

Kraftquellen entdecken



Magdalene Lucas

Koordination Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit
Evangelische Regenbogengemeinde
und Evangelische Cyriakusgemeinde

2020

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 24.1., 7.2., 21.2., 13.3., 20.3.,
3.4., 22.5., 29.5., 26.6.20

Kosten 45 € (Einzelabend 6 €)

Kurs 2 28.8., 11.9., 25.9., 23.10., 6.11., 20.11.,
11.12.

Kosten 35 € (Einzelabend 6 €)

Ort Gemeindehaus Westerwaldstraße 20
Frankfurt Sossenheim

Mitbringen Decke, Socken, bequeme Kleidung

Weltgebetstags - Gottesdienst „Steh auf und geh!“

Frauen aus Simbabwe laden ein zum ökumenischen Weltgebetstag Gottesdienst. Zur Vorbereitung dieses Gottesdienstes treffen wir uns im Gemeindehaus St. Michael, am Donnerstag den 23.1. um 19.30 Uhr.

Termin Freitag, 6. März, 18.00 Uhr

Ort St. Michael Gemeinde
Alt Sossenheim 68 a
Ökumenisches Vorbereitungsteam

Taizé Gottesdienst

Termin Freitag, 18. Sept., 19.00 Uhr

Ort Evangelische Cyriakusgemeinde
Gemeindesaal, Alexanderstr. 37
Frankfurt Rödelheim

Leitung Till Schümmer, Magdalene Lucas

„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, 9.12., 19.30 Uhr

Ort Evangelische Cyriakusgemeinde
Gemeindesaal, Alexanderstr. 37
Frankfurt Rödelheim

Zwei Engelabende

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

Termin Mi 24.6., 19.30 – 21.30 Uhr
Ort Alexanderstr 37, H*, Foyer
Frankfurt Rödelheim

Termin Do, 26.11., 19.30 – 21.30 Uhr
Ort Kirche Siegenerstrasse
Frankfurt Sossenheim
Kosten keine (Spenden willkommen)

Erde, Feuer, Wasser, Luft

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

Fr 24.4. – Fr 1.5. 2020 auf der Insel Spiekeroog, Haus Barmen, (Übernachtung, Gruppenraum)
Anreise privat organisieren mit Bahn/Fähre/PKW/MFG.

Anreise für PKW FahrerInnen möglich ab 23.4.2020.

Vortreffen Mo 17.2.2020, 19.00, Gemeindehaus
Westerwaldstraße 20
Kosten 520 €

* Extra Flyer

Chagall Fenster in St. Stephan

Führung zu den neun Fenstern, die Marc Chagall zwischen 1976 – 1982 entworfen hat. 1985 wurden die letzten drei Fenster eingesetzt in der „Friedenskirche“ in Mainz. Danach Mittagessen, Bummel durch die Altstadt zum Rhein.

Termin Mi 27.5.
Treffpunkt Frankfurt Hauptbahnhof Infopoint
8.50
Rückfahrt ca. 17.24
Kosten 25 €

Ein Tag in Seligenstadt

Führung durch die Basilika und den barocken Kräutergarten. Danach Mittagessen, Bummel durch die Altstadt zum Main.

Termin Mi 23.9.
Treffpunkt Frankfurt Hauptbahnhof Infopoint
8.20
Rückfahrt ca. 17.00
Kosten 25 €

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
11.3., 25.3., 1.4., 6.5., 17.6., 29.8.
Ort Ev. Zentrum für Beratung und
Therapie am weißen Stein
Eschersheimer Landstraße 567
60431 Frankfurt Am Lindenbaum
Kosten 40 € (6 Treffen, 1 Ausflug)

Neue Gruppe

Termine mittwochs 18.30 – 19.30 Uhr
30.9., 21.10., 4.11., 18.11., 2.12.
Kosten 35 € (5 Treffen)
Einzelgespräch vor Gruppenbeginn 5 €



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
hoffnungsstiftende Quelle der Kraft.

nach Pierre Stutz

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 4.7, 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.

Montag 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. Wir lernen vor allem Block- und Kreistänze aus dem Bereich der internationalen Folklore und des Gesellschaftstanzes.

Ort Evangelische Cyriakusgemeinde
Gemeindesaal, Alexanderstr. 37
Frankfurt Rödelheim
Termine montags 15.00 – 16.30 Uhr, ab 13.1.
alle zwei Wochen
Leitung Anna Hufsky-Winkler,
Tel. 069/ 78 49 65
Kosten jeweils 3 €

Erholsames Frauen-Wochenende

Do Abendessen 25. – So Mittagessen 28. 6. 2020

Ort Herbstein/Vogelsberg, Kolpinghaus
Die Vulkantherme (15 Min) und der Ort (30 Min)
sind gut zu Fuß zu erreichen. Nach Schloss
Eisenbach wandert man ca.6 km.

Elemente: Yoga, Entspannungsübungen, Nordic-Walking, biografischer Schreib-Workshop, Repair-Nähcafé, Filmvorführung „Frauen und Geld“.

Kosten: Unterkunft, VP (inkl. Kurtaxe u. Kurzreisezuschl.) **EZ 186,00 € / DZ 162,00 €**
Wellnessangebote vor Ort bezahlen.

Anreise in Eigeninitiative und wird am Vortreffen besprochen.

Anmeldung Catherine von Westernhagen
Tel. 0171-5419062

Catherine.vonwesternhagen@filmed.de

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**
15.1., 19.2., 18.3., 15.4., 13.5.,
17.6., 19.8., 16.9., 21.10., 18.11.
- Ort** **Evangelische Cyriakusgemeinde**
Alexanderstr. 37, Foyer
Frankfurt Rödelheim
- Leitung** Elke Gutberlet, Gerda Kremser,
Magdalene Lucas,
Hildegard Wagner
- Anmeldung** Magdalene Lucas
- Ort** **Evangelische Regenbogengemeinde**
Westerwaldstraße. 20
Frankfurt Sossenheim
- Termine** **mittwochs, 9.30 – 11.00 Uhr**
29.1., 26.2., 25.3., 29.4., 20.5.,
24.6., 26.8., 30.9., 28.10.,
25.11., 16.12.
- Leitung** Marion Bärreiter, Magdalene Lucas,
Sonja Köhler, Günther Pierson,
Eugenia Weingärtner
- Anmeldung** Günther Pierson, Tel. 069/ 34 66 83

licht aus der höhe fasse mich
berühre mich
mit deiner zärtlichen nähe

wärme mein herz
und stärke vertrauen und liebe

nimm mich hinein
in dein bergendes dasein

schütze mich
vor verzweiflung und selbsthass
erbarme dich
meiner verletzten gefühle
und versöhne mich
in meinem unfrieden

dass aufatmen sei
in meiner suche nach leben

Almut Haneberg



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