

Kraftquellen entdecken



Magdalene Lucas

Koordination Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit
Evangelische Regenbogengemeinde
und Evangelische Cyriakusgemeinde

2017

Meditation und spirituelle Körperarbeit

Meditation ist ein Weg in die Stille hin zu unserem Herzen. In diesen Raum in uns, an dem wir ganz sind und heil. Wir betten uns ein in den Klang unseres Herzensgebets und sind eingeladen, in der Stille das Heilvolle der göttlichen Gegenwart in uns lebendig werden zu lassen.

In der spirituellen Körperarbeit kommen wir zu einem sanfteren und liebevolleren Umgang mit uns selbst. Bewusst erleben wir Gehen, Stehen, Sitzen und andere alltägliche Bewegungen. Unser Körper wird weicher und gelöster, Wirbelsäule und Gelenke werden durchlässiger.

Termine freitags, 19.30 – 21.30 Uhr

Kurs 1 17.2., 17.3., 31.3.,
24.4., 12.5., 29.5., 2.6., 23.6.

Kosten 40 € (Einzelabend 6 €)

Kurs 2 25.8., 15.9., 29.9., 27.10., 10.11.,
24.11., 8.12.

Kosten 35 € (Einzelabend 6 €)

Ort **Gemeindehaus Westerwaldstraße 20
Frankfurt Sossenheim**

Mitbringen Decke, Matte, bequeme Kleidung

Weltgebetstags - Gottesdienst

„Was ist denn fair?“ Frauen von den Philippinen haben in diesem Jahr den Gottesdienst vorbereitet.

Termin Freitag 4. März, 18.00 Uhr

Ort **Evangelisches Gemeindehaus,
Frankfurt Sossenheim
Westerwaldstraße 20**

Ökumenisches Vorbereitungsteam

Wir pflanzen einen Apfelbaum

Ökumenischer Gottesdienst zum Tag der Schöpfung „Wenn ich wüsste, dass morgen die Welt unterginge, würde ich heute ein Apfelbäumchen pflanzen“ dieser Satz wird Martin Luther zugeschrieben. Im Anschluss an den Gottesdienst gibt es einen kleinen Imbiss und wir pflanzen diesen Apfelbaum. Wo Menschen Zerstörung erleben, da wollen wir nicht aufhören zu glauben, dass Neues wachsen kann. Wir setzen ein Zeichen für die Schöpfung und gegen Resignation.

Ort **Kirche Siegenerstrasse 17,**
Termin **Sonntag 10.9., 10.00 Uhr**

Drei Engelabende

Der Engel des Aufbruchs, der Engel des Vertrauens und der Engel der Freude. Jeder Abend ist einem Engel gewidmet. Wir spüren, was diese Engel in uns auslösen: im Schweigen, im Austausch miteinander, im meditativen Tanz, in einem Bild.

Termin **22.3., 21.6.**

Ort **St. Cyriakuskirche, Auf der Insel 5
Frankfurt Rödelheim**
mittwochs, 19.30 – 21.30 Uhr

Termin **16.11.**

Ort **Kirche Siegenerstrasse
Frankfurt Sossenheim**
Donnerstag, 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten keine (Spenden willkommen)

**Pilgernd unterwegs sein
Seit unbekanntem Zeiten sind Pilger auf heiligen
Straßen unterwegs. Das Ziel ist dasselbe wie
im Labyrinth: die Suche nach der Mitte.**

(Gernot Candolini)

**„Ein frischer Windhauch steigt auf von
jedem Schritt.“** (Thich Nhat Than)

Es muss ja nicht immer gleich der Jakobsweg sein.
Pilgerwege können auch vor der Haustür
beginnen. Informationen, Texte und Impulse für
den Einsatz in Gruppen vor Ort.
Wegstrecke ca. 5,5 km mit verschiedenen
Pilgerstationen entlang der Nidda. Das Gehen ist
hauptsächlich im Schweigen.

Termin	Freitag, 05.05. 17.30 – 20.30 Uhr
Treffpunkt	S6 Haltestelle Eschersheim
Weg	Richtung Bonameser Flugplatz
Kosten	10 €
Mitbringen	Getränk

**„Gesegnet sei dein Weg,
die sicheren und die tastenden Schritte,
die einsamen und die begleiteten,
die großen und die kleinen“**

(Katja Süß)

Zeiten der Stille – des Gehens und des
Körpergebets wechseln sich ab, so dass wir durch
die Achtsamkeit für Leib und Bewegung ganz in
der Gegenwart ankommen.

Es gibt verschiedene Pilgerwegstationen an denen
wir innehalten. Wir nehmen unseren Körper wahr
und unsere Umgebung. Besondere Achtsamkeit
gilt dabei dem Fluss, dem See, der Brücke, der
Erde, den Bäumen, den Pflanzen, der Luft und
dem Himmel.

Termin montags, 29.5. und 11.9.
18.30 – 20.45 Uhr

Kosten 5 €
Treffpunkt **Parkplatz Siegener Straße,**
Kirche/Regenbogengemeinde,
Frankfurt Sossenheim, Bus 50, 55, 58

Wir fahren gemeinsam zum Parkplatz an der
Nidda (Im Mittleren Sand), dort beginnt der
Meditationsrundweg.

Auf dem Barfußpfad in Bad Sobernheim

..... **unterwegs mit aufgeweckten Füßen**
Verschiedenste Materialien und Untergründe
laden uns ein unsere Aufrichtung und unsere
Fußsohlen neu zu entdecken. Wir üben uns ein,
bewusst jeden Schritt zu spüren. „Der Zweck ist,
im Moment zu sein - und jeden Schritt den du
machst, zu genießen.“ (Thich Nhat Than)

Termin	Samstag 24.6., 10.10 Uhr
Rückfahrt	16.12 Uhr
Treffpunkt	Hauptbahnhof Frankfurt, Anfang Gleis 20
Kosten	25,- € mit Gruppentageskarte RMV
Mitbringen	Badekleidung zum Durchqueren der Nahefuhr, auch Brücke möglich, wetterfeste Kleidung, Picknick

**„Erd und Himmel zu verbinden ...“ auf dem
Weg zum Disibodenberg**

Dieses Lied soll uns inspirieren, mit ganzer
Achtsamkeit unseren Weg zu finden hin zum
Disibodenberg bei Bad Sobernheim und zur
Klosterruine, in der von 1112 – 1148 Hildegard
von Bingen lebte. Wir begeben uns auf die Suche
nach unserer eigenen Vision. Wir üben uns ein,
gemeinsam die Stille und die Energie dieses Ortes
zu spüren und die „Grünkraft“ zu erleben.
Wegstrecke 9 Kilometer mit Pilgerwegstationen.

Termin	Samstag, 23.9., 10.10 Uhr Rückfahrt 20.12 Uhr
Treffpunkt	Hauptbahnhof Frankfurt Anfang Gleis 20
Kosten	25,- € mit Gruppentageskarte RMV
Mitbringen	wetterfeste Kleidung, Picknick

Zeit zum Aufatmen

Achtsamkeit für Körper, Geist und Seele

Die eigenen Kraftquellen entdecken, durch spirituelle Körperarbeit und Meditation. Heilsame Übungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Elemente sind: Achtsamkeit, Sitzen in der Stille, Gespräch.

Kosten 20 €

Termin Mo 7.8., Di 8.8., Mi 9.8.
jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Ort Ev. Cyriakusgemeinde Rödelheim
RaUM, Wolf–Heidenheim-Straße 7

Wildkräuterwanderungen

Heilkraft der Natur nach Hildegard von Bingen

Durch die Nidda-Auen wandern und unscheinbare Pflanzen mit neuen Augen sehen. Den Tagesbeginn in der Natur genießen mit allen Sinnen. Mehr über die verborgenen Kräfte einiger Pflanzen erfahren, die Hildegard von Bingen beschrieben hat.

Termine Samstags 13.5., 5.8.
10.00 – 13.00 Uhr

Treffpunkt Nidda-Parkplatz Im Mittleren Sand,
Frankfurt Sossenheim

Leitung Regina Holzinger
Heilpraktikerin/Psychotherapie und
Hildegard-Gesundheitsberaterin

Kosten 10,- €

Mitbringen entsprechende Kleidung und Schuhe für die Querfeldein- Wanderung, Sonnenschutz, Getränk, eventuell kleines Sitzkissen.

Frühstückstreffs

Wir frühstücken zusammen!

Sie sind herzlich eingeladen und können gerne auch jemanden mitbringen.

Ort Evang. Cyriakusgemeinde
Auf der Insel 5, Cyriakustreff

Termin mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr
18.1., 15.2., 15.3., 19.4., 17.5.,
14.6., 23.8., 20.9., 18.10., 15.11.

Leitung Elke Gutberlet, Gerda Kremser,
Magdalene Lucas,
Hildegard Wagner

Anmeldung Magdalene Lucas

Ort Evang. Regenbogengemeinde
Westerwaldstraße. 20

Termin mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr
25.1., 22.2., 29.3., 26.4., 31.5.,
28.6., 30.8., 27.9., 25.10., 22.11.,
6.12.

Leitung Sonja Köhler, Magdalene Lucas,
Günther Pierson, , Marie-Luise
Schenke, Eugenia Weingärtner

Kosten 3 €

Anmeldung Günther Pierson, Tel. 069/ 34 66 83

Trauercafé / Café Hoffnung

Trauer und Erinnerung brauchen einen Platz, wo sie sein dürfen. Diese Selbsthilfegruppe ist eine Möglichkeit zur Begegnung von Menschen, die trauern oder große Trauer erlebt haben.

Der Verlust des geliebten Menschen sollte mindestens ein Jahr zurückliegen.

Termine dienstags, 14.00 – 16.30 Uhr
Ort Cyriakustreff, Auf der Insel 5
Frankfurt Rödelheim

Anmeldung Dietmar Hochrein-Enzeroth,
Tel. 0160/ 917 682 66

Gruppe für Trauernde

Nach dem Verlust eines geliebten Menschen ist es schwer, wieder in das Leben zurückzufinden.

Trauer und Erinnerung brauchen einen Platz, wo sie sein dürfen. Jeder Mensch trauert auf seine Weise. Fassungslosigkeit, Abschied und Neubeginn können in dieser Gruppe miteinander geteilt werden.

Gesprächsphasen wechseln sich ab mit der Einübung in eine liebevolle Achtsamkeit für Körper, Seele und Stille und in das Getragen werden durch einfache Rituale des Segnens und Bittens.

Termine mittwochs 18.30 – 20.30 Uhr
15.3., 29.3., 3.5., 17.5., 31.5.,
14.6., 28.6., 16.8., 13.9., 30.9.

Ort Diakoniestation Frankfurt GmbH
Battonstr. 26 – 28, 60311 Frankfurt

Kosten 11 Treffen 60 €

Einzelgespräch vor Gruppenbeginn 5 €
Neue Gruppe ab 25.10.2017

„Tragt in die Welt nun ein Licht“

Wir laden Sie herzlich ein zu diesem meditativen Gottesdienst in einer großen Spirale aus Tannenzweigen. Wir werden an diesen Zweigen entlang gehen, hin zum Adventslicht. Und wir werden aus der Mitte ein Licht mitnehmen und „es in die Welt tragen.“

Im Anschluss daran gibt es einen kleinen Imbiss.

Leitung Magdalene Lucas

Termin **Mittwoch, 06.12., 19.30 Uhr**

Ort **Evangelische Cyriakusgemeinde**
Gemeindesaal, Alexanderstr. 37 H*
Frankfurt Rödelheim

Tanz mit - bleib fit!

Wer Freude an Musik und Bewegung hat, ist herzlich eingeladen. Wir lernen vor allem Block- und Kreistänze aus dem Bereich der internationalen Folklore und des Gesellschaftstanzes. Ein fester Tanzpartner ist nicht erforderlich.

Ort **Gemeindesaal, Alexanderstr. 37**
Termine **montags 15.00 – 16.30 Uhr, ab 9.1.**
alle zwei Wochen

Leitung **Anna Hufsky-Winkler,**
Tel. 069/ 78 49 65

Kosten jeweils 3 €

Das große Stadtgeläut

Wir treffen uns an der Liebfrauenkirche im Innenhof. Wir entzünden ein Licht und machen uns auf den Weg. Wir gehen im Schweigen von der Paulskirche zum Dom, durch kleine Gässchen, entlang des Mains – immer in Hörweite der Glocken.

Termin **Samstag, 02.12., 16.00 – 17.00**

Treffpunkt Innenhof der Liebfrauenkirche

Kosten Freiwilliger Beitrag

Glocke der Achtsamkeit

Beim Klang der Glocke
halten wir einen Moment inne,
wir atmen ein und aus
und lächeln
und kehren zu uns selbst zurück.

Alles kann zu einer Glocke
der Achtsamkeit werden
und uns daran erinnern,
ganz gegenwärtig zu leben.

Wir können bei jedem Klang
Fühlung mit dem Wunder
des Lebens aufnehmen.

Sven Joachim Haack

Anmeldung und Informationen

Wenn nicht anders angegeben, werden die Kurse von Magdalene Lucas geleitet

Magdalene Lucas Tel/Fax 069/ 34 20 75
Westerwaldstraße 20, 65936 Frankfurt
magdalene.lucas@frankfurt-evangelisch.de

Evangelische Regenbogengemeinde
Westerwaldstraße 20, 65936 Frankfurt
Bus 50, 55, 58
Gemeindebüro
Tel. 069/ 34 24 24, Fax: 34 18 80
www.Regenbogengemeinde.de

Evangelische Cyriakusgemeinde
Alexanderstraße 37
Gemeindesaal, Hinterhofgebäude
60489 Frankfurt
Rödelheim S-Bahnhof
Gemeindebüro
Tel. 069/ 78 53 44, Fax: 789 36 14
www.cyriakusnews.de

Magdalene Lucas

Religions- und Gestaltpädagogin,
Atem-, Stimm- und Bewegungs-
Pädagogin nach Elsa Gindler,
Schülerin von Miriam Goldberg
(Konzentrativer Bewegungstherapie),
Kursleitung in Meditation und spiritueller
Körperarbeit seit 1991,
Meditationslehrerin Via Cordis,
Ausbildung in Craniosacral-Therapie
seit 1998