

Kraftquellen entdecken

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. Wir lassen uns dabei auch unterstützen von kurzen, heilsamen Liedern, die der Seele guttun.

Termine freitags, 19.30 – 21.30 Uhr

Kurs 1 18.1., 1.2., 8.2., 22.2., 29.3.,
5.4., 3.5., 17.5., 7.6.,

Kosten 45 € (Einzelabend 6 €)

Kurs 2 23.8., 6.9., 20.9., 18.10., 1.11.,
22.11., 6.12.

Kosten 35 € (Einzelabend 6 €)

Ort Gemeindehaus Westerwaldstraße 20
Frankfurt Sossenheim

Mitbringen Decke, Socken, bequeme Kleidung



Magdalene Lucas

Koordination Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit
Evangelische Regenbogengemeinde
und Evangelische Cyriakusgemeinde

Weltgebetstags - Gottesdienst „Kommt, alles ist bereit“ (Lk14,17)

Frauen aus Slowenien laden ein zum ökumenischen Weltgebetstag Gottesdienst.

Zur Vorbereitung dieses Gottesdienstes treffen wir uns im Gemeindehaus der evangelischen Regenbogengemeinde, Westerwaldstraße 20, am Donnerstag den 24.1. um 20.00 Uhr.

Termin Freitag, 1. März, 18.00 Uhr
Ort Gemeindezentrum, Westerwaldstr. 20
Evangelische Regenbogengemeinde
Frankfurt Sossenheim
Ökumenisches Vorbereitungsteam

„Licht soll werden auf Erden“

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

Im Anschluss daran sind Sie herzlich eingeladen zu einem gemeinsamen Abendessen.

Termin Mittwoch, 11.12., 19.30 Uhr
Ort Evangelische Cyriakusgemeinde
Gemeindesaal, Alexanderstr. 37 H*
Frankfurt Rödelheim

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, ein mantrisches Lied.

Termin Mo 5., Di 6. und Mi 7.8.
jeweils 19.30 – 21.30 Uhr

Kosten 20 €

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

Drei Engelabende

Der „bis hierher – und nicht weiter Engel“, der Engel der Lebensfreude und „der kleine Pausen Engel“. 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, 23.1., 26.6., 19.30 – 21.30 Uhr

Ort 23.1., St. Cyriakuskirche, Auf der Insel 5
26.6., Alexanderstr 37, H*, Foyer
Frankfurt Rödelheim

Termin Do, 28.11., 19.30 – 21.30 Uhr

Ort Kirche Siegernerstrasse
Frankfurt Sossenheim

Kosten keine (Spenden willkommen)

„Den Weg nicht kennend,
gehe ich den Weg
mit offenem Herzen und
offnen Händen“

Susanne Mössinger

unterwegs sein

Beten mit den Füßen – Wegerfahrung im Chartres - Labyrinth

„Wer den Faden seines Lebens
an die Mitte bindet, der kommt an“ (Gernot Candolini)

Das Labyrinth ist ein uraltes Symbol für den Lebensweg, die Pilgerreise, den Weg in die eigene Mitte und hin zu Gott. Im Labyrinth – anders als im Irrgarten- gibt es nur einen Weg zur Mitte – verschlungen und voll von unverhofften Wendungen.

Das Labyrinth - Tuch von Chartres (100 Quadratmeter) ist ausgelegt in der Kirche im Zentrum Verkündigung. Dieses Labyrinth ist das berühmteste der Gotik und befindet sich seit 1216 im vorderen Teil der Kathedrale von Chartres als Fußbodenmosaik.

Wir laden Sie ein, gemeinsam mit anderen sich auf diesen Weg zu machen. Begleitet werden wir vom Klang des Monochords, von Klangschalen und mantrischen Liedern.

Termin Samstag 6.4. von 16.30 – 20.30 Uhr,
Ort Zentrum Verkündigung, Kirchsaal,
Markgrafenstraße 14, Frankfurt
Bockenheim, U 6/7 Leipzigerstraße

Kosten 10 €

**Seit unbekanntenen Zeiten sind Pilger auf
heiligen Straßen unterwegs.**

**Das Ziel ist dasselbe wie
im Labyrinth: die Suche nach der Mitte.**

(Gernot Candolini)

..... 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, 6.5., 1.7. und 2.9.
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.

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 15.9., 14.00 – 16.30 Uhr**
Treffpunkt **Haupteingang des Haupt- Friedhofs,
Eckenheimer Landstraße 194,**
gegenüber RMV U5 Hauptfriedhof

„die Grünkraft erleben“ auf dem Weg zum Disibodenberg

Gehen im Schweigen und mit ganzer Achtsamkeit unseren Weg 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 unseren eigenen Visionen. Wir üben uns ein, gemeinsam die Stille und die Energie dieses Ortes zu spüren und die „Grünkraft Gottes“ zu erleben. Wegstrecke 9 Kilometer mit Pilgerwegstationen. Abendessen in Bad Sobernheim gegen 18.15 Uhr

Termin **Samstag, 31.8, 10.10 Uhr**
Rückfahrt 20.12 Uhr

Treffpunkt **Hauptbahnhof Frankfurt
Anfang Gleis 20**

Kosten 25,- € (Gruppentageskarte RMV)
Mitbringen wetterfeste Kleidung, Picknick

Das große Stadtgeläut

Zehn Innenstadtkirchen erklingen zusammen viermal im Jahr. Sie wurden nach dem 2. Weltkrieg neu geformt zu einem Klangkörper von Moll bis Dur.

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, 30.11., 16.00 – 17.00**
Treffpunkt **Innenhof der Liebfrauenkirche**

Trauer- und Klageräume brauchen wir

Orte der Zuwendung
in unserem Schmerz über den Tod
eines geliebten Menschen
in unsrer Sprachlosigkeit über
das Zerbrechen von Beziehungen
in unsrer Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung

Trauer- und Klageräume brauchen wir
Orte der Tränen
die fließen dürfen
Orte an denen die Ohnmacht herausgeschrien
werden darf
Orte an denen wir klagen und seufzen dürfen.

Trauer- und Klageräume brauchen wir
Orte der Hoffnung
wo wir gemeinsam Ohnmacht aushalten
einander trösten
und leise erahnen wie du gegenwärtig bist als
hoffnungstiftende Quelle der Kraft.

nach Pierre Stutz

für Trauernde

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**
16.1., 30.1., 13.2., 27.2., 13.3.,
27.3., 10.4., 8.5., 12.6.
Ort **Diakoniestation Frankfurt**
Battonstraße 26-28
60311 Frankfurt
Kosten 68 € (9 Treffen, 1 Ausflüge)

Neue Gruppe

Termine **mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr**
23.10., 6.11., 20.11., 4.12.
Kosten 27 € (4 Treffen)
Einzelgespräch vor Gruppenbeginn 5 €

Fahrradtour mit Trauernden

Vom Eisernen Steg auf der Sachsenhäuser Seite radeln wir am Main entlang, vorbei an der Schwanheimer Düne nach Höchst. Dort kehren wir mittags ein im Schloss Café. Danach entwickeln wir ein kleines Ritual im Burggraben vom Höchster Schloss. Weiter geht es an der Nidda entlang bis Eschersheim/S Bahnhof. Wegstrecke ca. 26 km.

Termin **Samstag 15.6., 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.

Samstag 2.11., 15.30 – 17.30 Uhr
Treffpunkt **Haupteingang des Haupt- Friedhofs,**
Eckenheimer Landstraße 194,
gegenüber RMV U5 Hauptfriedhof

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 14.1.
alle zwei Wochen

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

Kosten jeweils 3 €

Vorankündigung

Spirituelle Körperarbeit, Meditation, pilgernd unterwegs sein, Heil- und Kraftlieder. Außerdem wir genießen wir die Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft- so wie sie uns auf der Insel begegnen.

**24.4. – 1.5. 2020 auf der Insel Spiekeroog
Haus Barmen, (Übernachtung, Gruppenraum)**
Anreise privat mit Bahn/Fähre/PKW/MFG
Für PKW FahrerInnen möglich ab 23.4.2020.

Frühstückstreffs

Zum gemeinsamen Frühstück mit kleinen thematischen Details, laden wir sie herzlich ein. In Gesellschaft frühstücken macht munter und es schmeckt besser.

Termine mittwochs, 10.00 – 11.30 Uhr
16.1., 20.2., 20.3., 10.4., 15.5.,

Ort Evang. Cyriakusgemeinde
Auf der Insel 5, Cyriakustreff

Termine 19.6., 21.8., 18.9., 16.10., 13.11.
Ort Evang. Cyriakusgemeinde
Alexanderstr. 37, H*, Foyer

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

Anmeldung Magdalene Lucas

Ort Evang. Regenbogengemeinde
Westerwaldstraße. 20

Termine mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr
23.1., 27.2., 27.3., 22.5.,
28.8., 25.9., 30.10., 20.11.,
18.12.

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

Kosten 3 €

Anmeldung Günther Pierson, Tel. 069/ 34 66 83

*Aber – organisierte Religion hin,
organisierte Religion her-
ich wünsche mir, dass ihr alle ein bisschen
fromm werdet.*

*Vergesst das Beste nicht!
Ich meine damit, dass ihr Gott manchmal lobt,
nicht immer – das tun nur
Schwätzer und Höflinge Gottes -,
aber doch manchmal,
wenn ihr sehr glücklich seid,
so dass das Glück ganz von selbst in die
Dankbarkeit fließt
und ihr „Halleluja“ oder
das große Om der indischen Religion singt.*

*Eines von euch, ich glaube es war Caroline,
hat mal beim Besuch
einer scheußlichen Kirche,
in die wir euch bei Reisen schleppten,
trocken gesagt: „Ist kein Gott drin.“
Genau das soll in eurem Leben nicht so sein,
es soll „Gott drin sein“,
am Meer und in den Wolken, in der Kerze
in der Musik und natürlich in der Liebe.*

Dorothee Sölle, aus einem Brief an die Enkelkinder

Anmeldung und Informationen

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

Magdalene Lucas Tel 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
(Konzentrierte Bewegungstherapie),
Kursleitung in Meditation und spiritueller
Körperarbeit seit 1991, Meditationslehrerin
Via Cordis seit 2012, Ausbildung in
Craniosacral-Therapie seit 1998