# 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: 13. 9./11. 10./8. 11./13. 12./ 14. 2./13. 3./10. 4./8. 5./12. 6./10. 7.*

***MITTWOCH (WÖCHENTLICH)***
***Eucharistie***
***Zeitpunkt:*** 18 Uhr ***Ort:*** Kirche

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

## ***VERANSTALTUNGEN*** *wöchentlich*

***MONTAG***
***Zen-Meditation mit Körperarbeit***
***Zeitpunkt:*** 18.30 Uhr *siehe Seite 22*

***DIENSTAG***
***Yoga***
***Zeitpunkt:*** 18 Uhr *siehe Seite 36*
***Kontemplatives Beten***
***Zeitpunkt:*** 19.30 Uhr *siehe Seite 17*

***DONNERSTAG***
***Zen-Meditation***
***Zeitpunkt:*** 20 Uhr *siehe Seite 22*

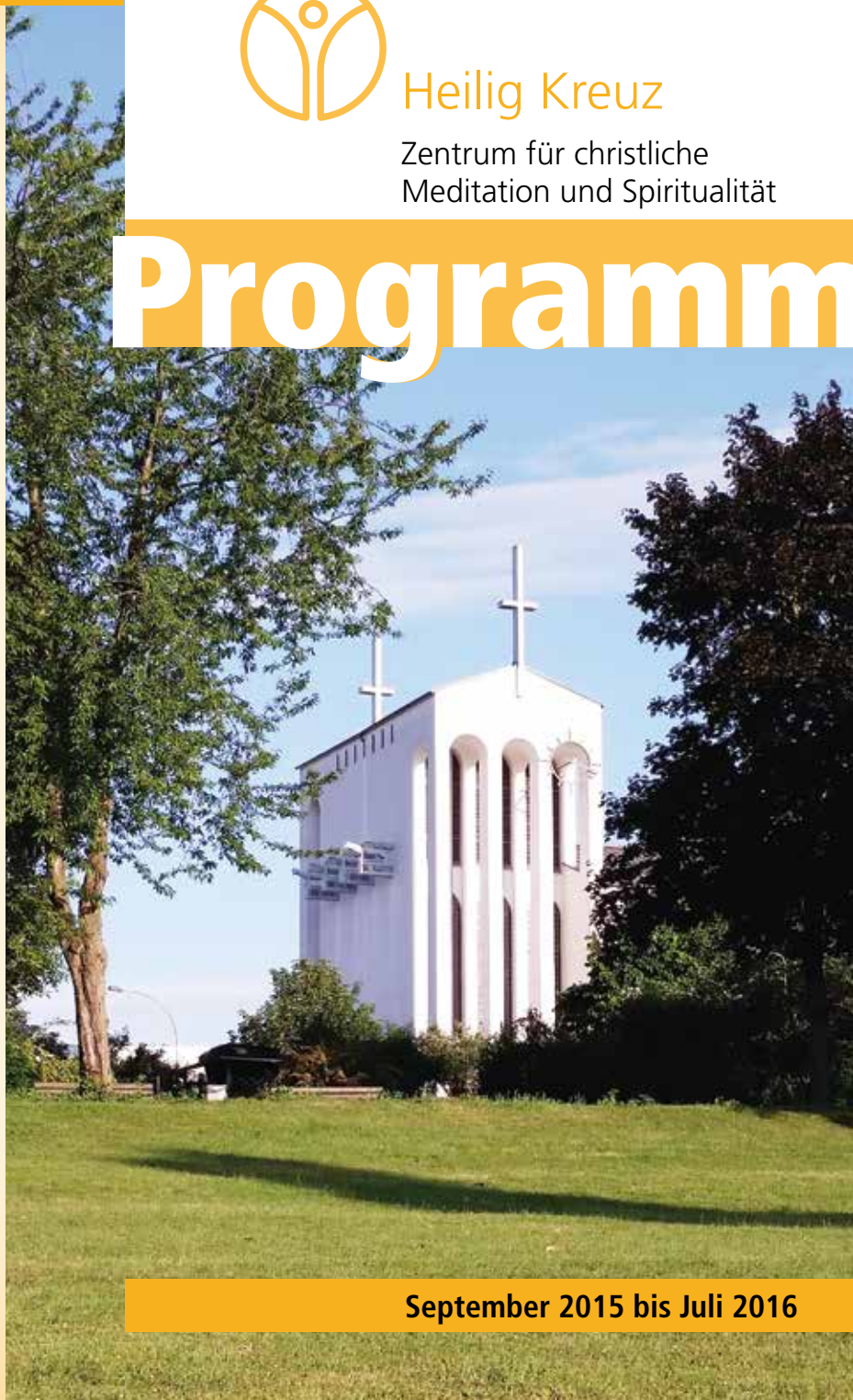
***FREITAG***
***Kontemplatives Beten***
***Zeitpunkt:*** 7 Uhr *siehe Seite 17*

## ***VERANSTALTUNGEN*** *monatlich*

***MITTWOCH***
***Morgengebet***
***Zeitpunkt:*** 7 Uhr *siehe Seite 12*
***Tanz als Gebet***
***Zeitpunkt:*** 19.30 Uhr *siehe Seite 42*
***Rhythmus – Atem – Bewegung***
***Zeitpunkt:*** 19.30 Uhr *siehe Seite 40*
***MännerMittwoch***
***Zeitpunkt:*** 19 Uhr *siehe Seite 27*

***DONNERSTAG***
***AbendRuhe***
***Zeitpunkt:*** 18.30 Uhr *siehe Seite 12*

***SAMSTAG***
***Meditative Gesänge***
***Zeitpunkt:*** 17 Uhr *siehe Seite 40*



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

# Programm

**September 2015 bis Juli 2016**

*v. l.: Mary Joseph Pullattu MMS, Andrea Maschke, Helmut Schlegel OFM, Kristina Wolf MMS, Ricarda Moufang*

## LIEBE MITMENSCHEN!

Das Wort »Programm« – so ist im Duden zu lesen – kommt aus dem Griechischen »*prographein*« und bedeutet: für andere etwas aufschreiben. Sehen Sie es einfach so, dass hinter dem kleinen Wort »für« Ihr Name steht. Ihnen gilt unsere Einladung, ganz gleich, ob Sie sich für etwas ganz Bestimmtes interessieren oder einfach neugierig sind.

Wir haben keine Ware anzubieten, eher so etwas wie Spuren, die zu uns selbst, zu Gott und zur Welt hin führen. Ja, auch und gerade zur Welt hin. Meditieren bedeutet nicht wegschauen, sondern hinschauen. Mit sehr achtsamen Augen hinschauen, was in der Welt geschieht. Wir wollen als christliches Meditationszentrum bewusst auch gesellschaftspolitische und umweltpolitische Akzente setzen. Ein paar Beispiele:

- Mystik und Meditation als religions- und kulturverbindende Elemente – mit einem Besuch im Zentrum für Universalen Sufismus, Frankfurt-Rödelheim. – Datum: 5./6. November 2015.
- Romfahrt auf den Spuren einer dienenden und armen Kirche aus Anlass des 50. Jahrestages des Katakombenpakts. – Datum: 11.–18. November 2015.
- Übungstage »Das Unsichtbare sichtbar machen« – Mystische Weltsicht und Weltverantwortung in Malerei, Skulptur und Fotografie. Die Kunst der Vergangenheit und Gegenwart lässt uns das Geheimnis Gottes ahnen und motiviert uns gerade deswegen, unsere Welt schöpfungsgerecht zu gestalten. – Datum: 17. Oktober, 5. Dezember, 13. Februar, 9. April, 4. Juni.

Wir freuen uns, Ihnen dieses Jahresproramm für 2015/2016 anbieten zu können, und freuen uns noch mehr, wenn Sie sich davon angesprochen fühlen.

Ihr Team von Heilig Kreuz

*Kristina Wolf MMS*

*Helmut Schlegel OFM*

*Ricarda Moufang*

*Andrea Maschke*

*Mary Joseph Pullattu MMS*

# PROGRAMM-ÜBERSICHT

Regelmäßig wiederkehrende Veranstaltungen finden Sie auf der Rückseite!

## SEPTEMBER

| | | | |
|---|---|---|---|
| 12.9. | 8.00 Uhr | Laufen – Essen – Beten | 41 |
| 12.9. | 10.00 Uhr | Übungstag: Kontemplatives Beten | 18 |
| 13.9. | 12.00 Uhr | EmmausMesse | 7 |
| 14.9. | 18.00 Uhr | Titularfest Heilig Kreuz | 7 |
| 15.9. | 7.30 Uhr | Yoga im Park (Woche der Stille) | 37 |
| 16.9. | 7.30 Uhr | Yoga im Park (Woche der Stille) | 37 |
| 16.9. | 19.30 Uhr | Rhythmus – Atem – Bewegung | 40 |
| 17.9. | 7.30 Uhr | Yoga im Park (Woche der Stille) | 37 |
| 25.9. | 19.00 Uhr | Yoga Nidra | 37 |
| 26.9. | 17.00 Uhr | Meditative Gesänge | 40 |
| 27.9. | 15.00 Uhr | Spiritueller Stadtspaziergang | 26 |
| 30.9. | 19.00 Uhr | MännerMittwoch | 27 |

## OKTOBER

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.10. | 18.30 Uhr | AbendRuhe | 12 |
| 7.10. | 7.00 Uhr | Morgengebet | 12 |
| 7.10. | 19.30 Uhr | Tanz als Gebet | 42 |
| 9.–11.10. | | Mutig im Geist | 27 |
| 11.10. | 12.00 Uhr | EmmausMesse | 7 |
| 11.10. | 14.00 Uhr | Übungsnachmittag: Zen | 23 |
| 14.10. | 19.30 Uhr | Rhythmus – Atem – Bewegung | 40 |
| 17.10. | 10.00 Uhr | Übungstag: Das Unsichtbare sichtbar machen | 13 |
| 28.10. | 19.00 Uhr | MännerMittwoch | 27 |
| 30./31.10. | 19.30 Uhr | Yoga für geistliches Wachstum | 38 |
| 31.10. | 17.00 Uhr | Meditative Gesänge | 40 |

## NOVEMBER

| | | | |
|---|---|---|---|
| 4.11. | 7.00 Uhr | Morgengebet | 12 |
| 4.11. | 19.30 Uhr | Tanz als Gebet | 42 |
| 5.11. | 18.30 Uhr | AbendRuhe | 12 |
| 5.11. | 19.45 Uhr | Mystik und Meditation in der Tradition des Sufismus | 28 |
| 6.11. | 19.00 Uhr | Mystik und Meditation als religions- und kulturverbindende Elemente | 29 |
| 7.11. | 9.00 Uhr | Laufen – Essen – Beten | 41 |
| 7.11. | 10.00 Uhr | Übungstag: Kontemplatives Beten | 18 |
| 8.11. | 12.00 Uhr | EmmausMesse | 7 |
| 9.–14.11. | | Meditationsexerzitien | 34 |
| 11.–18.11. | | Romfahrt | 30 |
| 13.11. | 19.00 Uhr | Einführung: Zen-Meditation | 24 |
| 18.11. | 19.30 Uhr | Rhythmus – Atem – Bewegung | 40 |
| 22.11. | 15.00 Uhr | Spiritueller Stadtspaziergang | 26 |
| 25.11. | 19.00 Uhr | MännerMittwoch | 27 |
| 26.11. | 10.00 Uhr | Spirituelle Impulse für Menschen ab sechzig | 31 |
| 28.11. | 17.00 Uhr | Meditative Gesänge | 40 |

## DEZEMBER

| | | | |
|---|---|---|---|
| 2.12. | 7.00 Uhr | Morgengebet | 12 |
| 2.12. | 19.30 Uhr | Tanz als Gebet | 42 |
| 3.12. | 18.30 Uhr | AbendRuhe | 12 |
| 4.–6.12. | | Kontemplationswochenende | 19 |
| 5.12. | 10.00 Uhr | Übungstag: Das Unsichtbare sichtbar machen | 14 |
| 13.12. | 12.00 Uhr | EmmausMesse | 7 |
| 16.12. | 19.00 Uhr | MännerMittwoch | 27 |
| 16.12. | 19.30 Uhr | Rhythmus – Atem – Bewegung | 40 |
| 19.12. | 10.00 Uhr | Exerzitientag | 34 |
| 24.12. | 22.00 Uhr | Christmette meditativ | 8 |
| 25.12. | 19.00 Uhr | Der etwas andere Weihnachtsabend | 8 |

## JANUAR

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9.1. | 8.35 Uhr | Laufen – Essen – Beten | 41 |
| 9.1. | 10.00 Uhr | Übungstag: Kontemplatives Beten | 18 |
| 10.1. | 15.00 Uhr | Spiritueller Stadtspaziergang | 26 |
| 16.1. | 10.00 Uhr | Oasentag: Meditativer Tanz | 42 |
| 16.1. | 18.00 Uhr | Meditationsgottesdienst mit Predigtreihe | 8 |
| 20.1. | 19.30 Uhr | Rhythmus – Atem – Bewegung | 40 |
| 22.1. | 19.00 Uhr | Yoga Nidra | 37 |
| 23.1. | 18.00 Uhr | Meditationsgottesdienst mit Predigtreihe | 8 |
| 27.1. | 19.00 Uhr | MännerMittwoch | 27 |
| 29.1. | 19.00 Uhr | Gesprächsabend: Kontemplation und Aktion | 31 |
| 30.1. | 17.00 Uhr | Meditative Gesänge | 40 |
| 30.1. | 18.00 Uhr | Meditationsgottesdienst mit Predigtreihe | 8 |

## FEBRUAR

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3.2. | 7.00 Uhr | Morgengebet | 12 |
| 3.2. | 19.30 Uhr | Tanz als Gebet | 42 |
| 10.2.–27.3. | | Passionsaltar »Schuld und Sühne« | 9 |
| 10.2. | 18.00 Uhr | Aschermittwoch für Lebenskünstler/innen | 32 |
| 11.2. | 18.30 Uhr | AbendRuhe | 12 |
| 12.2. | 7.00 Uhr | Kontemplation am Morgen | 20 |
| 12.2. | 19.00 Uhr | Einführung: Zen-Meditation | 24 |
| 13.2. | 10.00 Uhr | Übungstag: Das Unsichtbare sichtbar machen | 14 |
| 14.2. | 12.00 Uhr | EmmausMesse | 7 |
| 16.2. | 19.30 Uhr | Kontemplative Exerzitien im Alltag | 20 |
| 17.2. | 19.30 Uhr | Rhythmus – Atem – Bewegung | 40 |
| 19.2. | 7.00 Uhr | Kontemplation am Morgen | 20 |
| 21.2. | 14.00 Uhr | Übungsnachmittag: Zen | 23 |
| 23.2. | 19.30 Uhr | Kontemplative Exerzitien im Alltag | 20 |
| 24.2. | 19.00 Uhr | MännerMittwoch | 27 |
| 26.2. | 7.00 Uhr | Kontemplation am Morgen | 20 |
| 26./27.2. | | Yoga für geistliches Wachstum | 38 |
| 27.2. | 17.00 Uhr | Meditative Gesänge | 40 |
| 27.2. | 18.00 Uhr | Meditativer Gottesdienst mit dem Integrativem Gebärdenchor | 9 |
| 28.2. | 15.00 Uhr | Spiritueller Stadtspaziergang | 26 |

## MÄRZ

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1.3. | 19.30 Uhr | Kontemplative Exerzitien im Alltag | 20 |
| 2.3. | 7.00 Uhr | Morgengebet | 12 |
| 2.3. | 19.30 Uhr | Tanz als Gebet | 42 |
| 3.3. | 18.30 Uhr | AbendRuhe | 12 |
| 4.3. | 7.00 Uhr | Kontemplation am Morgen | 20 |
| 8.3. | 19.30 Uhr | Kontemplative Exerzitien im Alltag | 20 |
| 11.3. | 7.00 Uhr | Kontemplation am Morgen | 20 |
| 11.–19.3. | | Heilfastenwoche | 32 |
| 12.3. | 8.10 Uhr | Laufen – Essen – Beten | 41 |
| 12.3. | 10.00 Uhr | Übungstag: Kontemplatives Beten | 18 |
| 13.3. | 12.00 Uhr | EmmausMesse | 7 |
| 15.3. | 19.30 Uhr | Kontemplative Exerzitien im Alltag | 20 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **16.3.** | 19.30 Uhr | **Rhythmus – Atem – Bewegung** | **40** |
| **18.3.** | 7.00 Uhr | **Kontemplation am Morgen** | **20** |
| **19.3.** | 10.00 Uhr | **Exerzitientag** | **35** |
| **19.3.** | 17.00 Uhr | **Passionsaltar – Einführung** | **9** |
| **22.3.** | 19.30 Uhr | **Kontemplative Exerzitien im Alltag** | **20** |
| **24.3.** | 21.00 Uhr | **Tischmesse zum Gründonnerstag** | **10** |
| **25.3.** | 14.00 Uhr | **Karfreitag kontemplativ** | **11** |
| **25.3.** | 14.45 Uhr | **Kreuz und Kontemplation** | **21** |
| **25.3.** | 19.00 Uhr | **Karfreitagabend: Passion und Compassion** | **11** |
| **27.3.** | 6.00 Uhr | **Osternacht, anschließend Frühstück** | **11** |
| **30.3.** | 19.00 Uhr | **MännerMittwoch** | **27** |

## APRIL

| | | | |
|---|---|---|---|
| **9.4.** | 10.00 Uhr | **Übungstag: Das Unsichtbare sichtbar machen** | **15** |
| **10.4.** | 12.00 Uhr | **EmmausMesse** | **7** |
| **14.–22.4.** | | **Yoga für Frauen (2x2 Tage)** | **39** |
| **20.4.** | 19.30 Uhr | **Rhythmus – Atem – Bewegung** | **40** |
| **24.4.** | 15.00 Uhr | **Spiritueller Stadtspaziergang** | **26** |
| **27.4.** | 19.00 Uhr | **MännerMittwoch** | **27** |
| **28.4.** | 18.30 Uhr | **AbendRuhe** | **12** |
| **29.4.** | 19.00 Uhr | **Yoga Nidra** | **37** |
| **30.4.** | 17.00 Uhr | **Meditative Gesänge** | **40** |

## MAI

| | | | |
|---|---|---|---|
| **4.5.** | 7.00 Uhr | **Morgengebet** | **12** |
| **4.5.** | 19.30 Uhr | **Tanz als Gebet** | **42** |
| **8.5.** | 12.00 Uhr | **EmmausMesse** | **7** |
| **14.5.** | 10.00 Uhr | **Übungstag: Kontemplatives Beten** | **18** |
| **18.5.** | 19.30 Uhr | **Rhythmus – Atem – Bewegung** | **40** |
| **20.5.** | 19.00 Uhr | **Einführung: Zen-Meditation** | **24** |
| **21.5.** | 8.20 Uhr | **Laufen – Essen – Beten** | **41** |
| **21.5.** | 17.00 Uhr | **Meditative Gesänge** | **40** |
| **25.5.** | 19.00 Uhr | **MännerMittwoch** | **27** |
| **26.–29.5.** | | **Zen-Meditation und Bogenschießen** | **25** |

## JUNI

| | | | |
|---|---|---|---|
| **1.6.** | 7.00 Uhr | **Morgengebet** | **12** |
| **1.6.** | 19.30 Uhr | **Tanz als Gebet** | **42** |
| **2.6.** | 18.30 Uhr | **AbendRuhe** | **12** |
| **4.6.** | 10.00 Uhr | **Übungstag: Das Unsichtbare sichtbar machen** | **15** |
| **5.6.** | 15.00 Uhr | **Spiritueller Stadtspaziergang** | **26** |
| **11.6.** | 9.00 Uhr | **Thementag: Wege der Mystik – Wege der Meditation** | **33** |
| **12.6.** | 12.00 Uhr | **EmmausMesse** | **7** |
| **15.6.** | 19.30 Uhr | **Rhythmus – Atem – Bewegung** | **40** |
| **18.6.** | 11.00 Uhr | **Meditationstag Eine-Welt-Arbeit** | **16** |
| **19.6.** | 14.00 Uhr | **Übungsnachmittag: Zen** | **23** |
| **24./25.6.** | | **Yoga für geistliches Wachstum** | **38** |
| **25.6.** | 17.00 Uhr | **Meditative Gesänge** | **40** |
| **29.6.** | 19.00 Uhr | **MännerMittwoch** | **27** |

## JULI

| | | | |
|---|---|---|---|
| **6.7.** | 7.00 Uhr | **Morgengebet** | **12** |
| **6.7.** | 19.30 Uhr | **Tanz als Gebet** | **42** |
| **7.7.** | 18.30 Uhr | **AbendRuhe** | **12** |
| **9.7.** | 8.30 Uhr | **Laufen – Essen – Beten** | **41** |
| **9.7.** | 10.00 Uhr | **Übungstag: Kontemplatives Beten** | **18** |
| **10.7.** | 12.00 Uhr | **EmmausMesse und Sommerfest** | **7** |

## VORSCHAU

| | |
|---|---|
| **5.–9. 9. 2016 Schweigeexerzitien 2016** | **35** |

# GOTTESDIENSTE

## Eucharistie zum Sonntagsbeginn

**Gottesdienst zum Auftakt des Sonntags**

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:** **So 13.9./11.10./8.11./13.12./14.2./13.3./10.4./8.5./12.6./10.7. (Beginn 12 Uhr)**

## Titularfest der Heilig-Kreuz-Kirche

**Festliche Eucharistiefeier und anschließend Zusammensein im Saal**

*Ort:* Kirche

**Zeitpunkt:** **Mo 14.9. (Beginn 18 Uhr)**

*BITTE VORMERKEN*

## EmmausMesse mit Sommerfest

Eucharistie zum Sommerfest, anschl. Fest im Garten.
Bitte bringen Sie für das Fest etwas zum Grillen und Salate mit, für Getränke sorgen wir.

***Zeitpunkt:*** So 10.7.2016 (Beginn 12 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)**

## Was wäre, wenn …?

**Der etwas andere Weihnachtsabend**

Was wäre, wenn Weihnachten wahr würde? … wenn wir der Kraft des Evangeliums trauten? … wenn wir die Macht einem ohnmächtigen Kind überließen? … wenn wir den Worten vom Frieden glaubten? … wenn die Letzten die Ersten würden? Dieser Abend ist eine utopische und doch reale Reise nach Weihnachten – mit Bibeltexten, Musik, Stille, Gebeten, mutigen Visionen und konkreten Schritten.

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

*Ort:* Kirche

**Zeitpunkt:** **Weihnachtsabend 25.12. (Beginn 19 Uhr)**

## Meditationsgottesdienste mit Predigtreihe

**am Samstagabend**

*Von der Not des Glaubens und vom Segen des Zweifels*

*Prediger:* Helmut Schlegel OFM

**Zeitpunkt:**

**Sa 16.1. (Beginn 18 Uhr)**
»Als Kind konnte ich unbeschwert glauben, aber das ist heute anders.« – Wie kann ich als Erwachsene/r gottverbunden leben?

**Sa 23.1. (Beginn 18 Uhr)**
»Oft wache ich nachts auf und denke: Warum lässt Gott zu, dass Kinder sterben und Unschuldige leiden?« – Was ist, wenn ich nur noch klagen und anklagen kann?

**Sa 30.1. (Beginn 18 Uhr)**
»Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?« (Mk 15,34) – Hat Jesus am Kreuz gezweifelt?

## Meditativer Gottesdienst

**mit dem Integrativen Gebärdenchor**

Der Integrative Gebärdenchor Liebfrauen/LUKAS14 (IGeL) ist zu Gast bei uns – mit Liedern, die Gebärdensprache mit dem Rhythmus und Klang von Musik und Sprache vereinen.

*Ort:* Kirche

**Zeitpunkt:** **Sa 27. 2. (Beginn 18 Uhr)**

## Passionsaltar »Schuld und Sühne«

**Ein Passionsaltar von Bernhard Apfel und Gefangenen der Justizvollzugsanstalt Heidelberg**

Der Holzbildhauer Bernhard Apfel gehört zu den phantastischen Künstlern, die oft augenzwinkernd, bisweilen übertreibend den Betrachter in ein Geschehen locken wollen, um sich mit einer Thematik zu befassen. Auf der Rückseite des 4x5 m großen Flügelaltars haben sich Strafgefangene der JVA Heidelberg gestalterisch mit persönlicher Schuld und ihrer Bewältigung auseinandergesetzt. In der Fastenzeit steht der Altar in unserer Kirche und wird in die Gottesdienste einbezogen.

*Ort:* Kirche

**Zeitpunkt:** **Mi 10.2.–So 27.3.**

## Passionsaltar – Einführung

*Referent:* Hermann Bunse

**Zeitpunkt:** **Sa 19.3. (Beginn 17 Uhr, Ende 17.45 Uhr)**

# FEIER DER KARWOCHE

## EXERZITIENTAG

*»Nicht ich, sondern Du« (Anton Rotzetter)*

**Zeitpunkt:** Sa 19.3. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)

*Nähere Informationen siehe Seite 35*

## PASSIONSALTAR »SCHULD UND SÜHNE« – EINFÜHRUNG

**Zeitpunkt:** Sa 19.3. (Beginn 17 Uhr, Ende 17.45 Uhr)

*Nähere Informationen siehe Seite 9*

## EUCHARISTIE ZUM PALMSONNTAG

*mit Weihe der Palmzweige*

**Zeitpunkt:** Sa 19.3 (Beginn 18 Uhr)

## TISCHMESSE ZUM GRÜNDONNERSTAG

**Mit:** Barbara Kieninger, Antonia Döbert und Team Meditationszentrum

**Zeitpunkt:** Gründonnerstag 24.3. (Beginn 21 Uhr), von 22 bis 23 Uhr Zeit der Stille in der Krypta

## KARFREITAG KONTEMPLATIV

*»Alles ist Gnade, fürchte dich nicht«*

**14 Uhr** Treffpunkt im Zentrum – Tee – Einführung

**14.30 Uhr** »Wechselnde Pfade« – Mich und die Welt vor Gott bringen. Gebet, Gesänge und Schweigen vor dem Kreuz

**15.30 Uhr** »Schatten und Licht« – Unsere Schatten im Licht Jesu sehen
Verschiedene Angebote in verschiedenen Räumen mit der Möglichkeit, zu jeder halben Stunde zu wechseln: Bibelteilen – Musik hören – schweigen – einen Weg gehen – eine Geschichte malen

**17.15 Uhr** »Alles ist Gnade, fürchte dich nicht!« – Gebet der Ermutigung und des Mitgefühls

**18 Uhr** Fastensuppe

**Kursleitung:** Barbara Kieninger und Team Meditationszentrum

**Kosten:** Spende erbeten

**Zeitpunkt:** Karfreitag 25.3. (Beginn 14 Uhr, Ende 19 Uhr)

Bitte bis 21.3. anmelden unter Kurs Nr. 23

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

## PASSION UND COMPASSION

*Wenn Gottes Wege und Menschenwege sich kreuzen*

*Texte – Bilder – Stille – Musik – Gebet*

**Mit:** Andreas Schwarz, Susanne Hitschold (Saxophon) und Team Meditationszentrum

**Ort:** Kirche

**Zeitpunkt:** Karfreitag 25.3. (Beginn 19 Uhr)

## FEIER DER OSTERNACHT

*mit anschließendem Frühstück im Saal*

**Mit:** Barbara Kieninger, Antonia Döbert und Team Meditationszentrum

**Zeitpunkt:** Ostersonntag 27.3. (Beginn 6 Uhr)

# MEDITATION

## Morgengebet

### Die Welt ins Gebet nehmen

Einmal im Monat, am ersten Mittwoch, ein gemeinsames Morgengebet in der Krypta, bei dem wir »die Welt«, all das, was um uns geschieht, mit ins Gebet nehmen

*Elemente:* Bibeltext, kurzer Austausch, Lied und 15 min Sitzen in der Stille.

*Leitung:* Andrea Maschke

*Ort:* Krypta

**Zeitpunkt:** **Mi 7.10./4.11./2.12./3.2./2.3./4.5./1.6./6.7. (Beginn 7 Uhr, Ende 7.45 Uhr, anschließend Möglichkeit zu einem einfachen Frühstück)**

## AbendRuhe

*Elemente:* Einfache Körper- und Atemübungen, um zur eigenen Mitte zu finden, stille Meditation.

*Leitung:* Mary Pullattu MMS, Kristina Wolf MMS

*Ort:* Krypta

**Zeitpunkt:** **Do 1.10./5.11./3.12./11.2./3.3./28.4./2.6./7.7. (Beginn 18.30 Uhr, Ende 19.30 Uhr)**

## Übungstage – Das Unsichtbare sichtbar machen

### Mystische Weltsicht und Weltverantwortung in Malerei, Skulptur und Fotografie

Mystik, die Begegnung des Menschen mit dem unfassbaren Göttlichen, sucht immer auch Ausdruck, denn das »Geschaute« will mitgeteilt, will sichtbar werden. Und es will Impuls sein für nüchterne Weltsicht und gesellschaftliches Handeln. In dieser Reihe befassen wir uns mit darstellender Kunst. Wir stellen mittelalterliche und zeitgenössische Künstler/innen und ihre Kunstwerke vor, die die großen Themen der Mystik meisterhaft eindringlich und zugleich gesellschaftlich provokativ darstellen.

*Elemente:* Einführung in das Thema, meditatives Sitzen (auf den Tag verteilt 5 x 20 min), Mystische Impulse aus Malerei, Skulptur und Fotografie, biblische und andere spirituelle Texte, vertiefende Übungen, Anfragen und Impulse für unser Handeln, Abschlussritual.

*Kursleitung:* Helmut Schlegel OFM, Ricarda Moufang

*Kosten:* 15 € pro Übungstag

*Ort:* Krypta

*Info:* Die Übungstage können sowohl einzeln als auch insgesamt besucht werden.

## Übungstag 1: Schöpfung weiblich

### Malerei von Hildegard von Bingen (1098–1179) und Lucy D'Souza (*1949)

*Die Schöpfung mit den Augen der Frauen sehen*

Die eindrucksvollen Visionen der heiligen Hildegard von Bingen gehören zu den bekanntesten mystischen Kunstwerken des Mittelalters. Ihre Konkretheit, Farbintensität und Formenvielfalt faszinieren Menschen seit dem 12. Jahrhundert. Hildegard vertraute ihren Visionen, zeigte die Bedeutung der Frau in der Schöpfung auf und verteidigte sie mutig gegen die Obrigkeit. – Die indische Künstlerin Lucy D'Souza stellt Gottes Eigenschaften häufig in Gestalt von Frauen dar – farbenfrohe Bilder, menschlich-anschaulich, inmitten der Natur.

**Zeitpunkt:** **Sa 17.10. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)**

*Bitte bis 13.10. anmelden unter Kurs-Nr. 3*

## Übungstag 2: Hinschauen und handeln

### Ikonen von Alexej von Jawlensky (1864–1941) und Barbara Arning-Kassner (*1958)

*Prophetisch an den »neuen Himmel und die neuen Erde« (Offb 21,1) glauben*

Moderne Ikonen stehen an diesem Tag im Fokus. Dem russischen Maler Alexej von Jawlensky gelang es, mit nur wenigen Strichen Christus- und Weltikonen zu malen, die den Blick der Betrachter tief ins Schauen hinein ziehen. Die Künstlerin Barbara Arning-Kassner schreibt Ikonen, die uns im aufmerksamen Betrachten hinter dem – auf den ersten Blick abstrakten – Bild einladen, mitzuwirken an der Verwandlung von Welt und Menschheit.

**Zeitpunkt:** **Sa 5.12. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)**

*Bitte bis 1.12. anmelden unter Kurs-Nr. 9*

## Übungstag 3: Vom Leiden der Geschöpfe

### Malerei von Matthias Grünewald (1475–1528) und Installationen von Joseph Beuys (1921–1986)

*Mitfühlen, aufbegehren und anpacken*

Grünewald und Beuys sind Künstler, die verschiedener nicht sein könnten. Und doch verbindet sie etwas Wesentliches: Sie zeigen schonungslos und in aller Schärfe die Ausmaße des Leidens. Grünewald sieht im Schauen auf das Leiden Christi einen befreienden Weg. Beuys sieht die Chance der Veränderung im handelnden Mitleiden: »Zunächst muss der Mensch das einmal durchmachen, was Christus durchgemacht hat. Er muss (…) auf der Erde ankommen, das heißt er muss sich erst einmal an der wirklichen Materie stoßen.«

**Zeitpunkt:** **Sa 13.2. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)**

*Bitte bis 9.2. anmelden unter Kurs-Nr. 17*

## Übungstag 4: Grenzgänger gesucht!

### Skulpturen aus der Kathedrale von Chartres (vollendet 1260) und von Ernst Barlach (1870–1938)

*Grenzen überschreiten und das Verbindende suchen*

Die Baumeister der Kathedrale von Chartres waren Grenzgänger: Sie bauten eine dem Volk zugängliche Laienkirche – und dies ausgerechnet über einem ehemaligen Keltenheiligtum! Die Skulpturen von Barlach sind Bilder der Menschwerdung – viele davon Protestsymbole gegen Krieg und Gewalt.

**Zeitpunkt:** **Sa 9.4. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)**

*Bitte bis 5.4. anmelden unter Kurs-Nr. 25*

## Übungstag 5: Wozu diese Welt uns braucht

### Moderne Fotografien

*Die Zeichen der Zeit als Berufung verstehen lernen*

Fotografie ist eine der modernen Bildkünste. Was in einem Bruchteil einer Sekunde Wirklichkeit ist, wird auf Dauer festgehalten. Die Zeit steht still in der Fotografie. Genau das ist sowohl »Offenbarung des Ewigen« als auch Hinweis, wozu diese Welt uns braucht.

**Zeitpunkt:** **Sa 4.6. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)**

*Bitte bis 31.5. anmelden unter Kurs-Nr. 30*

***»Was du ersehnst und verlangst, wird dir geschehen, wenn du deinem Ich entwirst. Soweit das Ich ausgeht, soweit geht Gott ein. Ein einziger Augenblick solcher Hingabe ist segensreicher als 40 Jahre, in eigenen Übungen verbracht.«***

***(Johannes Tauler)***

## Meditationstag

### mit Verantwortlichen in der Eine-Welt-Arbeit

*»Wenn der Rhythmus Gottes ins Blut geht«*

Das globale Dorf Erde ermöglicht uns, andere Kulturen und Religionen kennen zu lernen. Vielleicht liegt die Zukunft der Kirchen in Afrika. Begeisternde Gottesdienste sind das eine, die soziale Herausforderung ist das andere. Was lernen wir von den Christinnen und Christen in Afrika? Was sind wir bereit zu teilen? Christinnen und Christen aus Afrika werden an diesem Einkehrtag bei uns zu Gast sein und uns teilhaben lassen an ihrem spirituellen Reichtum.

| | |
|---|---|
| *Elemente:* | Informationen aus der afrikanischen Kirche, Meditationen, Gespräch, Gottesdienst. |
| *Info:* | Eingeladen sind Menschen, die in der Eine-Welt-Arbeit der Gemeinden aktiv sind, sowie am Thema Interessierte. |
| *Kursleitung:* | Jacqueline Schlesinger, Helmut Schlegel OFM |
| *Ort:* | Zentrum |
| *Kosten:* | Spende |
| *Anmeldung:* | Referat Weltkirche, Roßmarkt 4, 65549 Limburg, Frau Scherer, m.scherer@bistumlimburg.de |

**Zeitpunkt:** **Sa 18.6. (Beginn 11 Uhr, Ende 17.30 Uhr)**

*In Kooperation mit dem missio-Diözesanreferat im Bistum Limburg*

*»Wenn du umkehrst*
*und dich nach innen wendest,*
*wird sich das Geheimnis*
*deines Inneren offenbaren.«*
*(Hui Neng)*

# 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 (2x25 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 (2x25 min), Segensgebet |
| *Info:* | Für Geübte |
| *Leitung:* | Kristina Wolf MMS |
| *Ort:* | Krypta |

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

## Übungstage: Kontemplatives Beten

*»Wenn uns das Schweigen eines Tages fehlt, so deshalb, weil wir es nicht zu halten wussten.«*
*(Madeleine Delbrêl)*

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.

***Kursleitung:*** Kristina Wolf MMS, Dorothea Hofmann

***Kosten:*** 15 € pro Übungstag

***Ort:*** Krypta

**Zeitpunkt:** **Sa 12. 9. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)**
*Bitte bis 7. 9. anmelden unter Kurs-Nr. 1*

**Zeitpunkt:** **Sa 7. 11. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)**
*Bitte bis 2. 11. anmelden unter Kurs-Nr. 7*

**Zeitpunkt:** **Sa 9. 1. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)**
*Bitte bis 4. 1. anmelden unter Kurs-Nr. 11*

**Zeitpunkt:** **Sa 12. 3. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)**
*Bitte bis 7. 3. anmelden unter Kurs-Nr. 21*

**Zeitpunkt:** **Sa 14. 5. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)**
*Bitte bis 9. 5. anmelden unter Kurs-Nr. 28*

**Zeitpunkt:** **Sa 9. 7. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)**
*Bitte bis 4. 7. anmelden unter Kurs-Nr. 32*

*Die Übungstage können sowohl einzeln als auch insgesamt besucht werden.*
*In Kooperation mit der Katholischen Hochschulgemeinde Frankfurt.*

## Kontemplationswochenende

### in der Abtei 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:*** Elisabeth Huber, Kristina Wolf MMS, Michaela Storch OSB

***Kosten:*** im EZ Du/WC 160 €
im EZ Waschbecken 140 €

***Ort und Anmeldung:***
Benediktinerinnenabtei Kloster Engelthal,
63674 Altenstadt
Tel: 0 60 47 9 63 63 05,
gaestehaus@kloster-engelthal.de;
Kurs-Nr: 18–15, Abtei Kloster Engelthal

**Zeitpunkt:** **Fr 4. 12. – So 6. 12. (Beginn 17 Uhr, Ende ca. 14 Uhr)**
*In Kooperation mit der Abtei Kloster Engelthal*

## Gesprächsabend: Kontemplation und Aktion

**Zeitpunkt:** **Fr 29. 1. (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr) – nähere Infos S. 31**

## Kontemplative Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit

### Einführung ins kontemplative Beten nach Franz Jalics SJ

*»Gott ist gegenwärtig, besonders in dir selbst, in deinem Innern.« (Franz von Sales)*

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 Abenden. Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen. |
| *Kursleitung:* | Kristina Wolf MMS |
| *Kosten:* | 30 € |
| *Anmeldung:* | Bitte bis zum 8.2. anmelden unter Kurs-Nr. 18 |
| *Ort:* | Krypta |
| **Zeitpunkt:** | **Di 16.2./23.2./1.3./8.3./15.3./22.3. (Beginn 19.30 Uhr, Ende ca. 21.30 Uhr)** |

## Kontemplation am Morgen in der Fastenzeit

*»Mein Gott, ich bete besser zu dir, indem ich nur atme.« (Thomas Merton)*

Die Zeit vor Ostern lädt ein, in der Stille der frühen Morgenstunden im Schweigen zu sein und uns neu auf Jesus Christus, Quelle und Kraft unseres Lebens, auszurichten.

| | |
|---|---|
| *Elemente:* | Kurzer Impuls, Sitzen in Stille (2x25 min), Segensgebet |
| *Kursleitung:* | Kristina Wolf MMS |
| *Ort:* | Krypta |
| **Zeitpunkt:** | **Fr 12.2./19.2./26.2./4.3./11.3./18.3. (Beginn 7 Uhr, Ende 8 Uhr)** |

*Die Teilnahme an einzelnen Tagen ist möglich.*

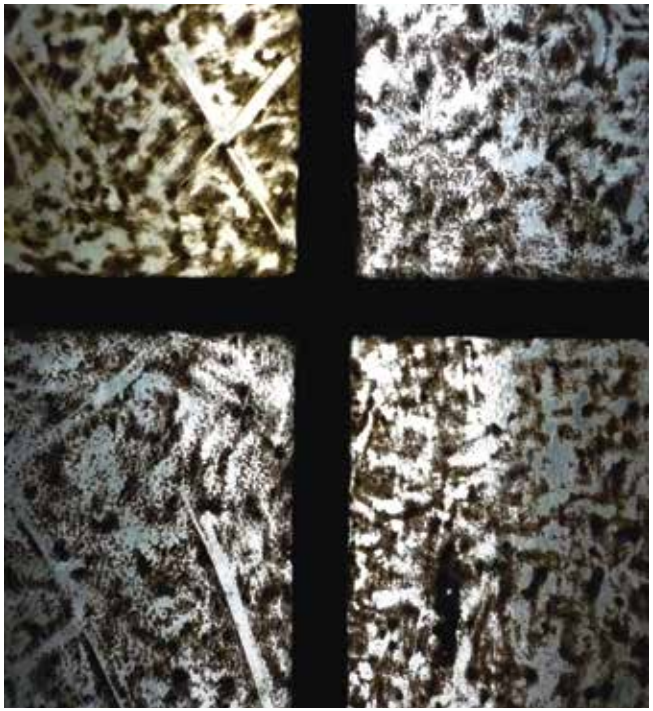
## Kreuz und Kontemplation

*»Gott kann nur seine Liebe schenken.« (Frère Roger)*

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* | 2x25 min Sitzen in Stille |
| *18 Uhr* | Fastenbrot und Tee |
| *Leitung:* | Kristina Wolf MMS |
| *Anmeldung:* | Bitte bis 23.3. anmelden unter Kurs-Nr. 24 |
| *Ort:* | Meditationsraum |
| **Zeitpunkt:** | **Karfreitag 25.3. (Beginn 14.45 Uhr, Ende 18.30 Uhr)** |

*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. Die anschließenden Sitzzeiten in der Weise des Zen (2 x 25 min) öffnen 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: 069 33 99 96 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:* http://space.arcor.de/pw2

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

*Ort:* Krypta

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

## Übungsnachmittag: Zen

### Im Herzen der Stille

Dieser Sonntagnachmittag bietet die Gelegenheit, sich einmal intensiver mit Zen-Meditation und Körperarbeit zu beschäftigen. Insgesamt 4 x 25 min Sitzen in Stille wechseln mit zwei Einheiten Körperarbeit aus Yoga, Qi Gong und Eutonie. Ein Kurzvortrag zum Thema »Zen und christliche Spiritualität« sowie die Gelegenheit, Fragen zu stellen und sich über Meditation und Körperarbeit auszutauschen, runden das Programm ab.

*Info:* Erfahrungen mit dem Sitzen in Stille werden vorausgesetzt.

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

*Kosten:* 8 € (ermäßigt 4 €) für die Raumnutzung; anstelle eines Honorars bitten wir um eine Spende für die Arbeit der Elisabeth-Straßenambulanz des Caritasverbandes Frankfurt e. V. für Wohnsitzlose

*Anmeldung:* Franz-Karl Klug, Tel: 069 33 99 96 17, klug@meditation-frankfurt.org

*Ort:* Krypta

**Zeitpunkt:** **So 11. 10. (Beginn 14 Uhr, Ende 19 Uhr)**

*Bitte bis 27. 9. anmelden*

**Zeitpunkt:** **So 21. 2. (Beginn 14 Uhr, Ende 19 Uhr)**

*Bitte bis 7. 2. anmelden*

**Zeitpunkt:** **So 19. 6. (Beginn 14 Uhr, Ende 19 Uhr)**

*Bitte bis 5. 6. anmelden*

## Einführung in die Zen-Meditation

Praxis der Meditation mit dem Ziel, Schritt für Schritt das eigene Leben bewusst, aktiv und wach zu gestalten, mehr innere Ruhe, Klarheit und Lebensfreude zu finden und zur Harmonie mit der eigenen Lebensaufgabe zu gelangen.

Körperübungen und die Übung des Zazen (Sitzen in Stille) helfen, die Quellen der Kraft zu erschließen.

*Kursleitung:* Franz-Karl Klug

*Kosten:* 10 € (ermäßigt 5 €) pro Abend

*Ort:* Krypta

**Zeitpunkt:** **Fr 13.11. (Beginn 19 Uhr, Ende 21.30 Uhr)**

*Bitte bis 6.11. anmelden unter Kurs-Nr. 8*

**Zeitpunkt:** **Fr 12.2. (Beginn 19 Uhr, Ende 21.30 Uhr)**

*Bitte bis 5.2. anmelden unter Kurs-Nr. 16*

**Zeitpunkt:** **Fr 20.5. (Beginn 19 Uhr, Ende 21.30 Uhr)**

*Bitte bis 13.5. anmelden unter Kurs-Nr. 29*

## Gesprächsabend: Kontemplation und Aktion

**Zeitpunkt:** **Fr 29.1. (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr) – nähere Infos S. 31**

*»Ich kreise um Gott, den uralten Turm,*
*und ich kreise jahrtausendelang,*
*und ich weiß noch nicht: bin ich ein Falke, ein Sturm*
*oder ein großer Gesang.«*
*(Rainer Maria Rilke)*

## 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 lässt die Transzendenz des »Über-mich-hinaus« ahnen.

*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 (Fronleichnam) 26.5.–So 29.5. (Beginn 14.30 Uhr, Ende 13 Uhr)**

# SPIRITUALITÄT

## Spiritueller Stadtspaziergang: »Auf den Spuren …«

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

*Kursleitung:* Andrea Maschke
*Kosten:* Spende erwünscht
*Anmeldung:* bis zwei Tage vor dem jeweiligen Termin
*Beginn:* jeweils 15 Uhr, ACHTUNG: unterschiedliche Treffpunkte! (Dauer ca. 90 min)

| | |
|---|---|
| **Spaziergang:** | **So 27.9.**<br>**Auf den Spuren … von Sehnsucht und Heimweh**<br>**Treffpunkt am Eisernen Steg (Altstadtseite)** |
| **Spaziergang:** | **So 22.11.**<br>**Auf den Spuren … von Tod und Auferstehung**<br>**Treffpunkt am Hauptportal des Hauptfriedhofs** |
| **Spaziergang:** | **So 10.1.**<br>**Auf den Spuren … der drei Könige**<br>**Treffpunkt an der Dreikönigskirche in Sachsenhausen** |
| **Spaziergang:** | **So 28.2.**<br>**Auf den Spuren … von Kreuz und Leiden**<br>**Treffpunkt vor dem Dom** |
| **Spaziergang:** | **So 24.4.**<br>**Auf den Spuren … der Literatur**<br>**Treffpunkt vor dem Dom** |
| **Spaziergang:** | **So 5.6.**<br>**Auf den Spuren … Thema noch offen**<br>**Treffpunkt im Innenhof von Liebfrauen** |

*Es ist möglich, Andrea Maschke zu spirituellen Stadtspaziergängen (auch zu anderen thematischen Touren) für Ihre Gruppe anzufragen. Besonders der Dreikönigsspaziergang ist für Familienkreise etc. geeignet.*

## 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 30.9./28.10./25.11./16.12./27.1./24.2./30.3./27.4./25.5./29.6. (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr)**

## »Mutig im Geist – Lebensweisheit und Zivilcourage«

### Mystische Spiritualität und ziviler Widerstand – eine lebendige Spannung

Inspiration durch Beispiele und Texte von Thomas Merton, Dorothee Sölle, David Steindl-Rast u.a. Austausch über konkrete Erfahrungen mit zivilem Widerstand in alltäglichen Zusammenhängen (Mobbing im Beruf, Friedensdemos, Umweltaktionen usw.).

*Kursleitung:* Otto Bammel, Ricarda Moufang
*Kosten:* 200 €
*Ort und Anmeldung:*
Exerzitienhaus, Kreuzweg 23, 65719 Hofheim,
Tel: 06192 99040,
info@exerzitienhaus-hofheim.de

**Zeitpunkt:** **Fr 9.10.–So 11.10. (Beginn 18 Uhr, Ende 13 Uhr)**

## Mystik und Meditation in der Tradition des Sufismus

*Meditation und Begegnung im Zentrum für Universalen Sufismus, Frankfurt-Rödelheim*

Dieses Zentrum steht in der Tradition des Internationalen Sufi-Ordens.

| | |
|---|---|
| ***20–21.15 Uhr*** | Chanten zur Einstimmung (Chants aus verschiedenen spirituellen Traditionen), Kurzvorträge, Poesie, Musik, Konzentration, Kontemplation und Meditation, spezielle Atem-, Licht- und Visualisierungsübungen aus verschiedenen Sufitraditionen, Stille, Meditation |
| ***Info:*** | Die Übungen und Meditationen werden in deutscher Sprache eingeführt. Es sind keine speziellen Erfahrungen vorausgesetzt. |
| ***Kursleitung:*** | Heinz Tawhid Köhler, Team Meditationszentrum |
| ***Kosten:*** | Spende für das Sufi-Zentrum erbeten |
| ***Anmeldung:*** | Bitte bis 2. 11. anmelden unter Kurs-Nr. 5 |
| ***Ort:*** | in den Räumen der Alten Fabrik, Westerbachstr. 47, 60489 Frankfurt-Rödelheim |
| **Zeitpunkt:** | **Do 5.11. (Beginn 19.45 Uhr, Ende 21.30 Uhr), Treffpunkt: 19.45 Uhr am Hauseingang Westerbachstr. 47** |

## Mystik und Meditation

### als religions- und kulturverbindende Elemente

*Interreligiöses Gespräch zum Beitrag der Religionen in Gesellschaft und Politik*

Während die dogmatischen, ethischen und liturgischen Unterschiede der Religionen Zündstoff für furchtbare Auseinandersetzungen waren und sind, wirkt sich die Praxis von Mystik und Meditation eher heilend und religionsverbindend aus. Kann solche Praxis zu einem neuen Miteinander beitragen? Welche friedenspolitischen und schöpfungsbewahrenden Auswirkungen haben Mystik und Meditation?

| | |
|---|---|
| ***Gesprächspartner:*** | Heinz Tawhid Köhler, Leiter des Zentrum für Universalen Sufismus in Frankfurt-Rödelheim |
| ***Kursleitung:*** | Team Meditationszentrum |
| ***Kosten:*** | Spende für das Sufi-Zentrum erbeten |
| ***Anmeldung:*** | Bitte bis 2.11. anmelden unter Kurs-Nr. 6 |
| ***Ort:*** | Zentrum |
| **Zeitpunkt:** | **Fr 6.11. (Beginn 19 Uhr, Ende 20.30 Uhr)** |

*Der Besuch im Zentrum für Universalen Sufismus am Vortag (5. 11.) ist hilfreich, aber keine Voraussetzung.*

***»Das Wunder besteht nicht darin,***
***auf dem Wasser wandeln zu können.***
***Das Wunder besteht darin,***
***auf der grünen Erde zu wandeln,***
***zutiefst im gegenwärtigen Augenblick zu verweilen***
***und sich wirklich lebendig zu fühlen.«***
***(Thich Nhat Hanh)***

## Romfahrt

### aus Anlass des 50-jährigen Jubiläums des Katakombenpakts

*»Auf den Spuren einer dienenden und armen Kirche«*

Gegen Ende des II. Vatikanischen Konzils, am 16.11.1965, unterzeichneten zunächst vierzig – später 500 – Konzilsbischöfe den sogenannten Katakombenpakt.
Sie verpflichteten sich darin auf eine »dienende und arme Kirche«. Aus diesem Anlass findet im November 2015 eine deutschsprachige Tagung in Rom statt, die sich mit der heutigen Bedeutung des Katakombenpakts auseinandersetzt, siehe www.pro-konzil.de. Die Katholische Akademie Rabanus Maurus (Haus am Dom) bietet in Zusammenarbeit mit dem Meditationszentrum eine Romfahrt an, um an dieser Tagung teilzunehmen und dabei auch noch etwas von Rom zu sehen.

| | |
|---|---|
| *Info:* | Bitte beachten Sie für alle weiteren Informationen die ausliegenden Flyer. |
| *Leitung:* | Thomas Wagner, Andrea Maschke |
| *Kosten:* | 1100 €/EZ, 1050 €/DZ Anreise mit dem Zug, Unterkunft in Einzel- und Doppelzimmern |
| *Anmeldung:* | Bitte bis Ende August bei: Dr. Thomas Wagner, Tel: 069 80087184 05, t.wagner@bistum-limburg.de |
| **Zeitpunkt:** | **Mi 11.11.–Mi 18.11.2015** |

## Spirituelle Impulse für Menschen ab 60

*»…und deine Stärke zu erkennen ist die Wurzel der Unsterblichkeit.« (Weish 15,3)*

Was ist Unsterblichkeit? Und was ewiges Leben? Wir Menschen können nur mit irdischen Bildern beschreiben, was wir mit der Hoffnung meinen, dass mit dem Tod nicht alles zu Ende ist. Es ist wichtig über unsere Vorstellungen zu sprechen, denn sie beeinflussen auch das diesseitige Leben.

| | |
|---|---|
| *Elemente:* | Gespräche über unsere Vorstellungen vom Himmelreich, von Hoffnungen und Unsicherheiten, Spurensuche nach den biblischen Bildern, Zeiten der Besinnung, Gottesdienst, Impulse für unser Denken und Handeln. |
| *Kursleitung:* | Anneliese Wohn, Gertrud Dott, Helmut Schlegel OFM |
| *Kosten:* | 15 € |
| *Anmeldung:* | Bitte bis 20.11. anmelden bei: Bischöfliches Ordinariat, Referat 3./4. Lebensalter, Rossmarkt 12, 65549 Limburg, lebensalter@bistumlimburg.de |
| *Ort:* | Zentrum |
| **Zeitpunkt:** | **Do 26.11. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)** |

## *HINWEIS*

### Gesprächsabend: Kontemplation und Aktion

Nach dem ersten Treffen im Januar 2015, bei dem die persönliche Reflexion der Teilnehmer/innen im Mittelpunkt stand, liegt der Fokus an diesem 2. Abend auf dem Austausch über die Auswirkungen der Meditations-/Kontemplationspraxis im Alltag.

| | |
|---|---|
| ***Info:*** | Für Teilnehmer/innen unserer Kontemplations-, Meditations- und Zenangebote |
| ***Mit:*** | Team Meditationszentrum und Leiter/innen der Kontemplations- und Zenangebote. |
| ***Kosten:*** | Spende erbeten |
| ***Anmeldung:*** | Bitte bis 25.1. anmelden unter Kurs-Nr. 14 |
| ***Ort:*** | Zentrum |
| ***Zeitpunkt:*** | Fr 29.1. (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr) |

## Aschermittwoch für Lebenskünstler/innen

*»Wie Phoenix aus der Asche steigen«*

In der frühen Kirche galt der Phönix, ein Vogel, der nach einem griechischen Mythos in seinem Nest verbrannte und aus der Asche neu erstand, als Symbol für den leidenden und auferstandenen Christus. Wie kann heute aus der »Asche« unserer Zweifel und unserer Traurigkeit neues Leben werden? Wie können wir in den sieben Wochen vor Ostern näher zu Christus, zu uns selbst und zu den Menschen finden?

| | |
|---|---|
| *18 Uhr* | Eucharistie zum Aschermittwoch (Kirche) |
| *19 Uhr* | Fastensuppe |
| *19.30 Uhr* | Gestaltungsideen für die vorösterliche Zeit, Austausch, Zeit der Besinnung. |
| *Kursleitung:* | Elisabeth Polag, Andrea Maschke, Kristina Wolf MMS, Helmut Schlegel OFM |
| *Kosten:* | Spende erbeten |
| *Anmeldung:* | Bitte bis 8.2. anmelden unter Kurs-Nr. 15 |
| *Ort:* | Zentrum |

**Zeitpunkt:** **Mi 10.2. (Beginn 18 Uhr, Ende 21.30 Uhr)**

## Heilfastenwoche in der Fastenzeit

### Den Alltag neu gewichten

Fasten ist mehr als nichts oder weniger essen. Fasten kann auch eine heilsame Unterbrechung sein, eine gute Gelegenheit zum inneren und äußeren Aufräumen und »Neu-Ausrichten«. Was brauchen wir, was nährt uns, was stärkt uns 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 gemeinsames Projekt |
| *Anmeldung:* | Bitte bis 4.3. anmelden unter Kurs-Nr. 20 |
| *Ort:* | Zentrum |

**Zeitpunkt:** **Fr 11.3. (noch vor dem Fasten), 18.30 Uhr dann Mo 14.3.–Fr 18.3. jeweils um 18.30 Uhr, Sa 19.3. Fastenbrechen-Fest 10 Uhr**

## Thementag: Wege der Mystik – Wege der Meditation

### Zen, christliche Kontemplation, transpersonale Meditation

Der Thementag will drei unterschiedliche mystisch-meditative Bewusstseinswege vorstellen, den jeweiligen weltanschaulich-religiösen Eigensinn demonstrieren und auch das Verbindende dieser Wege aufzeigen. Mystisches Leben zieht viele Menschen an und ist eine attraktive Lebensweise und Lebenskunst in unserer bewegten Zeit. Auch jenseits von Kirchen, Konfessionen und Religionen kommen meditative und weisheitliche Ressourcen neu und vitalisierend in den Blick.

| | |
|---|---|
| *Kursleitung:* | Dr. Thomas Wagner, Team Meditationszentrum |
| *Referenten:* | Dr. Ursula Baatz, Journalistin und Autorin, Religionsphilosophin und Religionswissenschaftlerin, Zen- und MBSR-Lehrerin, Wien; Helmut Dörmann, Gestalttherapeut, Koordinator für Hospizarbeit, Spiritueller Lehrer in integraler Mystik, Minden; Dr. Dr. Peter Lipsett, Kontemplationslehrer, Religionsphilosoph, Leiter der Frankfurter Schule der Kontemplation, Frankfurt. |
| *Kosten:* | 19 € (ermäßigt 10 €) |
| *Ort und Anmeldung:* | Katholische Akademie Rabanus Maurus, Domplatz 3, 60311 Frankfurt, Anmelde-Nr.: A160611TW |

**Zeitpunkt:** **Sa 11.6. (Beginn 9 Uhr, Ende 17 Uhr)**

*»Dir ist mein Beten keine Blasphemie:*
*als schlüge ich in alten Büchern nach,*
*dass ich dir sehr verwandt bin – tausendfach.«*
*(Rainer Maria Rilke)*

# EXERZITIEN

## Meditationsexerzitien 2015

*»Atme in mir, Heiliger Geist!«*

Was geschieht, wenn wir uns dem Wehen und Wirken des Heiligen Geistes überlassen? Welche Kreativität und Frische kann in Kirche und Gesellschaft aufbrechen, wenn wir glauben, dass der Geist Gottes »das Angesicht der Erde erneuert« (Ps 104).

***Elemente:*** Pfingstliche Texte aus dem Johannesevangelium und der Apostelgeschichte, Musikmeditationen aus Kompositionen zum Pfingstfest, durchgängiges Schweigen, Angebot zu Einzelgesprächen, spirituelle Impulse auf dem Weg ganzheitlicher Gesundung, Gottesdienste.

***Kursleitung:*** Helmut Schlegel OFM, Kristina Wolf MMS

***Kosten:*** 430 €

***Ort und Anmeldung:***

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

**Zeitpunkt:** **Mo 9.11.–Sa 14.11.2015 (Beginn 18 Uhr, Ende 9 Uhr)**

## Exerzitientag

*»Angenommen bin ich, grundsätzlich und für immer« (Anton Rotzetter)*

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

***Kursleitung:*** Beate Glania MMS, Kristina Wolf MMS

***Kosten:*** 15 €

***Anmeldung:*** Bitte bis 14.12. anmelden unter Kurs-Nr. 10

***Ort:*** Krypta

**Zeitpunkt:** **Sa 19.12. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)**

## Exerzitientag

*»Nicht ich, sondern Du« (Anton Rotzetter)*

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

***Kursleitung:*** Kristina Wolf MMS

***Kosten:*** 15 €

***Anmeldung:*** Bitte bis 14.3. anmelden unter Kurs-Nr. 22

***Ort:*** Krypta

**Zeitpunkt:** Sa 19.3. (Beginn 10 Uhr, Ende 16.30 Uhr)

*Im Anschluss an den Exerzitientag besteht um 17 Uhr die Möglichkeit an der Einführung des Passionsaltares teilzunehmen.*

## Vorschau: Schweigeexerzitien 2016

*»Ich weiß, dass mein Erlöser lebt …«*

Zeit der Vergewisserung der eigenen Lebenshoffnungen und Lebensvisionen. In österlicher Perspektive schauen – auf den auferstandenen Christus, auf uns selbst und unsere Mitwelt.

***Elemente:*** Meditation, Körperwahrnehmungsübungen, Impulse für die stille Zeit (dabei ist es möglich, auch mit Farbe meditativ zu arbeiten), Angebot zu Einzelgesprächen, Gottesdienste .

***Kursleitung:*** Helmut Schlegel OFM, Jutta Schlier

***Kosten:*** 225 €

***Ort, Anmeldung und weitere Infos:***

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

**Zeitpunkt:** **Mo 5.9.–Fr 9.9.2016 (Beginn 17 Uhr, Ende 10 Uhr)**

# YOGA

»Yoga« bedeutet »Einheit«. Yoga ist ins alltägliche Leben integriert. Durch das Üben von Körperhaltungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation trägt es dazu bei, sich mit dem eigenen wahren Selbst zu verbinden. Aus diesem Grund ist Yoga weit mehr als eine einfache Körperübung. Es ist eine Hilfe, neu zu erfahren, was real ist und wie ein Leben gestaltet werden kann, das die innere und äußere Wirklichkeit in gleicher Weise annimmt.

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, ist aber nicht mit bestimmten religiösen Inhalten (etwa aus dem Hinduismus) gefüllt.
In diesem Sinn praktizieren wir Yoga in unserem Zentrum.

## Yoga-Gruppe

*Info:* Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Einführungskurs oder Yogaerfahrung. Bitte Yogamatte oder Bettlaken sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

*Kursleitung:* Mary Pullattu MMS

*Kosten:* 5 € pro Abend

*Anmeldung:* m.pullattu@bistum-limburg.de

*Ort:* Meditationsraum

**Zeitpunkt:** **dienstags (Beginn 18 Uhr, Ende 19.15 Uhr) – ab 15.9.; nicht in den Schulferien**

## Yoga im Park

*Elemente:* Kurze Information über Yoga, Übungen für die Beweglichkeit des ganzen Körpers, Einfache Yogahaltungen, Atemübungen.

*Info:* Bitte Yogamatte oder Isomatte sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

*Kursleitung:* Mary Pullattu MMS

*Anmeldung:* Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Teilnahme ist auch an einzelnen Tagen möglich.

*Ort:* Bethmann Park, Chinesischer Garten
Friedberger Anlage/Bergerstraße
RMV: Tram 18/14 Friedberger Platz;
U 4 Merianplatz

**Zeitpunkt:** **Di 15.9./Mi 16.9./Do 17.9.**
**(Beginn 7.30 Uhr, Ende 8.30 Uhr)**

*Im Rahmen der »Woche der Stille – Frankfurt beruhigt«.*
*In Kooperation mit dem Gesundheitsamt Frankfurt am Main, der Koordinationsstelle Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit im Evangelischen Regionalverband Frankfurt am Main und anderen.*

## Yoga Nigra

### Übung zur Tiefenentspannung

Am Ende einer Arbeitswoche Körperspannungen abbauen und zur Ruhe kommen. Yoga Nidra ist erholsam wie ein tiefer Schlaf – bei vollem Bewusstsein.

*Info:* Bitte Yogamatte oder Bettlaken, sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

*Kursleitung:* Mary Pullattu MMS

*Kosten:* 10 € pro Abend

*Ort:* Krypta

**Zeitpunkt:** **Fr 25.9.** **(Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr)**

*Bitte bis 21.9. anmelden unter Kurs-Nr. 2*

**Zeitpunkt:** **Fr 22.1.** **(Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr)**

*Bitte bis 18.1. anmelden unter Kurs-Nr. 13*

**Zeitpunkt:** **Fr 29.4.** **(Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr)**

*Bitte bis 25.4. anmelden unter Kurs-Nr. 27*

## Yoga für geistliches Wachstum

### Einführungskurs

In diesem 2-tägigen Kurs lernen Sie Yogaübungen kennen.

*Info:* Bitte Yogamatte oder Bettlaken sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

*Kursleitung:* Mary Pullattu MMS

*Kosten:* 20 €

*Ort:* Meditationsraum

**Zeitpunkt:** **Fr 30.10. (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr) und Sa 31.10. (Beginn 10 Uhr, Ende 12 Uhr)**

*Bitte bis 26.10. anmelden unter Kurs-Nr. 4*

**Zeitpunkt:** **Fr 26.2. (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr) und Sa 27.2. (Beginn 10 Uhr, Ende 12 Uhr)**

*Bitte bis 22.2. anmelden unter Kurs-Nr. 19*

**Zeitpunkt:** **Fr 24.6. (Beginn 19 Uhr, Ende 21 Uhr) und Sa 25.6. (Beginn 10 Uhr, Ende 12 Uhr)**

*Bitte bis 20.6. anmelden unter Kurs-Nr. 31*

## Yoga für Frauen zwischen 40 und 60

Midlife – eine besondere Zeit für Frauen. Spezielle, sehr einfache Yoga- und Atemübungen, sowie Entspannungstechniken stärken das Immunsystem und helfen bei hormoneller Umstellung und emotionalen Schwierigkeiten. Nach dem Kurs können Sie selbständig weiter üben. Es wird die Teilnahme an allen 4 Kurstagen erwartet.

*Info:* Bitte Yogamatte oder Bettlaken sowie bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

*Kursleitung:* Mary Pullattu MMS

*Kosten:* 30 €

*Ort:* Meditationsraum

**Zeitpunkt:** **Do/Fr 14./15.4. und Do/Fr 21./22.4. (Beginn 18 Uhr, Ende 19.30 Uhr)**

*Bitte bis 11.4. anmelden unter Kurs-Nr. 26*

*»Nicht müde werden,*
*sondern dem Wunder leise – wie einem Vogel –*
*die Hand hinhalten.«*
*(Hilde Domin)*

# KUNST – MUSIK – TANZ – BEWEGUNG

## Rhythmus – Atem – Bewegung

Einfache Übungen der körperlichen Wahrnehmung, Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis nach H.L. Scharing, um leib-seelische Spannungen zu lösen und zu einem inneren Gleichgewicht zu finden. Die Übungen finden überwiegend am Boden liegend statt.

*Info:* Anmeldung nicht erforderlich. Wer das erste Mal teilnimmt, bitte 10 min vor Beginn zu einer kurzen Einführung kommen.

*Kursleitung:* Maria Hansmann, Anna Brockdorff

*Kosten:* 12 € pro Abend

*Ort:* Meditationsraum

**Zeitpunkt:** **Mi 16.9./14.10./18.11./16.12./20.1./17.2./16.3./20.4./18.5./15.6.**
**(Beginn 19.30 Uhr, Ende 21 Uhr)**

## Meditative Gesänge

Die meditative Wiederholung des göttlichen Namens oder kurzer religiöser Texte ist eine weit verbreitete Praxis, die in verschiedenen Religionen zu finden ist. Das Singen solch meditativer Texte hilft uns, die in unserem Herzen wohnende Gegenwart Gottes tiefer zu erfahren, indem wir unsere Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment richten und uns unserem inneren Gewahrsein zuwenden. Die Wiederholung meditativer Lieder erzeugt heilende Schwingungen in unserem Körper und Geist und bringt innere Harmonie und Frieden.

*Elemente:* Gesänge aus verschiedenen Kulturen und Sprachen (30 min) und Meditation in Stille (15 min).

*Kursleitung:* Mary Pullattu MMS, Andrea Stempel

*Ort:* Meditationsraum

**Zeitpunkt:** **Sa 26.9./31.10./28.11./30.1./27.2./30.4./21.5./25.6.**
**(Beginn 17 Uhr, Ende 17.45 Uhr)**

## Laufen – Essen – Beten

### Samstagswanderung mit gemeinsamen Picknick und Andacht

Ein »Pilgertag« mitten im Alltag: Wir fahren mit dem ÖPNV (Gruppenticket) raus aus der Stadt, beginnen mit einem Impuls und wandern miteinander, ganz unterschiedliche Strecken, ein Stück auch im Schweigen. Zur Mittagszeit halten wir Rast und teilen das mitgebrachte Essen. Unterwegs halten wir eine Andacht. Die Touren sind durchschnittlich 12 km lang, wir treffen uns morgens am Frankfurter Hauptbahnhof und kommen am Nachmittag zurück. Normale Kondition ist ausreichend, gutes Schuhwerk ist wichtig. 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 2016 unserer Homepage / unserem Newsletter.

**Zeitpunkt:**

**Sa 12.9. Im Naturschutzgebiet Kühkopf**
**Treffpunkt 8.00 Uhr, Abfahrt 8.22 Uhr mit der S7**
**(Bitte Mückenschutzmittel mitnehmen, je nach Wasserstand im Naturschutzgebiet nötig)**

**Sa 7.11. Auf dem Hugenotten- und Waldenserpfad von Erzhausen nach Darmstadt, Treffpunkt 9.00 Uhr, Abfahrt 9.17 Uhr mit der S3 Richtung Darmstadt**

**Sa 9.1. Von Bergen aus durch den Bad Vilbeler Wald, Treffpunkt 8.35 Uhr, Abfahrt 8.52 Uhr mit der U4 Richtung Seckbacher Landstr.**

**Sa 12.3. Von Kronberg zur Hohemark**
**Treffpunkt 8.10 Uhr, Abfahrt voraussichtlich 8.29 Uhr mit der S4 Richtung Kronberg**

**Sa 21.5. Von Heusenstamm zum »Hohen Berg«, Treffpunkt 8.20 Uhr, Abfahrt voraussichtlich 8.39 Uhr mit der S2 Richtung Dietzenbach**

**Sa 9.7. Im Taunus**
**Treffpunkt 8.30 Uhr, Abfahrt voraussichtlich 8.47 Uhr mit der R 12 Richtung Königstein**

## 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:* | 7 € pro Abend |
| *Ort:* | Meditationsraum |
| **Zeitpunkt:** | **Mi 7.10./4.11./2.12./3.2./2.3./4.5./1.6./6.7. (Beginn 19.30 Uhr, Ende 21 Uhr)** |

## Oasentag Meditativer Tanz

*»An uns ist es, uns von dir erfinden zu lassen, um fröhliche Leute zu sein, die ihr Leben mit dir tanzen.« (Madeleine Delbrêl)*

Zu Beginn des neuen Jahres mit Bewegung, meditativem Tanz und Stille zur Mitte finden und mit der Quelle unseres Lebens in Berührung sein.

| | |
|---|---|
| *Kursleitung:* | Christiana Hanßen MMS, Kristina Wolf MMS |
| *Kosten:* | 15 € |
| *Anmeldung:* | Bitte bis 11.1. anmelden unter Kurs-Nr. 12 |
| *Ort:* | Krypta |
| **Zeitpunkt:** | **Sa 16.1. (Beginn 10 Uhr, Ende 17 Uhr)** |

# INFORMATIONEN

## Heilig Kreuz

Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

### Adresse

Kettelerallee 45 • 60385 Frankfurt am Main
Tel: 069 94548498-0 • Fax: 069 94548498-22
meditationszentrum@bistum-limburg.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 und auf dem Platz hinter der Kirche, 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.exerzitienhaus-hofheim.de
- www.hausamdom.bistumlimburg.de
- www.khg-frankfurt.de
- www.refugium-hofheim.de

Exerzitienhaus
Franziskanisches Zentrum für Stille und Begegnung

## Interessante Internetadressen

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

## Unser Team

| | |
|---|---|
| *Helmut Schlegel OFM* | Franziskaner, Priester, Exerzitien- und Meditationsleiter, Geistlicher Begleiter, Leiter des Zentrums |
| *Kristina Wolf MMS* | Missionsärztliche Schwester, Pastoralreferentin, Pastoralpsychologin (Lic. theol.), Geistliche Begleiterin, Gestalttherapeutin, Referentin |
| *Mary Joseph Pullattu MMS* | Missionsärztliche Schwester, Yogalehrerin, Assistentin |
| *Andrea Maschke* | Pastoralreferentin, Gästeführerin, Referentin |
| *Ricarda Moufang* | Pädagogin, Referentin |
| *Alexandra Zothe* | Sekretärin |
| *Otmar Niewiem* | Küster und Hausmeister |

## Geistliche Begleitung / Einzelgespräche / Beichtgespräche

Nach persönlicher Vereinbarung

## Mitarbeit bei unseren Angeboten

| | |
|---|---|
| *Otto Bammel* | Diakon, Meditationsleiter, Frankfurt a. M. |
| *Heide Bodensohn* | Fastenbegleiterin, Frankfurt a. M. |
| *Anna Brockdorff* | Lehrerin für Rhythmus – Atem – Bewegung, Frankfurt a. M. |
| *Hermann Bunse* | Pastoralreferent, Heidelberg |
| *Antonia Döbert* | Liturgiehelferin, Frankfurt a. M. |
| *Gertrud Dott* | Seelsorgerin, Frankfurt a. M. |
| *Dr. Beate Glania MMS* | Pastoralreferentin, Pastoral-psychologin, Frankfurt a. M. |
| *Maria Hansmann* | Lehrerin für Rhythmus – Atem – Bewegung, Hofheim a. T. |
| *Christiana Hanßen MMS* | Tanztherapeutin, Bottrop |
| *Susanne Hitschold* | Saxophonistin, Pianistin, Wiesbaden |
| *Dorothea Hofmann* | Theologin, Pädagogin, Seelsorgerin, Frankfurt a. M. |
| *Elisabeth Huber* | Meditationsleiterin, Hausleitung Sonnenhaus Beuron |
| *Barbara Kieninger* | Kursbegleiterin, Frankfurt a. M. |
| *Franz-Karl Klug* | Pastoralreferent, Meditationsleiter, Frankfurt a. M. |
| *Irena Morczinek* | Meditationsleiterin, Frankfurt a. M. |
| *Elisabeth Polag* | Kursbegleiterin, Oberursel |
| *Ludwig Reichert* | Priester, Leiter von »refugium« für Mitarbeitende in Caritas und Pastoral, Exerzitienbegleiter, Hofheim a. T. |
| *Andreas Roller* | Lehrer, Frankfurt a. M. |
| *Jacqueline Schlesinger* | Referentin Weltkirche im Bistum Limburg |
| *Jutta Schlier* | Malerin, Exerzitienleiterin, Geistliche Begleiterin, Zierenberg |
| *Andreas Schwarz* | Schauspieler, Frankfurt a. M. |
| *Andrea Stempel* | Förderschullehrerin, Gestaltpädagogin, Frankfurt a. M. |
| *Michaela Storch OSB* | Benediktinerin, Kloster Engelthal |
| *Jutta Sybon* | Tanzpädagogin, Frankfurt a. M. |
| *Dr. Alexander Ullrich* | Arzt, Kursbegleiter, Frankfurt a. M. |
| *Michael Vogel* | Pianist, Organist, Frankfurt a. M. |
| *Dr. Thomas Wagner* | Studienleiter »Arbeit und Soziales in der Einen Welt«, Katholische Akademie Rabanus Maurus, Frankfurt a. M. |
| *Anneliese Wohn* | Referentin 3./4. Lebensalter im Bistum Limburg |
| *Peter Wunsch* | Theologe, Meditationsleiter, Frankfurt a. M. |
| *Angelika Zinßer* | 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 stattfinden.
3. Die **Kostenbeiträge** sind Richtwerte. Zahlen Sie bitte bar beim ersten Treffen. 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 Teilnehmenden 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

# 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

Bitte per Post an unsere Adresse oder per Fax an 069 94548498 22 senden!

Anmeldungen sind auch auf der Homepage www.meditationszentrum.bistumlimburg.de sowie per E-Mail (meditationszentrum@bistum-limburg.de) möglich. Bitte geben Sie die hier vermerkten Anmeldedaten 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: .....

## Adresse


Heilig Kreuz
Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität

Kettelerallee 45 • 60385 Frankfurt am Main
Tel: 069 94548498-0 • Fax: 069 94548498-22
meditationszentrum@bistum-limburg.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 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 und auf dem Platz hinter der Kirche, 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: Kristina Wolf MMS; sonstige Fotos:
Bernhard Apfel (Passionsaltar), Kerstin Meinhardt, Harald Oppitz, Mary Pullattu MMS, Kristina Wolf MMS
Klimaneutral gedruckt auf Recystar (100 % Altpapier)
Realisation: meinhardt www.meinhardt.info, 7/2015