



GEMEINSAM IST ES LEICHTER BEI SICH UND IN DER STILLE ZU SEIN...

das ist die Erfahrung mancher, die meditieren. Die Gruppe hält die Stille und unterstützt sie. Unterschiedliche Zugänge und musikalisch-meditative Gottesdienste können Erfahrungen mit sich selbst, mit anderen und mit ‚Gott‘ ermöglichen. Unsere Angebote sind für alle offen, die sich auf diese Erfahrungen einlassen wollen. Es gibt keine Erwartung einer regelmäßigen Teilnahme; immer aber finden sich Menschen zusammen, die miteinander üben, meditieren und beten.

...UND MANCHMAL WIRD ES AUCH EHER LAUT, WENN ICH STILL WERDEN WILL...

In der Stille können sich Lebens- und Glaubenthemen melden, und manchmal kann es hilfreich sein, über Erfahrungen auf dem inneren Weg oder in der Meditation zu sprechen. Daher möchten wir auf das Angebot der persönlichen Geistlichen Begleitung Einzelner aufmerksam machen.

Teile unseres Jahresprogramms finden Sie in der folgenden Übersicht; Termine, Informationen und weitere Angebote können Sie immer auf unserer Homepage www.meditationszentrum.bistumlimburg.de und über unseren Newsletter erfahren. Wir freuen uns auf dieses Jahr mit Ihnen – besonders auf alle Begegnungen. Wenn Sie Fragen oder Anmerkungen haben, nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf.

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

GOTTESDIENSTE

SAMSTAG – 18:00 UHR FREIRAUM-GOTTESDIENST

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

SONNTAG – 17:00 UHR GOTTESDIENST AUS DER STILLE – DAS LEBEN FEIERN

Ritual, Textimpuls, längere Stille – dieser ökumenisch verantwortete Gottesdienst ist von Musik und Stille geprägt und findet 4 x im Jahr statt. Termine: 04.02. | 05.05. | 01.09. | 03.11.2024

AM ERSTEN MITTWOCH IM MONAT – 19:00 UHR EFFATA-GOTTESDIENST

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

Besondere musikalische Gestaltung; Spontanchor um 18:00 Uhr.

Termine: 07.02. | 06.03. | 01.05. | 05.06. | 03.07. | 04.09. | 02.10. | 06.11. | 04.12.2024

MITTWOCH – 18:00 UHR WERKTAGSMESSE

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

Vorher besteht die Möglichkeit des gemeinsamen Rosenkranzgebetes.

AM LETZTEN SONNTAG IM MONAT – 18:00 UHR ÖKUMENISCHES ABENDLOB

Gemeinsam beten, den Sonntag ausklingen lassen, sich Ruhe gönnen, Gott lobpreisen mit dem neu entdeckten Schatz an Psalmen und Liedern. Still geworden und gesammelt laden wir ein, Gott zu loben und Segen zu erbitten.

ANGEBOTE für Körper, Geist und Seele

MONTAG

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

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

Leitung: Angelika Zinßer | Irena Morczinek

Franz-Karl Klug.

Anmeldung: klug@meditation-frankfurt.org

DIENSTAG

18:00 – 19:15 Uhr Qi Gong

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

Bitte bequeme Kleidung und Socken mitbringen.

Leitung: Stefan Schuster.

19:30 – 20:45 Uhr AbendStille

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

Leitung: Sr. Kristina Wolf.

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

MITTWOCH

10:00 – 11:30 Uhr Yoga – Meditation für Senior:innen

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

Weitere Infos: www.koerper-und-geist.info

Leitung: Heidrun Harlander-Breth.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

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

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

Leitung: Christina Wingert-Weber.

Anmeldung und weitere Infos: markito@arcor.de

19:15 – 20:30 Uhr Spirituelle Männergruppe nach Richard Rohr

Die Männergruppe trifft sich einmal im Monat. Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Plätze begrenzt.

Leitung: Guido Hannig.

Anmeldung: Guido.Hannig@t-online.de

19:30 – 21:00 Uhr Tanz als Gebet

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

Das Angebot findet einmal im Monat statt.

Leitung: Jutta Sybon.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

DONNERSTAG

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

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

Das Angebot findet im Februar/März, im Mai/Juni und im September/Oktober statt.

Termine siehe Homepage und Newsletter.

Leitung: Jutta Hilke | Andrea Stempel

Stefan Schuster | Sr. Kristina Wolf.

19:00 – 19:45 Uhr Abendausklang

Mit Klängen und einer Gebetsgebärde in die Stille des Abends gehen. Das Angebot findet einmal im Monat in der Kirche statt. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Leitung: Andrea Stempel | Sr. Kristina Wolf.

20:00 – 21:30 Uhr Zen-Kontemplation

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

Leitung: Peter Wunsch.

Weitere Infos: www.peterwunsch.de.rs

FREITAG

07:30 – 08:30 Uhr MorgenStille

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

Leitung: Gertrud Dott.

18:30 – 21:00 Uhr Meditation und Bogenschießen

Einmal im Monat Impuls, Schweigemeditation, meditatives Bogenschießen. Wer keine Erfahrung im Bogenschießen hat, ist gebeten, dies bei der Anmeldung anzugeben und bereits um 18:00 Uhr zur Einführung zu kommen. Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt.

Bitte Socken und der Jahreszeit angepasste Kleidung für das Bogenschießen in der Kirche mitbringen.

Leitung: Sr. Kristina Wolf.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

SONNTAG

16:45 – 17:45 Uhr Meditatives Singen

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

Leitung: Andrea Stempel.

Wenn möglich, melden Sie sich bitte vorher an:

meditationszentrum@bistumlimburg.de

WECHSELNDE WOCHENTAGE

19:00 Uhr Mit dem Körper glauben. Bibel und Focusing

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

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

Leitung: Pfr. Olaf Lindenbergh.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de

**EINFÜHRUNGSTAG KONTEMPLATIVES BETEN****SAMSTAG 03.02.2024 | 09.11.2024**

Jeweils 10:00 – 17:00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf | Annette Klose.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**KONTEMPLATIONSTAGE DER WEGGEMEINSCHAFT KONTEMPLATION UND MYSTIK****SAMSTAG 20.01. | 17.02. | 16.03. | 22.06. | 26.10. | 23.11.2024**

Jeweils 10:00 – 18:00 Uhr | Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack.

Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de**ÖKUMENISCHER KONTEMPLATIONSTAG****SAMSTAG 04.05.2024**

10:00 – 18:00 Uhr | Leitung: Pfr. Sven-Joachim Haack | P. Tobias Specker SJ | Sr. Kristina Wolf.

Anmeldung: www.kontemplationundmystik.de**EINFÜHRUNG IN DIE ZEN-MEDITATION****FREITAG 19.01. | 24.05. | 15.11.2024**

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

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**MEDITIEREN MIT DER KAMERA****PALMSONNTAG 24.03.2024**

09:30 – 13:00 Uhr | Leitung: Samuel Stricker.

SAMSTAG 29.06.2024

14:00 – 18:00 Uhr | Leitung: Samuel Stricker.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**MEDITATION UND BOGENSCHIESSEN EXTRA****SAMSTAG 25.05.2024 | 19.10.2024**

Jeweils 10:00 – 16:30 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf | Dr. Alexander Ullrich.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**BLEIBEN UND WERDEN – EXERZITIEN TAG ZU BEGINN DER KARWOCHE****SAMSTAG 23.03.2024**

10:00 – 17:00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**BLEIBEN UND WERDEN – EXERZITIEN TAG VOR WEIHNACHTEN****SAMSTAG 21.12.2024**

10:00 – 17:00 Uhr | Leitung: Sr. Kristina Wolf in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de**JAHRES-ERNTE – EXERZITIEN TAG****SAMSTAG 12.10.2024**

10:00 – 17:00 Uhr | in Kooperation mit der Gemeinschaft Christlichen Lebens (GCL).

Leitung: Sonja Haas-Wessendorf | Robert Biersack.

Anmeldung: s.haas-wessendorf@heilig-kreuz-rheingau.de**RHYTHMUS. ATEM. BEWEGUNG. KÖRPER-BEWUSST-SEIN NACH SCHARING****SAMSTAG 10.02.2024 | 27.04.2024 | 06.07.2024 | 02.11.2024**

Jeweils 10:00 – 16:00 | Leitung: Christina Wingert-Weber.

Anmeldung bis 3 Wochen vor Kursbeginn und weitere Infos: markito@arcor.de**MITSINGKONZERT DUO „SOVIEL HIMMEL“****SAMSTAG 26.10.2024**

19:30 Uhr | Leitung: Susanne Mössinger | Klaus Nagel.

LICHTERLABYRINTH**14. | 15.12.2024**

2000 Kerzen laden ein, durch das Labyrinth zu gehen und es zu erleben.

Nähere Infos: www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

MEHRTÄGIGE ANGEBOTE

**KONTEMPLATIVE EXERZITIEN****10. – 18.02.2024 | 21. – 30.07.2024**

Im Bildungshaus Batschuns-Vorarlberg.

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

Anmeldung: bildungshaus@bhba.at**EXERZITIEN IN DER STADT für Frauen bis 35 Jahre****AUSGESETZT: STRASSE – MENSCHEN – ARMUT – LEBEN. MEINEM LEBEN****10. – 14.04.2024 | Beginn: 16:00 Uhr – Ende 12:00 Uhr**

Vier Tage ungefilterte Straßenrealität und die Suche nach mir selbst und Gott.

Einfache Unterbringung mit Isomatte und Schlafsack im Meditationszentrum.

Begleitung: Sr. Kristina Wolf | Sr. Laura Knäbel | Sr. Carmen Speck in Kooperation mit den

Missionsärztlichen Schwestern.

Infos und Anmeldung bis 01.03.2024: Sr. Carmen Speck: ffmkontakt@mms-de.org**MYSTAGOGISCHE PASTORAL. BURNOUT UND PROPHYLAXE – BERUFUNG UND VISION****DIE KONTEMPLATIV – MYSTISCHE DIMENSION KIRCHLICHEN HANDELNS****25. – 28.04.2024 | 20. – 25.10.2024**

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

Anmeldung: www.benediktushof-holzkirchen.de**KONTEMPLATIVE EXERZITIEN IM ALLTAG – MIT EINFÜHRUNG IN DAS JESUS-GEBET****Dienstag 19.11. | 26.11. | 03.12. | 10.12. | 17.12.2024 jeweils 19:30 – 21:00 Uhr in der Krypta**

Das Jesusgebet kennenlernen oder vertiefen. Begleitgespräche sind möglich.

Begleitung: Sr. Kristina Wolf.

Nähere Infos: www.meditationszentrum.bistumlimburg.de**QI GONG DER FÜNF ELEMENTE****Übung und Gespräch:****Donnerstag 29.02. | 14.03. | 25.04. | 23.05. | 20.06. | 11.07.2024 jeweils 18:30 – 19:45 Uhr****Einführung und Überblick:****Donnerstag 05.09. | 12.09. | 19.09. | 26.09. | 10.10.2024 jeweils 18:30 – 19:45 Uhr**

Frühling, Sommer, Spätsommer, Herbst und Winter entsprechen fünf Elementen & Übungsreihen, die

Körper, Geist und Seele bewegen und herzlich erwecken, im Alter(n) beleben.

Leitung: Heidrun Harlander-Breth.

Anmeldung: meditationszentrum@bistumlimburg.de