

# Kraftquellen entdecken



**Magdalene Lucas**  
**2024**

## Via Cordis/Der Weg des Herzens

Offene Meditationsgruppe für  
Erfahrene und Anfänger

Meditation ist ein Weg in die Stille hin zu unserem Herzen. In den Raum in uns, in dem wir ganz sind und heil. Wir sind eingeladen in der Stille das Heilvolle in uns lebendig werden zu lassen. Wir betten uns ein in den Klang unseres Herzens. Das Besondere dieses Meditationswegs ist das Finden und das Wiederholen des eigenen Herzenswortes.

Spirituelle Körperarbeit, 2x 20 Minuten Sitzen in der Stille, Gebetsgebärden, mantrisches Singen, meditatives Gehen

**Termine** **dienstags** 19.00 – 21.00 Uhr  
30.01., 27.02., 12.03., 23.04.,  
21.05., 18.06., 09.07.  
03.09., 08.10., 05.11., 17.12.

Der Kurs wird als Zoom Meeting  
und präsent angeboten. Link anfordern.

**Ort** Zentrum Verkündigung,  
Meditationsraum, Markgrafenstraße 14,  
Frankfurt Bockenheim.

**Kosten** pro Abend 15 €  
**Mitbringen** lockere, bequeme Kleidung, Socken

## 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.

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** **montags** 19.00 – 21.00  
22.1., 05.02., 19.02., 04.03., 18.03.,  
15.4., 29.4., 13.05.,  
.....27.05.,10.06.,24.06.,  
Sommerpause  
9.09., 23.09., 07.10., 28.10., 11.11.,  
25.11., 09.12

**Ort** Evangelische Regenbogengemeinde  
Gemeindehaus Westerwaldstraße 20  
Frankfurt Sossenheim

**Kosten** pro Abend 15 €  
**Mitbringen** lockere, bequeme Kleidung, Socken

## 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.

Kurs 1 **freitags 18.00 – 20.00**  
12.01., 26.01., 09.02., 23.02., 08.03., 22.03.,  
19.04., 03.05., 14.06.24  
Abschluss Tagesausflug am 06.07.2024

Kurs 2  
27.09., 11.10., 08.11., 22.11., 06.12.,  
Kosten 150 € Neue Gruppe 2024/2025

Ort Ev. Zentrum für Beratung und  
Therapie am weißen Stein  
Eschersheimer Landstraße 567  
60431 Frankfurt Am Lindenbaum

**\*Anmeldung** Christel Roßbach, 069 – 92105 6678  
[christel.rossbach@frankfurt-evangelisch.de](mailto:christel.rossbach@frankfurt-evangelisch.de)  
Veranstalter Evangelischer Regionalverband, FB 1,  
Gemeindepädagogische Koordination  
Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit

## Trauergruppe Weiterleben

Sich gemeinsam erinnern und ins Leben gehen

Auf dem Weg in einen Alltag ohne die/den Verstorbene/nen – sind sie schon einige Schritte gegangen. Die Erinnerung und die Trauer sind Teil ihres Lebens geworden. Sie sind eingeladen sich der Erinnerung zu öffnen und eine Strecke gemeinsam miteinander zu gehen.

Gesprächsphasen, Achtsamkeit für Körper, Seele und Stille - kleine Rituale und Lieder auf dem Trauerweg sollen Kraft und Unterstützung geben.

**mittwochs von 18.00 – 20.00 Uhr**  
**20.3., 10.7., 13.11. 2024**

Ort Evangelische Cyriakusgemeinde  
Gemeindezentrum 1.OG, Auf der Insel 5,  
Frankfurt Rödelheim  
Kosten 30 €

\*Anmeldung Christel Roßbach

## Unterwegs mit Trauernden –

Wir laden Trauernde ein zu einem Spaziergang

Beim gemeinsamen Gehen und unterwegs sein in der Natur kommen wir ins Gespräch über das, was uns zur Zeit beschäftigt. Unterwegs mit anderen bei unserem Trauerweg. Der Fluss unterstützt uns in Bewegung zu kommen und aufzutanken. Der Blick ins Grüne lässt unseren Blick weiter werden. Wegstrecke insgesamt ca. 3 - 6 km. Picknick oder Einkehr - nach Absprache – möglich.

**Mittwoch 10.04. - 15.00 - ca. 18.00**

Vom Grüneburgpark zum Botanischen Garten  
**Treffpunkt** Bushaltestelle Siesmayerstraße/Ecke Grüneburgweg.

**Mittwoch 15.05. - 18.00 - ca. 21.00**

An der Nidda entlang zwischen Bonameser Flughafen und Berkersheim - Treffpunkt S6 Berkersheim

**Samstag 22.06. - 11.00 - ca. 15.00**

Durch die Höchster Altstadt zur Mainfähre – und weiter zur Schwanheimer Düne  
Treffpunkt Bahnhof Höchst/Ausgang Stadtmitte

**Mittwoch 11.09. - 18.00 - ca.21.00**

An der Nidda entlang zwischen Bonameser Flughafen und Berkersheim -Treffpunkt S6 Berkersheim

\*Anmeldung Christel Roßbach



## Singen in der Heiliggeistkirche

Lieder, die unsere Herzen friedvoll werden lassen

*Ich bin hier, bin bei mir und atme,  
atme ein atme aus und geh*  
Susanne Mössinger, Klaus Nagel

Treffpunkt - Heilig Geist Kirche /Eingang  
beim Pförtner Dominikanerkloster Kurt-  
Schumacher-Straße 23/ 60311 Frankfurt am Main



Besondere Klangräume sind unser Körper und unser Herz und dann natürlich der Raum in dem wir singen. Kirchen wurden gebaut damit unser Gesang zu einem Gesamtklang wird, der uns über uns hinaus trägt - gemeinsam mit anderen. Wir singen kurze, einfache, mantrische Lieder für die Heilung unsrer Herzen und für die Heilung der Gewalt auf dieser Erde.

Kosten Spende willkommen

### Termine donnerstags 17.00 – 18.30

25. April, 05. September,  
10. Oktober, 12. Dezember

\*Anmeldung Christel Roßbach

## Singen in der Rotunde

Lieder, die unsere Herzen friedvoll werden lassen

*Wenn eine aus ihrer Seele singt, heilt sie zugleich die ganze  
Welt. Wenn alle aus ihrer Seele singen  
und eins sind in der Musik,  
heilen sie zugleich auch die äußere Welt*  
Yehudi Menuhin

Treffpunkt 1 - Treppe vor der Trauerhalle  
Hauptfriedhof/Haupteingang/

Von dort gehen wir gemeinsam zur Rotunde bei den Kriegsgräbern. In diesem Raum ist eine besondere Akustik. Offen zum Himmel hin. Ein wunderbarer Klangkörper. Kurze, einfache, mantrische Lieder für die Heilung unsrer Herzen und für die Heilung der Gewalt auf dieser Erde.

Kosten Spende willkommen

### Termine mittwochs

14. Februar - 16.00 - 17.30  
13. März - 17.00 - 18.30  
22. Mai - 18.30 - 20.00  
26. Juni - 19.00 - 20.30

und

Freitag 01. November - 16.00 – 17.30



*Ich wünsche, dir  
dass dich in der Nacht  
ein Engel leise berührt,  
dass er helle Bilder  
in deine Träume senkt  
und dich mit den Quellen des Lichts  
in deiner Seele  
in Berührung bringt,  
damit die Zukunft  
dir mit Freude  
und Frieden  
entgegenströmt.*

Christa Spilling-Nöker

## Drei Engel

Sie werden uns in diesem Jahr begleiten.  
Wir lassen uns inspirieren von dem, was in uns  
ausgelöst wird. Durch das Gespräch miteinander,  
durch einen Text, ein Bild und das Nachklingen-  
lassen im Schweigen.

**Mittwoch 17.04., 19.00 – 21.00 Uhr**  
**Der Engel des Aufbruchs**

*„Den Frühling begrüßen in mir  
der neuen Lebenskraft trauen  
die mich zum Aufbruch erwachen lässt  
die meine Ängste verwandelt in Vertrauen“*

*Pierre Stutz*

**Mittwoch 03.07., 19.00 – 21.00 Uhr**  
**Der Engel des Segens**

*Segensworte sind Worte, die das Gute in uns  
benennen. Worte, die uns herausführen aus Angst,  
Enge und Not. Worte, die uns schützen und trösten.  
Worte, die uns Mut machen. Worte, die Heilsames  
bewirken. Worte, die Segenskraft haben.*

*Magdalene Lucas*

**Mittwoch 20.11., 19.00 – 21.00 Uhr**  
**Der Engel der Freude**

*„Ich lad die Freude zu mir ein,  
lass mein Leben Fülle sein.“* *Susanne Mössinger*



Ort Evangelische Cyriakusgemeinde  
Neues Gemeindezentrum, Gruppenraum  
1.OG, Auf der Insel 5,  
Frankfurt Rödelheim

Kosten Spende willkommen

\*Anmeldung Christel Roßbach

## Meditationsrundgang auf dem Hauptfriedhof

*Lebensweg zwischen Bäumen und Engeln -  
Gräbern und Kräuterspirale*

Gemeinsam auf dem Weg sein bei einem  
Meditationsrundgang auf dem Frankfurter Haupt-  
friedhof. Zeiten der Stille – meditatives Gehen –  
Lauschen nach innen und außen.

*„Du gehst, du machst Schritte, als wärest du der  
glücklichste Mensch von der ganzen Welt“*

*Thich Nhat Hanh*

Verschiedene Stationen laden uns zum Innehalten  
ein. Besondere Impulse und Lieder unterstützen  
die Zentrierung in Geist, Körper und Seele.  
Singen in der Rotunde bei den Kriegsgräbern.  
Das Gehen ist hauptsächlich im Schweigen  
bis zur Kräuterspirale.

**Termin** **Sonntag 15.09.2024**  
**15.00 – 17.30**

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

\*Anmeldung Christel Roßbach



## Das große Stadtgeläut

erklingt fünfmal im Jahr von zehn Kirchen in der Innenstadt. Bei unserem Rundgang hören wir den Gesamtklang und nähern uns dabei fünf ganz unterschiedlichen Geläuten.

Wir treffen uns an der Liebfrauenkirche im Innenhof. Dort entzünden wir ein Licht und stimmen uns in ein mantrisches Lied ein. Dann gehen wir im Schweigen von der Paulskirche zum Dom. Durch kleine Gässchen, entlang des Mains – immer in Hörweite der Glocken.

**Termin Samstag 30.11.2024** 16.00 – 17.15

Treffpunkt Innenhof der Liebfrauenkirche

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

*Sven J. Haack*

**\*Anmeldung** Christel Roßbach 069 92105 6678  
[christel.rossbach@frankfurt-evangelisch.de](mailto:christel.rossbach@frankfurt-evangelisch.de)  
Veranstalter Evangelischer Regionalverband, FB 1,  
Gemeindepädagogische Koordination  
Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit

## Craniosacrale Leibarbeit

eine sanfte Form des Körperspürens, die mehr Bewegungsfreiheit und Durchlässigkeit schafft - sowohl auf der Ebene der Körperflüssigkeiten als auch für Knochen, Organe und Muskeln. Ziel des Übens ist das Durchlässig werden in der Wirbelsäule, bis hin zum Rückenmarkskanal.

Stressabbau und Neuzentrierung im Rückenmark und im Nervensystem helfen, den Körper als Ganzheit zu erleben. Diese tiefen Entspannungszustände unterstützen den Körper sich zu regenerieren.

**Craniosacrale - Leibarbeit** ist hilfreich bei: Stress-Situationen, Erschöpfungszuständen, Verdauungsstörungen, Anspannung im Kopf-Nacken- und Schulterbereich, Migräne, Symptomen nach Unfällen und Operationen, Narbenentstörung, Schlafstörungen, Kieferproblemen.

Weitere Elemente kommen aus der Gestaltarbeit der Trauma-Therapie und der Arbeit mit Klangschalen.

<b>Termine</b>	nach Vereinbarung,
<b>Kosten</b>	70 €/ Zeit 90 Minuten
<b>Ort</b>	Praxis Langheckenweg 9, 60433 Frankfurt U Haltestelle Lindenbaum

## Magdalene Lucas

Religions- und Gestaltpädagogin

Kursleitung in Meditation und spiritueller Körperarbeit  
Via Cordis Meditationslehrerin

Atem-, Stimm- und Bewegungspädagogin  
nach Elsa Gindler und Miriam Goldberg.

Fortbildung in Craniosacraltherapie  
Joachim Lichtenberg, Jacqueline Schneider,  
Daniel Agustoni, Anthony Arnold

Begleitung von Trauernden seit 2007

30 Jahre Tätigkeit als Gemeindepädagogin

### Anmeldung

wenn nicht anders angegeben  
[magdalucas@gmx.de](mailto:magdalucas@gmx.de), Telefon 0176/ 640 290 97  
[www.magdalene-lucas.de](http://www.magdalene-lucas.de)



