnen, dass es sich entspannt, der Seele gönnen, dass sie atmet und sich ausrichtet auf IHN, der ihr Schönheit schenkt. Eine Zeit, in der wir eingeladen sind, pfleglich mit uns selbst, unserem Körper, unserer Seele, unseren Beziehungen zu Gott und den Menschen umzugehen. Der Aschermittwoch ist ein Anfang.

18 Uhr Eucharistie zum Aschermittwoch (Kirche)

19 Uhr Fastensuppe (Saal)

19.30 Uhr Impulse, Austausch, Zeit der Besinnung (Krypta)

Kursleitung: Elisabeth Polag, Andrea Maschke, Kristina Wolf MMS, Helmut Schlegel OFM

Kosten: Spende erbeten

Ort: Zentrum

Zeitpunkt: Mi 14. 2. (Beginn 18 Uhr, Ende 21.30 Uhr)

Bitte bis 12. 2. anmelden unter Kurs-Nr. 15



Heilfastenwoche in der Fastenzeit

Was ist für mich gut und wichtig?

Fasten ist mehr als nichts oder weniger essen. Fasten kann auch eine heilsame Unterbrechung sein, eine gute Gelegenheit zum Neu-Gewichten: Was ist für mich und für andere gut und wichtig? Was könnte ich leichter nehmen oder ablegen? Was nährt mich, was stärkt mich an Leib und Seele?

Elemente: Tägliche Treffen in der Gruppe, biblische Texte, Lieder, Körperübungen und verschiedene kreative Elemente

Kursleitung: Andrea Maschke, Heide Bodensohn

Kosten: 15 € und evtl. Spende für ein gemeinsam ausgewähltes Projekt

Ort: Zentrum

Zeitpunkt: Fr 9.3. (noch vor dem Fasten), 18.30 Uhr
dann Mo 12.3. bis Fr 16.3. jeweils um 18.30 Uhr,
Sa 17.3. Fastenbrechen-Fest 10 Uhr

Bitte bis 5.3. anmelden unter Kurs-Nr. 20



Wegkreuzungen und Entscheidungen

Themenabende in der Fastenzeit für alle, die sich schwer entscheiden können.

»Wohin soll's gehen?«

Vielleicht stehen bei Ihnen gerade wichtige Entscheidungen an. Oder Sie sehnen sich danach, entschiedener, klarer, mutiger zu leben. Sicher lassen sich solche großen Fragen nicht an ein, zwei Abenden beantworten, doch die Themenabende bieten Zeit zur Bestandsaufnahme, Austausch, Sammlung vor Gott und vielleicht die eine oder andere Entscheidungshilfe.

Elemente: Biblische und andere Texte, Kreatives, Meditation

Kursleitung: Andrea Maschke

Kosten: 3 € pro Abend

Ort: Zentrum

Zeitpunkt: Fr 2.3. (Beginn 18.45 Uhr, Ende 20.45 Uhr):
»Am liebsten beides!« (L. Niederberger)

Bitte bis 27.2. anmelden unter Kurs-Nr. 18

Zeitpunkt: Fr 23.3. (Beginn 18.45 Uhr, Ende 20.45 Uhr):
»Entscheidung und Unterscheidung der Geister«
(Ignatius von Loyola)

Bitte bis 20.3. anmelden unter Kurs-Nr. 22



*In unserem tiefsten Innern,
da will Gott bei uns sein.*

Meister Eckhardt (12. Jh.)

EXERZITIEN

Schritt für Schritt mein Leben gehen

Sommerexerzitien mit persönlicher Begleitung und Gemeinschaftselementen

Ein geistliches Leben ist keine Schnellstraße, eher ein gewundener Waldweg. Er führt uns Schritt für Schritt und lässt uns staunen, was am Rand so alles wächst und blüht. Sommerexerzitien in Hofheim: Haus, Garten und Wald laden ein, mich meines Weges zu vergewissern, das Tempo auszuprobieren, das mir gut tut, und mit meinem göttlichen Wegbegleiter ins Gespräch zu kommen.

Elemente: Durchgängiges Schweigen, Leibarbeit und gemeinsame Meditation am Morgen, individuelle Gebetszeiten, tägliches Begleitungsgespräch, kurze biblische Impulse, 1 Stunde Gehmeditation, Eucharistiefeier

Leitung: Helmut Schlegel OFM

Kosten: 450 €

Ort und Anmeldung:

Exerzitienhaus Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 061 92 99040, info@exerzitienhaus-hofheim.de

Zeitpunkt: Mo 7.8.–So 13.8.2017 (Beginn 18 Uhr, Ende 9 Uhr)



Im Schweigen entzündet sich das Feuer.

Charles de Foucauld (20. Jh.)

Exerzientag

»Gott wirkt und ich werde.« (Meister Eckhart)

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

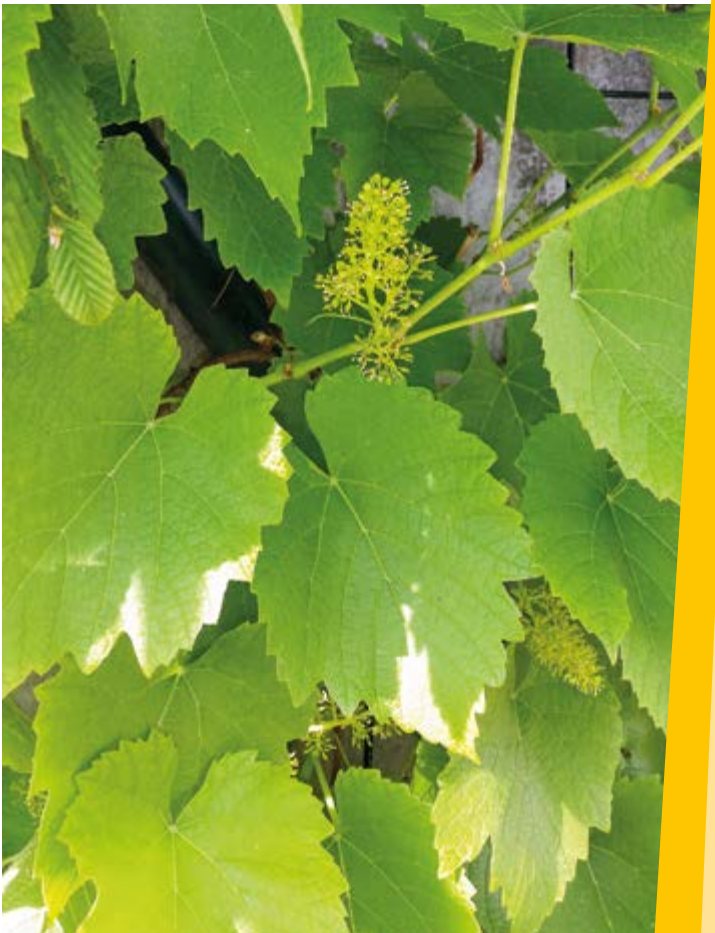
Kursleitung: Kristina Wolf MMS

Kosten: 15 €

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Sa 23.12. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 18.12. anmelden unter Kurs-Nr. 12



Exerzitientag

»... du schließest auf das Leben ...«
(Gotteslob, 294,8)

Impulse zu Beginn der Karwoche. Zeit für mich, Schriftbetrachtung, Meditation, Gebet, Kreatives. Vorerfahrungen sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Kristina Wolf MMS

Kosten: 15 €

Ort: Krypta

Zeitpunkt: Sa 24.3. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)

Bitte bis 19.3. anmelden unter Kurs-Nr. 23



Schweigeexerzitien 2018

Vom Wachsen und Reifen des inneren Menschen

»Du bist das, was du vor Gott bist« (Franz von Assisi)

Exerzitien sind eine Zeit, sich am Leben zu freuen und sich zu vergewissern, was noch reifen mag. Alles hat Raum vor Gott – die Lebensfreude und auch die »Wachstumsstörungen«. Berufen sind wir zu einem mit sich selbst, mit den Menschen und mit Gott versöhnten Dasein.

Elemente: Wahrnehmungs- und Sinnesübungen. Impulse aus der Bibel und anderen spirituellen Quellen, Anregungen für das persönliche Gebet, Zeiten der Stille, meditatives Malen (Vorkenntnisse sind nicht erforderlich), Angebot zu Einzelgesprächen, Gottesdienste

Kursleitung: Helmut Schlegel OFM, Jutta Schlier

Kosten: 280 €, zuzüglich Materialkosten ca. 10 € (Aquarellkreide, Farbstifte und Papierbogen für das Meditative Malen werden gestellt)

Ort und Anmeldung:

Bildungs- und Exerzitienhaus Kloster
Salmünster, Franziskanergasse 2,
63628 Bad Soden-Salmünster,
Tel: 06056 919310,
www.bildungshaus-salmuenster.de

Zeitpunkt: Mo 25.6.–Fr 29.6.2018
(Beginn 17 Uhr, Ende 10 Uhr)



Vorschau: Meditationsexerziten 2018

»Du hast mein Inneres geschaffen, mich gewoben im Schoß meiner Mutter.« (Ps 139,13)

Nicht Kinder des Zufalls sind wir, sondern eine geniale Idee Gottes – das ist die Grundmelodie der biblischen Schöpfungstexte. Kann ich es glauben und aus diesem Bewusstsein Ja sagen zu meinem Sein? Kann ich auch versöhnlich mit den »Webfehlern« meiner Person und meiner Existenz umgehen? Kann ich mein »Ja« tun zur Gestaltung einer menschlichen, gottgewollten Welt?

Elemente: Impulse aus den Schöpfungserzählungen der Bibel, Musikmeditationen aus dem Oratorium »Laudato Si – ein Franziskanisches Magnificat«, durchgängiges Schweigen, Angebot zu Einzelgesprächen, spirituelle Impulse auf dem Weg ganzheitlicher Menschwerdung, Gottesdienste

Kursleitung: Helmut Schlegel OFM, Kristina Wolf MMS

Kosten: 430 €

Ort und Anmeldung:

Exerzitienhaus Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 06192 9 90 40, info@exerzitienhaus-
hofheim.de

Zeitpunkt: Mo 26.11.–Sa 1.12.2018 (Beginn 18 Uhr, Ende 9 Uhr)



KUNST – MUSIK – TANZ – BEWEGUNG

Yoga für geistliches Wachstum

Yoga hat seine Wurzeln im östlichen Kulturkreis, kann jedoch als eine für alle Geisteshaltungen und Religionen praktikable Methode angesehen werden, um Körper, Geist und Emotionen in Einklang zu bringen. Ein so verstandenes Yoga schließt die Übenden für einen spirituellen Weg auf und dient dem geistlichen Wachstum.

Elemente: Yogaübungen für Körper und Geist, spirituelle Impulse, Sitzen in Stille, Übung zur Tiefenentspannung, Gelegenheit zum Gottesdienst.

Info: Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Leitung: Katja Bergmann

Kosten: 180 €

Ort und Anmeldung:
Exerzitenhaus, Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 061 92 99 040, info@exerzitenhaus-
hofheim.de

Zeitpunkt: Fr 11. 8.–So 13. 8. (Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr)



Yoga-Gruppe

Info: Als Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Einführungskurs oder Yogaerfahrung hilfreich, ist aber nicht unbedingt notwendig. Bitte ein Bettuch sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Kursleitung: Katja Bergmann

Kosten: 5 € pro Abend

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Di 22. 8./12. 9./26. 9./24. 10./14. 11./28. 11./12. 12./23. 1./
13. 2./27. 2./13. 3./10. 4./24. 4./8. 5./22. 5./12. 6. (Beginn
18 Uhr, Ende 19.15 Uhr) – nicht in den Schulferien



Qi Gong

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

Info: Bitte bequeme Kleidung mitbringen

Kursleitung: Stefan Schuster

Kosten: 5 € pro Abend

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Di. 29.8./5.9./19.9./7.11./21.11./5.12./19.12./16.1./30.1./6.2./20.2./6.3./20.3./17.4./15.5./29.5./5.6./19.6. (Beginn 18 Uhr, Ende 19.15 Uhr) – nicht in den Schulferien



Tanz als Gebet

Zur Mitte kommen

Tanz als Gebet – Meditation des Tanzes und Stille – eine bewegte Abendzeit – Kraft schöpfen – leicht werden.

Kursleitung: Jutta Sybon

Kosten: 9 € pro Abend

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Mi 6.9./4.10./8.11./6.12./7.2./7.3./11.4./2.5./6.6. (Beginn 19.30 Uhr, Ende 21 Uhr)



Meditatives Singen

»Wenn wir singen, suchen wir nach unserem ganz heilen, urlebendigen Selbst.« (Hildegard von Bingen)

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

Kursleitung: Andrea Stempel, Ricarda Moufang

Kosten: Spende erbeten

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt: Sa 21.10./25.11./27.1./24.2./17.3. (Beginn 17 Uhr, Ende 17.45 Uhr)



Rhythmus. Atem. Bewegung.

Ganzheitliche Körperarbeit in der Übungsweise nach H. 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 Geschehen-lassen. 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.

Kursleitung: Christina Wingert-Weber

Kosten: 20 € pro Abend

Anmeldung: bis jeweils 2 Tage zuvor, d.h. bis Montag, unter: markito@arcor.de

Ort: Meditationsraum

Zeitpunkt Mi 24.1./21.2./14.3./25.4./16.5./13.6.
(Beginn 19 Uhr, Ende 20.30 Uhr)



Laufen – Essen – Beten

Samstagswanderung mit gemeinsamem Picknick und Andacht

Ein »Pilgertag« mitten im Alltag: 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).

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

- Kursleitung:** Andrea Maschke
Kosten: anteilig am Gruppenticket
Anmeldung: Keine Anmeldung nötig. Bitte entnehmen Sie die genauen Abfahrtszeiten ab Januar 2018 unserer Homepage/ unserem Newsletter

Zeitpunkt: Sa 9.9.

*Zur Weidenkirche bei Ober-Roden
Treffpunkt 8.00 Uhr, Abfahrt 8.19 Uhr mit der S1*

Zeitpunkt: Sa 28.10.

*Rund um Idstein
Treffpunkt: 8.15 Uhr, Abfahrt 8.31 Uhr mit der RB 22*

Zeitpunkt: Sa 27.1.

*Von Offenbach nach Rumpenheim
Treffpunkt 8.30 Uhr, Abfahrt voraussichtlich 8.44 Uhr mit der S1*

Zeitpunkt: Sa 10.3.

*Auf dem Salzweg rund um Bad Nauheim
Treffpunkt 8.15 Uhr, Abfahrt voraussichtlich 8.31 Uhr mit der RB 40*

Zeitpunkt: Sa 5.5.

*Von der Saalburg über Roskopf und Herzberg
Treffpunkt 8.40 Uhr, Abfahrt voraussichtlich 8.54 Uhr mit der S5*

Zeitpunkt: Sa 23.6.

*In der Wetterau bei Büdesheim (14km!)
Treffpunkt 8.15 Uhr, Abfahrt voraussichtlich 8.34 Uhr mit der S6*



Laufen – Essen – Beten extra

Pilgerwochenende auf dem Klostersteig

Wir wandern auf dem Rheingauer Klostersteig auf leichten Wanderwegen: www.rheingauer-klostersteig.de. Am Samstag ist die Entfernung ca. 18 km, am Sonntag ca. 15 km. Wir übernachten in einer sehr einfachen Pilgerunterkunft in Kloster Marienthal (Mehrbettzimmer mit Stockbetten, Waschbecken, keine Dusche).

Bitte mitnehmen: Gutes Schuhwerk, Regenkleidung (gemäß Wetterbericht), Schlafsack, (evtl. auch Spannbettuch und Kopfkissenbezug), Handtuch, minimales Waschzeug und eigene Getränke (kein Gepäcktransport). Wir picknicken samstags, daher bitte teilbaren Proviant mitbringen. Die Lebensmittel für ein einfaches Abendessen in der Unterkunft und für das Frühstück verteilen wir unter den Teilnehmenden zum Tragen. Am Sonntag besteht die Gelegenheit im Café der Abtei St. Hildegard etwas zu essen, ansonsten auch etwas Proviant für Sonntag einplanen.

Kursleitung: Kristina Wolf MMS, Andrea Maschke

Kosten: ca. 30–35 €, Anteil an Gruppenticket und Verpflegung, Spende für Herberge, ggf. Mittagsimbiss in der Abtei St. Hildegard

Treffpunkt: Haupteingangshalle des Hauptbahnhofs links vor der Touristen-Information

Zeitpunkt: Sa 14. 4., Treffen 8.40 Uhr, Abfahrt 8.54 Uhr mit der Regionalbahn; Rückkehr am So 15. 4. ca. 18 Uhr

Bitte anmelden bis zum 8. 4. unter Kurs-Nr. 27



INFORMATIONEN



Heilig Kreuz

*Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität*

Adresse

Kettelerallee 45 • 60385 Frankfurt am Main
Tel: 069 94 54 84 98-0 • Fax: 069 94 54 84 98-22

NEU ► meditationszentrum@bistumlimburg.de
www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

Bankverbindung:

IBAN: DE87 5005 0201 0200 3642 00

BIC: HELADEF1822

Frankfurter Sparkasse

Bürozeiten

Dienstag 10–12 Uhr und 16–18 Uhr

Mittwoch 16–18 Uhr

Freitag 10–12 Uhr und 14–16 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.

Kooperationspartner

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

- www.abtei-kloster-engelthal.de
- www.bildungshaus-salmuenster.de
- www.bildungswerk-frankfurt.bistumlimburg.de
- www.exerzitionenhaus-hofheim.de
- www.hausamdom.bistumlimburg.de
- www.refugium-hofheim.de



Exerzitionenhaus

Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung

Interessante Internetadressen

- www.franziskaner.de
- www.hdb4you.de
- www.kontemplation-frankfurt.de
- www.kontemplation-in-aktion.de
- www.meditation-frankfurt.org
- www.missionsaerztliche-schwestern.org



Unser Team

Helmut Schlegel OFM

Franziskaner, Priester,
Exerzitien und Meditations-
leiter, Geistlicher Begleiter,
Leiter des Zentrums

Kristina Wolf MMS

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

Andrea Maschke

Pastoralreferentin,
Gästeführerin, Referentin

Ricarda Moufang

Pädagogin, Pastorale
Mitarbeiterin

Giovanna Caterina De Carlo

Sekretärin

Otmar Niewiem

Küster und Hausmeister

Geistliche Begleitung / Einzelgespräche / Beichtgespräche

Nach persönlicher Vereinbarung

Mitarbeit bei unseren Angeboten

<i>Otto Bammel</i>	Diakon, Meditationsleiter, Oberursel
<i>Katja Bergmann</i>	Yogalehrerin, Frankfurt a. M.
<i>Heide Bodensohn</i>	Fastenbegleiterin, Frankfurt a. M.
<i>Antonia Döbert</i>	Liturgiehelferin, Frankfurt a. M.
<i>Gertrud Dott</i>	Krankenhausseelsorgerin, Frankfurt a. M.
<i>Norbert Eckart</i>	Schreiner, Frankfurt a. M.
<i>Sven-Joachim Haack</i>	Evangelischer Pfarrer, Kontemplationsleiter, Hofheim a. Ts.
<i>Barbara Kieninger</i>	Kursbegleiterin, Frankfurt a. M.
<i>Annette Klose</i>	Pastoralreferentin, Kontemplationslehrerin, Mainz
<i>Franz-Karl Klug</i>	Pastoralreferent, Meditationsleiter, Frankfurt a. M.
<i>Irena Morczinek</i>	Biologin, Yogalehrerin (BYV), Meditationsleiterin, Frankfurt a. M.
<i>Elisabeth Polag</i>	Kursbegleiterin, Butzbach
<i>Herbert Rieger SJ</i>	Jesuit, Regens des Priesterseminars Sankt Georgen, Frankfurt a. M.
<i>Andreas Roller</i>	Lehrer, Frankfurt a. M.



<i>Jutta Schlier</i>	Malerin, Exerzitienleiterin, Geistliche Begleiterin, Zierenberg
<i>Stefan Schuster</i>	Sozialpädagoge, Qi Gong/Tai Chi- Lehrer, Frankfurt a. M.
<i>Andreas Schwarz</i>	Schauspieler, Frankfurt a. M.
<i>Andrea Stempel</i>	Förderschullehrerin, Gestaltpädagogin, Frankfurt a. M.
<i>Michaela Storch OSB</i>	Benediktinerin, Kloster Engelthal
<i>Jutta Sybon</i>	Tanzpädagogin, Frankfurt a. M.
<i>Dr. Alexander Ullrich</i>	Arzt, Kursbegleiter, Frankfurt a. M.
<i>Michael Vogel</i>	Pianist, Organist, Frankfurt a. M.
<i>Dr. Thomas Wagner</i>	Studienleiter »Arbeit und Soziales in der Einen Welt«, Katholische Akademie Rabanus Maurus, Frankfurt a. M.
<i>Christina Wingert-Weber</i>	Lehrerin für Rhythmus.Atem. Bewegung., Übungsweise nach H. L. Scharing, Hofheim a. Ts.
<i>Peter Wunsch</i>	Theologe, Meditationsleiter, Frankfurt a. M.
<i>Angelika Zinßer</i>	Meditationsleiterin, Frankfurt a. M.



Anmeldung

1. Anmeldungen können per Post, Fax, E-Mail oder Internet erfolgen.
2. Sie gelten als angemeldet, wenn Sie nichts anderes von uns hören. Anmeldebestätigungen werden für alle Kurse verschickt, die in Hofheim und Bad Soden-Salmünster stattfinden.
3. Für Veranstaltungen in unserem Zentrum gilt: Die Kostenbeiträge sind Richtwerte. Zahlen Sie bitte bar. Menschen mit geringem Einkommen und Kulturpassinhaber*innen können Ermäßigung erhalten, andere können unseren Solidaritätsfonds unterstützen.

Verpflegung

Bei Veranstaltungen in unserem Zentrum ist die Verpflegung nicht in den Kostenbeiträgen enthalten. Bei ganztägigen Veranstaltungen kann für die Teilnehmer*innen eine Pizza ins Zentrum bestellt werden. Auch Selbstverpflegung ist möglich. Getränke und fair gehandelte Produkte können im Zentrum gekauft werden.

Bitte mitbringen

Für Veranstaltungen in der Krypta empfehlen wir Socken und bequeme Kleidung.

Newsletter

Wir informieren in der Regel einmal im Monat mit einem Newsletter über unser laufendes Programm und Veranstaltungen, die wir zusätzlich anbieten. Wenn Sie diesen Newsletter erhalten möchten, lassen Sie uns bitte Ihre E-Mail-Adresse zukommen.

Anmeldung

Heilig Kreuz
Zentrum für christliche Meditation und
Spiritualität
Kettelerallee 45
60385 Frankfurt am Main



Heilig Kreuz
Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität

Bitte per Post an unsere Adresse oder per Fax an 069 94 5484 98 22 senden!

Anmeldungen sind auch auf der Homepage www.meditationszentrum.bistumlimburg.de sowie per E-Mail (Achtung geänderte Adresse: meditationszentrum@bistumlimburg.de) möglich. Bitte geben Sie die hier vermerkten Anmelde Daten an!

- Ich möchte gerne künftig das Programm des Meditationszentrums zugeschickt bekommen.
- Ich möchte gerne künftig den Newsletter des Zentrums per E-Mail erhalten.

Meine E-Mail-Adresse:

Anmeldung

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen.

Hiermit melde ich mich verbindlich zu folgender Veranstaltung an:

Kurs: Kurs-Nr.:

Name

Straße, Hausnummer

PLZ, Wohnort

Telefon E-Mail

Datum, Unterschrift

Adresse



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

Kettelerallee 45 • 60385 Frankfurt am Main
Tel: 069 94 54 84 98-0 • Fax: 069 94 54 84 98-22

NEU ► meditationszentrum@bistumlimburg.de
www.meditationszentrum.bistumlimburg.de
Bankverbindung: Frankfurter Sparkasse
IBAN: DE87 5005 0201 0200 3642 00
BIC: HELADEF1822

Bürozeiten

Dienstag 10–12 Uhr und 16–18 Uhr

Mittwoch 16–18 Uhr

Freitag 10–12 Uhr und 14–16 Uhr

Zu anderen Zeiten können Sie auf den Anrufbeantworter sprechen.

So finden Sie uns

Heilig Kreuz liegt in FrankfurtBornheim, 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.

IMPRESSUM

V. i. S. d. P.: Helmut Schlegel, Heilig Kreuz,
Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität,
Kettelerallee 45, 60385 Frankfurt am Main
Foto auf dem Titel: Kerstin Meinhardt;
weitere Fotos: Andrea Maschke, Sina Reulein, Kristina Wolf MMS
Klimaneutral gedruckt auf Recystar (100 % Altpapier)
Realisation:  meinhardt www.meinhardt.info, 6/2017

Regelmäßig wiederkehrende Termine

GOTTESDIENSTE

SAMSTAG (WÖCHENTLICH)
Eucharistie zum Sonntagsbeginn
Zeitpunkt: 18 Uhr

Ort: Kirche

SONNTAG (EINMAL IM MONAT)
EmmausMesse

Zeitpunkt: 12 Uhr

Ort: Kirche

Termine: 10.9./8.10./3.12./11.2./11.3./8.4./6.5./24.6.

MITTWOCH (WÖCHENTLICH)
Eucharistie

Zeitpunkt: 18 Uhr

Ort: Kirche

Im Juli und August, sowie in den Schulferien finden mittwochs keine Eucharistiefiern statt.

VERANSTALTUNGEN wöchentlich

MONTAG
Zen-Meditation mit Körperarbeit
Zeitpunkt: 18.30 Uhr

siehe Seite 22

DIENSTAG
Kontemplatives Beten
Zeitpunkt: 19.30 Uhr

siehe Seite 18

DONNERSTAG
Zen-Meditation
Zeitpunkt: 20 Uhr

siehe Seite 22

FREITAG
Kontemplatives Beten
Zeitpunkt: 7 Uhr

siehe Seite 18

VERANSTALTUNGEN wöchentlich wechselnd

DIENSTAG
Qi Gong
Zeitpunkt: 18 Uhr
Yoga
Zeitpunkt: 18 Uhr

siehe Seite 39

siehe Seite 38

VERANSTALTUNGEN monatlich

MITTWOCH
Tanz als Gebet
Zeitpunkt: 19.30 Uhr

siehe Seite 39

Rhythmus. Atem. Bewegung
Zeitpunkt: 19 Uhr

siehe Seite 40

MännerMittwoch
Zeitpunkt: 19 Uhr

siehe Seite 29

SAMSTAG
Meditatives Singen
Zeitpunkt: 17 Uhr

siehe Seite 39