



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität

# NEWSLETTER JANUAR - MÄRZ 2025

Liebe Freund\*innen und Interessierte,  
noch ist das Neue Jahr jung und frisch.

Meditierende sprechen manchmal vom Anfänger-Geist  
der nicht vergleicht, weil er nicht weiß, wie es sein müsste  
für den alles vollkommen neu ist, weil er nicht schon alles kennt  
der einfach nur teilnimmt an dem, was gerade geschieht

Was geschieht gerade?

Atem fließt.

(vgl. Silvia Ostertag, Lebendige Stille, 36)

Vielleicht lockt uns der Anfänger-Geist ins Neue dieses Jahres.

Wir freuen uns auf Begegnungen mit Ihnen und Euch.



In diesem Newsletter findet sich ein Überblick über die Angebote im Meditationszentrum  
von Mitte Januar bis zum Beginn der Fastenzeit Anfang März.

Alle Termine, wie auch weitere Hinweise zu den Angeboten  
finden Sie wie immer unter [www.meditationszentrum.bistumlimburg.de](http://www.meditationszentrum.bistumlimburg.de)

**Bitte beachten Sie die geänderten Öffnungszeiten des Sekretariats:  
Frau Demmel ist im Sekretariat in der Regel mittwochs von 15-17 Uhr für Sie da.**

Ulrike Demmel, Dejan Gasparevic, Pfr. Olaf Lindenberg und Sr. Kristina Wolf



# AKTUELLES

## Termine im Januar

Mo 20.01.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 21.01.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 22.01.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe. Anmeldung: Guido.Hannig@t-online.de
Do 23.01.	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 24.01.	07:30 Uhr	MorgenStille
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen (Warteliste)
	19:30-20:45 Uhr	Qi Gong der 5 Elemente. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Sa 25.01.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst (Andrea Bargon)
Mo 27.01.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 28.01.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 29.01.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 30.01.	20:00 Uhr	Zen - Meditation
Fr 31.01.	07:30 Uhr	MorgenStille

## Termine im Februar

Sa 01.02.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst
Mo 03.02.	18:30 Uhr	Zen - Meditation und Körperarbeit
Di 04.02.	18:00 Uhr	<b>Yoga</b>
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 05.02.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19:00 Uhr	Effata-Gottesdienst mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschl. Getränk und Snack. 18:00 Uhr Spontanchor



# AKTUELLES

Do 06.02.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 07.02.	07:30 Uhr	MorgenStille
	19:00-21:30 Uhr	Einführung in Zen. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	19:30-20:45 Uhr	Qi Gong der 5 Elemente. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Sa 08.02.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst (Pfr. Olaf Lindenberg)
So 09.02.	18:00 Uhr	Meditatives Singen
Mo 10.02.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 11.02.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:00 Uhr	Focusing und Bibel online. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 12.02.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
Do 13.02.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 14.02.	07:30 Uhr	MorgenStille
	<b>18:00 Uhr</b>	<b>Brasilian Spirits trifft Meditationskirche. Jazz-Konzert mit Juliana da Silva &amp; Friends</b>
Sa 15.02.	10:00-18:00 Uhr	Kontemplationstag der Weggemeinschaft Kontemplation und Mystik (Sven Haack) Anmeldung: <a href="http://www.kontemplationundmystik.de">www.kontemplationundmystik.de</a>
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst (Pfr. Olaf Lindenberg)
So 16.02.	17:00 Uhr	Gottesdienst aus der Stille
Mo 17.02.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 18.02.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille - Kontemplatives Beten
Mi 19.02.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst
	19:15 Uhr	Spirituelle Männergruppe. Anmeldung: <a href="mailto:Guido.Hannig@t-online.de">Guido.Hannig@t-online.de</a>
Do 20.02.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen-Meditation



# AKTUELLES

Fr 21.02.	07:30 Uhr	MorgenStille
	19:30-20:45 Uhr	Qi Gong der 5 Elemente. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Sa 22.02.	10:00-16:00 Uhr	Rhythmus. Atem. Bewegung. Anmeldung bis zum 01.02.2025: markito@arcor.de
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst (NN)
Mo 24.02.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 25.02.	18:00 Uhr	Qi Gong
	19:30 Uhr	AbendStille. Kontemplatives Beten
Mi 26.02.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	18:00 Uhr	Gottesdienst - <b>entfällt</b>
Do 27.02.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 28.02.	07:30 Uhr	MorgenStille
	18:30 Uhr	Meditation und Bogenschießen. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

## Termine im März

Sa 01.03.	14:00-19:00 Uhr	Übungsnachmittag Zen-Meditation und Körperarbeit. Anmeldung: klug@meditation-frankfurt.de
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst (NN)
Mo 03.03.	18:30 Uhr	Zen-Meditation und Körperarbeit
Di 04.03.	18:00 Uhr	Yoga
	19:30 Uhr	AbendStille - Kontemplatives Beten
Mi 05.03.	11:00 Uhr	Yoga für Seniorinnen
	19:00 Uhr	<b>Effata-Gottesdienst am Aschermittwoch.</b> 18:00 Uhr Spontanchor
Do 06.03.	17:45 Uhr	Meditation für Neubeginner:innen
	20:00 Uhr	Zen-Meditation
Fr 07.03.	07:30 Uhr	MorgenStille
	19:30-20:45 Uhr	Qi Gong der 5 Elemente. Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Sa 08.03.	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst (Pfr. Olaf Lindenberg)
So 09.03.	18:00 Uhr	Meditatives Singen



# HINWEISE UND AUSBLICK

## Yoga

Dienstag 21.01./04.02./18.02./04.03.2025 18:00 – 19:00 Uhr

Erlebe lockeres Yoga mit Leichtigkeit und Lachen -  
eine Stunde für mehr Mobilität und Ruhe.

Bitte Socken und eine Yogamatte oder ein größeres Tuch mitbringen.

Kosten: 5 Euro pro Termin

Leitung: Lisa. Keine Anmeldung nötig



## Spirituelle Männergruppe nach Richard Rohr

Die Männergruppe trifft sich einmal im Monat.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Plätze begrenzt.

Leitung: Guido Hannig. Anmeldung: Guido.Hannig@t-online.de

Termine: 22.01./19.02./19.03./23.04./21.05.2025 - jeweils 19:15-21:15 Uhr

## Qi Gong der fünf Elemente

Fr 24.01./07.02./21.02./07.03.2025, jeweils 19:30-20:45 Uhr

Durch jahreszeitliche Übungs-Bilder (ästhetische Ideen) lassen wir uns berühren; wir erkunden  
heilende Kräfte in der Bewegung und in Gesten; wir erspüren Klänge.

Übungsbilder sind z.B. "Die Nebel beiseiteschieben", "Im Laub schwimmen",  
"Das Blumenmeer begrüßen", "Innere Kräfte nähren"

Kosten: 7 Euro pro Termin

Leitung: Heidrun Harlander-Breth

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de



## Meditation und Bogenschießen

Einmal im Monat Impuls, Schweigemeditation, meditatives Bogenschießen. Wer keine Erfahrung im  
Bogenschießen hat, ist gebeten, dies bei der Anmeldung anzugeben und bereits um 18:00 Uhr zur  
Einführung zu kommen. Langbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt. Bitte Socken und  
der Jahreszeit angepasste Kleidung für das Bogenschießen in der Kirche mitbringen.

Kosten: 20 Euro pro Termin

Leitung: Sr. Kristina Wolf | Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Termine: Freitag 24.01./28.02./Do 27.03.(!)/25.04./16.05./20.06.2025, jeweils 18:30-21:00 Uhr



# HINWEISE UND AUSBLICK

## Mystagogische Pastoral. Die kontemplativ-mystische Dimension kirchlichen Handelns

30.01.-02.02.2025 - Heilsame Präsenz

09.-14.11.2025 - Rede von Gott in Kontemplation und Mystik – anders von Gott reden

Am Benediktushof–Holzkirchen | Kursleitung: Pfr. Sven-Joachim Haack, Sr. Kristina Wolf

Anmeldung: [www.benediktushof-holzkirchen.de](http://www.benediktushof-holzkirchen.de) - Flyer im Anhang

## Effata-Gottesdienst

Mittwoch 05.02.2025 19:00 Uhr

Sich öffnen zum Hören auf Gottes Wort, aufeinander – miteinander.

Eucharistiefeier mit den Missionsärztlichen Schwestern, anschließend Imbiss

Musikalische Gestaltung - Benedikt Milenkovic (Piano)

Spontanchor um 18:00 Uhr.



Weitere Termine:

05.03.2025 - 19 Uhr Effata-Gottesdienst am Aschermittwoch

02.04.2025 - 19 Uhr Effata-Gottesdienst

16.04.2025 - 19 Uhr Feier des Letzten Abendmahls Jesu mit Texten in Anlehnung an die Pessach-Haggadah; incl. warmes vegetarisches Essen; bitte bis 10.04.2025 anmelden: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

## Meditation für Neubeginner:innen

Kennenlernen von verschiedenen Formen der Meditation in der Bewegung und im Sitzen. Die Gruppe ist offen für alle, ein Einstieg ist jederzeit möglich, eine Anmeldung ist nicht nötig. Bitte Socken für die Krypta mitbringen. Das Angebot findet im Februar/März statt. Termine siehe Homepage und Newsletter.

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

Termine: Donnerstag 06.02./13.02./20.02./27.02./06.03./13.03./20.03.2025 - jeweils 17:45-18:45 Uhr

## Meditatives Singen

Sonntag 09.02. und 09.03.2025 | 18:00-19:00 Uhr | Leitung: Andrea Stempel

„Wenn einer aus seiner Seele singt, heilt er zugleich seine innere Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen und eins sind in der Musik, heilen sie zugleich auch die äußere Welt.“ Yehudi Menuhin

Einmal im Monat gemeinsames Singen einfacher, sich wiederholender Lieder aus verschiedenen Traditionen (spirituelle Herzenslieder, Kraftlieder, Taizélieder, Mantren) - Tönen von Klängen - Elemente des heilsamen Singens - Lauschen und Verweilen in der Stille, Kraft tanken.

Singen tut Seele und Körper gut, hält uns gesund, stärkt unser Immunsystem, verbindet uns miteinander und mit uns selbst. Eingeladen sind auch Menschen, die glauben nicht singen zu können. Wir wollen völlig ohne Leistungsdruck der Freude am Singen Raum geben.

Wenn möglich, melden Sie sich bitte vorher an: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)



# HINWEISE UND AUSBLICK

## Einführung in die Zen-Meditation

Freitag 07.02. | 09.05.2025

jeweils 19:00-21:30 Uhr | Leitung: Franz-Karl Klug.

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.

Kosten: 10,- Euro pro Termin

Anmeldung: [meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)



## Im Herzen der Stille

Einladung zum Übungsnachmittag Zen

Samstag 01.03.2025, 14:00 - 19:00 Uhr | Leitung: Angelika Zinßer, Irena Morczinek, Franz-Karl Klug

Entdecken Sie die verwandelnde Kraft der Zen-Meditation und Körperarbeit an diesem besonderen Samstagnachmittag! Nutzen Sie die Gelegenheit, in einer inspirierenden Atmosphäre tiefer in die Praxis einzutauchen.

Was erwartet Sie?

**Meditation:** Genießen Sie 4 x 25 Minuten Sitzen in Stille, um innere Ruhe und Achtsamkeit zu fördern.

**Körperarbeit:** Erleben Sie zwei Einheiten mit Yoga, Qi Gong oder Eutonie, die Körper und Geist harmonisieren.

**Kurzvortrag:** Lassen Sie sich von unserem Vortrag über „Zen und christliche Spiritualität“ inspirieren.

**Austausch:** Stellen Sie Ihre Fragen und tauschen Sie sich mit anderen über Ihre Erfahrungen aus.

Dieser Nachmittag ist eine wunderbare Vertiefung für die Mitglieder unserer fortlaufenden Meditationsgruppe am Montag in Heilig Kreuz, steht jedoch auch allen Interessierten offen.

Wir heißen externe Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Meditationserfahrung herzlich willkommen!

Nutzen Sie die Chance und bereichern Sie Ihre Praxis! Wir freuen uns auf Sie!

Kosten: 5,- Euro für die Raumnutzung; anstelle eines Honorars bitten wir um eine Spende für die Elisabeth Straßenambulanz des Caritasverbandes Frankfurt e.V. für Wohnsitzlose. Der Teilnahmebeitrag und die Spende können direkt vor Kursbeginn entrichtet werden.

Anmeldung bitte bis 15.02.2025: Franz-Karl Klug, Tel. 0175 88 142 75 oder [klug@meditation-frankfurt.org](mailto:klug@meditation-frankfurt.org)



# HINWEISE UND AUSBLICK



Heilig Kreuz

## Brazilian Spirits trifft Meditationskirche

In einem besonderen Ort, wo Meditation und Spiritualität zuhause sind, wird die brasilianische Künstlerin dem Kirchenraum und Publikum ihre Stimme verleihen und mit ihrer Band Werke von bekannten brasilianischen Komponisten sowie eigenen Kompositionen spielen.

**Juliana da Silva  
& Friends  
Freitag, 14. 2.  
18.00 Uhr  
Meditationskirche  
Heilig Kreuz  
Eintritt frei**

Mitten in der schönen und historischen Bauhauskirche wird das Publikum Julianas Musikinterpretationen als eine unkonventionelle Kombination von Musik und Raum erleben.

Umgeben von herausragenden Instrumentalisten singt sie unverkennbar brasilianisch, und weicht dabei graziös und mit einem gewissen Schalk genrebedingten Grenzen aus.



Heilig Kreuz-Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität, Kettelerallee 45, 60385 Frankfurt.

## Rhythmus.Atem.Bewegung. Körper-Bewusst-Sein nach Scharing

Samstag 22.02.2025 - 10:00-16:00 Uhr, Mittagspause von 13:00-14:00 Uhr | Leitung: Christina Wingert-Weber

Die sanften Körperübungen aus der Scharing-Körperarbeit unterstützen uns dabei, ganz leibhaftig in unserem Körper anzukommen. Wir treten in einen Dialog mit unserem Körper, es wird Raum geschaffen zum Lauschen und Spüren und dabei wird das meist schlafende Körperbewusstsein geweckt. Wir erspüren unseren Körper und seine unermessliche Weisheit, nehmen dessen Impulse wahr und geben Raum, sich zu entfalten. Dabei werden die Kräfte entdeckt, die in unserem täglichen Sein wirken, im Sitzen Gehen, Stehen und Liegen, sowie die Möglichkeiten, die in uns angelegt sind. Spannung in den Gelenken und Geweben, in der Muskulatur verändern sich auf ganz natürliche Weise, wenn wir erleben, wie der Boden uns trägt und stützt, uns Halt bietet und Widerstand, um uns aufzurichten.

Der Körper offenbart eingeschliffene Gewohnheiten in Körper und Geist, die den natürlichen Fluss der Bewegung behindern. Im Spüren der körperlichen Gegebenheiten, aber auch der uns einschränkenden Gewohnheiten dürfen wir das momentan passende Gleichgewicht finden und uns ordnen lassen. Alles erhält seine Zeit ohne von störendem Denken unterbrochen zu werden. Alles darf kommen und gehen, wie es sich gerade zeigt.

„Wenn man lernt, sich in mögliche Ordnung nicht einzumischen, kommt etwas in Gang, das sich als harmonische Bewegung oder Schwingung zeigt – ein Heil Prinzip für den ganzen Menschen“ H. L. Scharing

Kosten: 90 Euro

Anmeldung bis 01.02.2025 und weitere Informationen: [markito@arcor.de](mailto:markito@arcor.de), Telefon 06192 - 968887



# HINWEISE UND AUSBLICK

## Ausblick: Kar- und Ostertage 2025

Samstag, 12.04.2025	10:00-17:00 Uhr	Exerzienttag zu Beginn der Karwoche
	18:00 Uhr	FreiRaum-Gottesdienst zum Palmsonntag
Palmsonntag, 13.04.2025	17:00 Uhr	Gottesdienst aus der Stille
Karmittwoch, 16.04.2025	19:00-22:00 Uhr	Feier des Letzten Abendmahls Jesu mit Elementen aus der Pessach-Haggadah
Gründonnerstag, 17.04.2025	19:00 Uhr	Eucharistiefeier
Karfreitag, 18.04.2025	15:00 Uhr	Erinnerung an das Leiden und Sterben Jesu
Karsamstag, 19.04.2025	21:00 Uhr	Feier der Osternacht an einem besonderen Ort - Näheres im nächsten Newsletter
Ostermontag, 21.04.2025	19:00 Uhr	Emmaus-Gottesdienst mit den Missionsärztlichen Schwestern



## Offene Kirche

in der Regel täglich von 17 - 19 Uhr

**Bis zum 31.01.2025 ist keine Offene Kirche.**

## Unterstützer\*innen gesucht!

Damit die Kirche weiter täglich von 17 bis 19 Uhr geöffnet sein kann, suchen wir ehrenamtliche Unterstützer\*innen.

Wenn Sie sich vorstellen können, an einem oder an mehreren Tagen im Monat während der Öffnungszeit in der Kirche „präsent“ zu sein, melden Sie sich einfach per Mail oder telefonisch bei uns.  
[meditationszentrum@bistumlimburg.de](mailto:meditationszentrum@bistumlimburg.de)

Die Terminkoordination und alle weiteren Infos folgen dann anschließend.

