

# Kraftquellen entdecken



## Magdalene Lucas

Koordination Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit  
Evangelische Regenbogengemeinde  
und Evangelische Cyriakusgemeinde

**2018**

# spirituelles

## 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** 26.1., 9.2., 23.2., 9.3., 23.3.,  
13.4., 4.5., 25.5., 15.6.,

Kosten 45 € (Einzelabend 6 €)

**Kurs 2** 17.8., 31.8., 14.9., 28.9., 26.10., 9.11.,  
23.11., 7.12.

Kosten 40 € (Einzelabend 6 €)

**Ort** Gemeindehaus Westerwaldstraße 20  
Frankfurt Sossenheim

Mitbringen Decke, Matte, bequeme Kleidung

## Weltgebetstags - Gottesdienst

„Gottes Schöpfung ist sehr gut“ (Zeile tiefer)  
Frauen aus Surinam haben in diesem Jahr den Gottesdienst vorbereitet.

**Termin** Freitag, 2. März, 18.00 Uhr

**Ort** Katholisches Gemeindezentrum,  
Frankfurt Sossenheim

Alt Sossenheim 68 a

Ökumenisches Vorbereitungsteam

## 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.

**Termin** Di 31.7., Mi 1.8., Do 2.8.  
jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten 20 €

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

**Mögest du dich getragen wissen  
von einer Kraft, die so hoch ist wie der  
Himmel und so tief wie das Meer**

*(Christa Spilling Nöcker)*

**Spirituelle Körperarbeit** – Elemente aus Eutonie, Feldenkrais, Yoga und einer liebevollen Aufmerksamkeit für das Getragen-Sein von der Erde und der Weite des Himmels über mir.

**Einführung in das Schweigen** – das Sitzen in der Stille, verbunden mit dem ganzen Leib und mit dem Atem. Meditation ist ein Weg der Reinigung, hin zu unserem Herzen.

**Pilgernd Unterwegs sein** – auf der Insel mit verschiedenen Wegstationen. Wir spüren hinein in die Kraft der ganzen Schöpfung. Wir nehmen die **Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft** wahr, wie sie uns auf dieser Insel begegnen.

**19. – 26. April 2018 auf Spiekeroog**

**Haus Barmen, Gruppenraum im Trockendock**

Kosten: 520 € (EZ/VV/Kurs)

Anreise: privat: Bahn/Fähre/PKW/MFG/Kurtaxe

**Drei Engelabende**

Der Engel des Friedens, des rechten Augenblicks und der Engel des Segnens. 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** **Mi, 31.1., 13.6.,** 19.30 – 21.30 Uhr

**Ort** **St. Cyriakuskirche, Auf der Insel 5**  
Frankfurt Rödelheim

**Termin** **Do, 29.11.,** 19.30 – 21.30 Uhr

**Ort** **Kirche Siegenerstrasse**  
Frankfurt Sossenheim

**Kosten** keine (Spenden willkommen)

**„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 entlanggehen, 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, 5.12., 19.30 Uhr**

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

## 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)*

**Pilgernd unterwegs sein an der Nidda**

Beim Gehen im Schweigen werden alle unsere Sinne wacher. Es gibt verschiedene Wegstationen an denen wir innehalten. Texte, Gebet und ein mantrisches Lied geben uns Richtung und Fokus. Besondere Achtsamkeit gilt auch dem Fluss, dem See, der Brücke, der Erde, den Bäumen, den Pflanzen, der Luft und dem Himmel.

**Termin** **montags, 14.5. und 3.9.**  
**18.30 – 20.45 Uhr**

**Kosten** 5 € jeweils

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

Wir fahren gemeinsam zum Parkplatz am Ende der Straße „Im Mittleren Sand“, direkt an der Nidda (Wiesenfeldstraße), dort beginnt der Meditationsrundweg.

## Erde, Feuer, Wasser, Luft

„Ein frischer Windhauch

steigt auf von jedem Schritt.“ (Thich Nhat Than)

Meditationsrundweg auf dem Hauptfriedhof, auch dabei entsteht ein „Pilgerweg“.

Informationen, Texte und Impulse für den Einsatz in Gruppen.

Das eigene Erleben als Erfahrung andere auf diesen Weg mitzunehmen.

Weitere Informationen siehe nächstes Angebot

**Termin** Samstag 24.3., 14.00 – 16.30

**Ort** Treffpunkt am Haupteingang des Hauptfriedhofs, Eckenheimer Landstraße 194, RMV U5 Hauptfriedhof

**Kosten** 10 €

Zielgruppe Interessierte und Multiplikatoren

## Meditationsrundgang auf dem Hauptfriedhof

Erde, Feuer, Wasser, Luft

Gemeinsam auf dem Weg sein bei einem Meditationsrundweg auf dem Frankfurter Hauptfriedhof. Zeiten der Stille – des Gehens und des Körpergebets wechseln sich ab, so dass wir durch Achtsamkeit für Körper und Bewegung ganz in der Gegenwart ankommen.

„Der Zweck ist, im Moment zu sein - und jeden Schritt den du machst, zu genießen.“ (Thich Nhat Hanh)

Verschiedene Pilgerwegstationen laden uns zum Innehalten ein. Ausgewählte Texte (Franz v. Assisi, Thich Nhat Than, Dorothee Sölle u.a.) und Lieder unterstützen die Zentrierung in Geist, Körper und Seele. Besondere Achtsamkeit gilt dabei den Elementen, der Natur, der Vergänglichkeit und unserem eigenen Lebensweg. Das Gehen ist hauptsächlich im Schweigen.

**Termin** Sonntag 16. 9., 14.00 – 16.30 Uhr

**Ort** Treffpunkt am Haupteingang des Hauptfriedhofs, Eckenheimer Landstraße 194, RMV U5 Hauptfriedhof

## für Trauernde

### Fahrradtour mit Trauernden

Vom Eisernen Steg, am Main entlang nach Höchst. Innehalten in der Justinuskirche und dem Kräutergarten. Nach einer Einkehr auf dem Schlossplatz, fahren wir an der Nidda entlang bis Eschersheim/S Bahn.

Wegstrecke ca. 26 km.

**Termin** Samstag 16.6., 10.00-ca.16.00 Uhr

**Treffpunkt** Eiserner Steg/Sachsenhäuser Seite  
**Kosten** 10 €

### Zusammensein

#### im Andenken an die Verstorbenen

Gemeinsam unterwegs sein mit anderen Trauernden auf dem Frankfurter Hauptfriedhof. Wir wollen gemeinsam an unsere Verstorbenen denken.

Und wie es in vielen Ländern der Brauch ist, zusammen sein beim Essen und Trinken an einem Grab. Nach Absprache bringen wir Kaffee, Tee und Kuchen mit.

Zeit ist für Gespräch und Austausch. Für Gebetsworte und ein Lied.

**Termin** Freitag 2.11., 15.30 – 17.30 Uhr

**Treffpunkt** am Hauptfriedhof, Haupteingang neues Portal Eckenheimer Landstraße 194, gegenüber RMV: U5 Hauptfriedhof

## 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**  
14.3., 11.4, 2.5., 23.5., 6.6.,  
20.6., 15.8., 19.9., 24.10., 7.11.,  
21.11., 12.12.

**Ort** **Evangelischer Regionalverband**  
**Rechneigrabenstraße 10, 1.Stock,1.01**  
**60311 Frankfurt**

**Kosten** 100 €, 13 Treffen, 2 Ausflüge  
Einzelgespräch vor Gruppenbeginn 5 €

## gemeinsam

### Tanz mit - bleib fit!

Tanzen macht Spaß und ist gesund.  
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**, Hinterhofgebäude  
Cyriakusgemeinde, Alexanderstr. 37

**Termine** **montags 15.00 – 16.30 Uhr, ab 15.1.**  
alle zwei Wochen

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

**Kosten** jeweils 3 €

### Quattro Stagione

#### Mal wieder etwas selbst herstellen!

Briefkarten gestalten zu verschiedenen Jahreszeiten und Themen. (Wasserfallkarten, Druckkarten, u.a.)

**Ort** **Gemeindehaus Westerwaldstraße**

**Termin** **Samstag, 29.9., 10.00 – 15.00 Uhr**

**Leitung** **Renate Klabunde**

**Mitbringen** gute Papierschere, Lineal

**Kosten** 12 € + Incl. Material)

### 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**  
**17.1., 21.2., 14.3., 18.4., 16.5.,**  
**20.6., 15.8., 19.9., 17.10., 21.11.**

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

**Anmeldung** Magdalene Lucas

**Ort** **Evang. Regenbogengemeinde**  
Westerwaldstraße. 20

**Termin** **mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr**  
**31.1., 28.2., 21.3., 25.4., 30.5.,**  
**27.6., 29.8., 26.9., 24.10., 14.11.,**  
**12.12.**

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

**Kosten** 3 €

**Anmeldung** Günther Pierson, Tel. 069/ 34 66 83

## **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](mailto: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](http://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](http://www.cyriakusnews.de)

## **Magdalene Lucas**

Religions- und Gestaltpädagogin,

Atem-, Stimm- und Bewegungs-

Pädagogin nach Elsa Gindler,

Schülerin von Miriam Goldberg

(Konzentrierte Bewegungstherapie),

Kursleitung in Meditation und spiritueller

Körperarbeit seit 1991,

Meditationslehrerin Via Cordis,

Ausbildung in Craniosacral-Therapie

seit 1998