

PROGRAMM  
1. HALBJAHR 2018

# GEISTLICHES ZENTRUM ST. PETRUS

Ein Angebot  
der Pfarrei St. Petrus  
für Menschen in Bonn  
und der Region



## Vorwort

Es muss doch  
in diesem Leben  
mehr  
als Eile  
geben

Aus der Eile  
bewusst  
herauszutreten  
Zeit haben  
für sich  
mit anderen  
mit Gott

der Sehnsucht  
nach »mehr«  
Raum geben  
schweigen  
einmal nichts  
»machen«  
müssen  
neue Lebensquellen  
in sich  
entdecken

Quelle: unbekannt

In meinem Dienst als Seelsorger begegne ich vielen Menschen, die unter ständigem Druck stehen und darunter leiden: Zeitdruck, Leistungsdruck, Erwartungsdruck ...

Sie finden kaum mehr zur Ruhe geschweige denn Zeit für sich selbst. Sie spüren eine Sehnsucht genau danach: aufatmen können, sich zurückziehen können, einfach dasein dürfen. Die Angebote des Geistlichen Zentrums St. Petrus möchten dazu Gelegenheit geben.

Die Einladung Jesu »Kommt mit an einen einsamen Ort und ruht ein wenig aus.« (Mk 6,31) möchte so konkret werden. Die breitgefächerten Formen der einzelnen Angebote bieten hier vielfältige Möglichkeiten, etwas Entsprechendes zu finden. Für weitere Anregungen bin ich offen und dankbar.

Dankbar bin ich allen, die das Geistliche Zentrum durch ihre Mitwirkung als Anbietende mit Leben füllen. Ich wünsche allen, die das Geistliche Zentrum St. Petrus als Ort der Besinnung und der Ruhe nutzen, dass sie gestärkt werden von innen her: für ihren Alltag, in ihrem Glauben, in ihrer Beziehung zum Gott des Lebens.

Pfr. Walter Koll



---

## MEHR LEBEN

Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit 2018

### WAS SIND EXERZITIEN IM ALLTAG?

ein etwas ausgefallener Weg zu mir selbst  
Tiefenbohrung  
Gottsuche  
Sehnsuchtpfade ...

### ELEMENTE UND ZEITAUFWAND

- \* Täglich 30 Minuten bewusste Stille mit einem Bibeltext und 15 Minuten zum Tagesrückblick am Abend.
- \* Ein wöchentliches Gespräch mit einer Begleiterin/einem Begleiter (30–45 Minuten). Dabei werden Impulse gegeben, zugeschnitten auf den Weg der Einzelnen. Erfahrungen und Fragen auf dem Übungsweg können dort besprochen werden.
- \* An jedem Mittwochabend ein Treffen aller Teilnehmer/innen zu einem geistlichen Abend für ca. eine Stunde in der Marien-Kirche.

*mehr*  
**leben**

EXERZITIEN IM ALLTAG 2018

### ANMELDUNG

über das Pastoralbüro St. Marien  
Telefon: 0228 633535  
E-Mail: [pastoralbuero@sankt-petrus-bonn.de](mailto:pastoralbuero@sankt-petrus-bonn.de)

Anmeldeschluß ist der 18. Februar 2018

Detaillierte Ausschreibungen liegen ab Mitte Januar in den Kirchen der Pfarrei St. Petrus aus und sind auf der Internetseite [www.sankt-petrus-bonn.de](http://www.sankt-petrus-bonn.de) zu finden.

### KOSTEN

15 bis 25 Euro entsprechend den eigenen Möglichkeiten

### VERANTWORTLICH

Walter Koll und Team

### TERMINE

#### Informationsabend

(Voraussetzung für alle,  
die zum ersten Mal Exerzitien im Alltag machen möchten):  
14. Februar 2018 (Aschermittwoch) | 20 Uhr  
Gemeindesaal St. Marien, Adolfstraße 28 d

#### Eröffnungsabend

21. Februar 2018 | 20 Uhr | Kirche St. Marien

#### Impulsabende

28. Februar | 7./14. März 2018  
Jeweils um 20 Uhr | Kirche St. Marien

#### Abschlussabend

21. März 2018 | 19.30 Uhr  
Beginn in der Kirche St. Marien (Eucharistiefeier),  
anschließend Agape im Gemeindesaal St. Marien

---

## OASENTAGE

Für Ehrenamtliche und weitere Interessierte

Die Oasentage sind eine Einladung, für einen Tag den Alltag mit seinen zahlreichen Abläufen, Aufgaben und Anforderungen zu unterbrechen. Sie bieten die Möglichkeit, inne zu halten, aufzutanken, zur Ruhe zu kommen, sich stärken zu lassen durch die Begegnung mit anderen, mit sich und mit dem Gott unseres Lebens.

Elemente der Oasentage sind:

- \* Geistliche Impulse
- \* Schweigezeit
- \* Persönliche Besinnung
- \* Austausch mit den anderen Teilnehmenden
- \* Gebet bzw. Eucharistiefeier

### LEITUNG

Walter Koll

### KOSTEN

5 Euro (inkl. Mittags-Imbiss)

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Walter Koll | Telefon 0152 54146737

Anmeldung für jeweils einzelne Tage

**27. Januar | 7. April | 9. Juni 2018**

jeweils samstags von 9 bis 17 Uhr

**Gemeindesaal St. Helena**

Ellerstraße 44, 53119 Bonn

Nähe Bahnstation Bonn-West

---

## AUS DER STILLE STEIGT DIE KRAFT

Ein Tag in Stille, in Bewegung und Begegnung

Ruhen im Urgrund allen Seins – Lebendig werden aus dem Urgrund allen Seins. Dies sind die beiden Seiten einer spirituellen Grundhaltung. Beiden Aspekten des Seins möchten wir uns an diesem Tag vertiefend nähern. Mit Sitzen im Schweigen nach dem Weg des Herzensgebets und Meditation in Bewegung nach den Grundübungen der Kraft. Diese einfachen Übungswege werden sich unterstützend abwechseln und ergänzt durch eine Wohlspannungsübung. Abgerundet wird der Tag durch Wortimpulse und die Möglichkeit zum Austausch. So öffnen wir uns der heilsamen Kraft aus SEINEM Grund, denn ohne IHN können wir nichts tun. Bitte Wolledecke, bequeme Kleidung und eine kleine Mahlzeit für die Mittagspause mitbringen. Für diesen Tag sind Vorkenntnisse hilfreich. Bei Fragen hierzu bitte Kontakt mit Leo Leismann-Gerhards aufnehmen.

### LEITUNG

Leo Leismann-Gerhards

### KOSTEN

5 Euro

### TEILNEHMERZAHL

mindestens 5 bis maximal 10 Personen

### VERANSTALTER

Kath. Bildungswerk Bonn und Geistliches Zentrum St. Petrus

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Leo Leismann-Gerhards, Telefon 0151 17416139

**Samstag, 16. Juni 2018**

10 bis 17 Uhr

**Gemeindesaal St. Helena**

Ellerstraße 44, 53119 Bonn

Nähe Bahnstation Bonn-West

## »WOHL DEM MANN...«

Ein Wochenende zum Auftanken für Männer

»Wohl dem Mann ... « – so beginnt in der Bibel der erste Psalm, dessen Text uns an diesem Wochenende begleiten und hoffentlich inspirieren wird. Was tut mir als Mann wohl? Wann geht es mir gut – und wann nicht? Wo kann ich in meinem Leben das Wohlsein gegenüber dem Unwohlsein stärken? Vielleicht nicht nur für mich selbst, sondern auch für meine (Um-)Welt? Und wie könnte mir der Glaube dabei helfen? In der ruhigen und stärkenden Atmosphäre von Kloster Ehrenstein und seiner Umgebung wollen wir es uns gutgehen lassen. Wir werden dabei zwischendurch Impulse – nicht nur aus der Bibel – zur Selbst-Reflexion und für Gespräche zu zweit oder in der Gruppe aufnehmen. Mindestens am Samstag wird genügend Zeit bleiben, auch draußen und ggf. unterwegs zu sein – allein und in der Gruppe, schweigend oder im Austausch mit anderen Männern.

### LEITUNG

Michael Steiner

### KOSTEN

130 Euro (inkl. Übernachtung im EZ und Vollpension)

### TEILNEHMERZAHL

für 12 Männer

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Anmeldungen bis 28. März 2018  
an das Katholische Bildungswerk, Telefon 0228 42979-0  
saile@bildungswerk-bonn.de

**Freitag, 27. April 2018, 17 Uhr bis  
Sonntag, 29. April 2018, ca. 14 Uhr**

### Kloster Ehrenstein

Kreuzbruderweg 1–2 | 53577 Neustadt/Wied

## MÄNNER NACHTS UNTERWEGS IN DER STADT

Gott in der Stadt? An Stellen, die fremd, laut oder anstößig sind? An Orten, weit weg vom Inneren einer Kirche? Der Abend lädt Männer dazu ein, mit offenen Augen und Ohren einen Gang durch die abendliche oder nächtliche Stadt zu machen. Und dabei allein oder zu zweit an ungewohnte Orte zu gehen und zu beobachten: Was sehe ich in der Stadt? Wo ist Gott im Alltag des nächtlichen Stadtlebens? Das abendliche Unterwegssein eröffnet auch die Möglichkeit, sich mit Fragen und Perspektiven zu beschäftigen, für die sonst kein Blick und keine Zeit ist. Wir starten und enden gemeinsam in der St. Helena Kapelle. Nach einer Einführung machen wir uns jeweils alleine (gegebenenfalls zu zweit) für knapp zwei Stunden auf den Weg durch die Stadt. Wir enden mit einem Austausch und einem Gebet wieder in der Kapelle.

### LEITUNG

Marcus Heinrich

### VERANSTALTER

Kath. Familienzentrum St. Petrus und  
Geistliches Zentrum St. Petrus

### INFORMATION

Marcus Heinrich  
Telefon 0172 2034674 | marcus.heinrich@web.de

Anmeldung ist nicht erforderlich,  
erleichtert aber das Organisatorische

### 8. Juni 2018

von 20.30 bis 23.15 Uhr

Treffpunkt:

### St. Helena Kapelle

Bornheimer Straße 130, 53119 Bonn  
Nähe Bahnstation Bonn-West

---

## SCHRITTE ZUR MITTE

Meditatives Tanzen für Frauen

Meditative Tänze – mal ruhig getragen, mal lebhaft beschwingt – laden dazu ein, sich aufmerksam mit Leib und Seele wahrzunehmen, Belastendes Schritt für Schritt loszulassen und Weite zu spüren. Leichte Körperübungen zur Achtsamkeit ermöglichen, diese Erfahrung zu vertiefen, während lyrische Texte zum Nachdenken anregen. An diesen Abenden sind Sie eingeladen, im Kreis mit anderen Frauen innere Stärkung zu erfahren.

Vorerfahrungen im Meditativen Tanz und in Achtsamkeitsübungen sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; leichte, flache Schuhe; Decke für die Entspannungsübung

### LEITUNG

Hilla Jungen-Hagedorn

### KOSTEN

5 Euro pro Abend

### TEILNEHMERINNENZAHL

mindestens 8, maximal 15 Frauen

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

### INFORMATION UND ANMELDUNG

HJ-Hagedorn@web.de | Telefon 02225 704524

**16. März | 13. April | 25. Mai 2018**

jeweils von 17 bis 21 Uhr

**Anmeldeschluss: 9. März 2018**

**Gemeindesaal St. Helena**

Ellerstraße 44, 53119 Bonn

Nähe Bahnstation Bonn-West

---

## AUFBRECHEN UND NEUES WAGEN

Nachmittage im bibliodramatischen Prozess

In den Worten der Bibel entdecken wir Begegnungen, die Menschen aufbrechen und Neues wagen ließen. Im bibliodramatischen Spiel lassen wir uns darauf ein, können die Dynamik solcher Begegnungen erleben und in der Reflexion unsere eigene Wirklichkeit darin erkennen.

### LEITUNG

Christa Pesch, Sylvia Dörnemann

### KOSTEN

60 Euro

### TEILNEHMERZAHL

für 12 Personen

### VERANSTALTER

Edith-Stein Exerzitienhaus

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Edith-Stein Exerzitienhaus: Telefon 0221 16421654

info@edith-stein-exerzitienhaus.de | Kursnummer B1802

**29. Januar | 26. Februar | 26. März | 23. April | 28. Mai |**

**25. Juni 2018**

jeweils montags 14 bis 18 Uhr

**Gemeindesaal St. Helena**

Ellerstraße 44, 53119 Bonn

Nähe Bahnstation Bonn-West

---

## HEILSAMES SCHREIBEN MIT DER BIBEL

Die Sehnsucht nach »Heil Werden« ist tief in uns verankert. Im Neuen Testament finden wir viele Begegnungen mit Jesus, wo dieses heil werden geschehen ist und auch heute noch geschieht. Wir werden uns von einer Heilungsgeschichte, aber auch von anderen biblischen Texten berühren lassen und niederschreiben, was da aus uns heraus kommt und das wird verblüffend sein. Lassen Sie sich überraschen was so in Ihnen steckt und welcher Heilungsprozess beginnen oder sich auch vollenden möchte.

### LEITUNG

Eva-Maria Hinkes

### KOSTEN

3 Euro inkl. Kaffee, Tee, Wasser

### TEILNEHMERZAHL

maximal 8 Personen

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Telefon 0228 255071

e-m.hinkes@arcor.de

**13. Januar | 17. Februar | 17. März | 14. April | 5. Mai |  
16. Juni 2018**

samstags von 10 Uhr bis maximal 13 Uhr

### Petrus-Saal

Kasernenstraße 52 a, 53111 Bonn

---

## SEGNUNGS-GOTTESDIENST

Für Menschen in Trennungs- und Scheidungssituationen

Der Segen ist ein Urgestus des Menschen – ein Gestus von Mensch zu Mensch, ein Gestus von Gott her durch Menschen zu Menschen. In allen Religionen findet sich der Brauch des Segnens und des Gesegnet-Werdens. Im Wunsch, gesegnet zu werden, kommt die Sehnsucht nach Heil zum Ausdruck, die Sehnsucht nach der Zusage von Gutem. Dies gilt vor allem für den von Gott her zugesprochenen Segen. So wünschen sich Menschen den Segen Gottes als Ermutigung oder Bestärkung in besonderen Lebenssituationen, als Zusage seiner Gegenwart und seines Weggeleits auf dem Weg in eine oftmals unsichere Zukunft. Der Segen Gottes ist dann die Zusage, auch in schweren Zeiten nicht von Gott verlassen zu sein, sondern darauf vertrauen zu können, im Leben letztgültig gehalten und getragen zu sein.

Im 1. Halbjahr 2018 bieten wir einen Segnungs-Gottesdienst für Menschen in Trennungs- und Scheidungs-Situationen an.

### VERANTWORTLICH

Walter Koll

Telefon 0152 54146737

**Freitag, 9. März 2018 | 19.30 Uhr**

Stiftskirche (Kölnstraße)

### Kooperation

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Referat für Ehe + Familie im Stadtdekanat Bonn  
Geistliches Zentrum St. Petrus

## ANKOMMEN IM AUGENBLICK, LEBEN IM HIER UND JETZT

Meditationsabende

Einfach Ankommen

Aus der Zerstreung in der Sammlung

Aus dem Gedränge in der Ruhe

Aus dem Hin und Her in der Gegenwart

Gott ankommen lassen bei mir

Dies sind Abende zum Einüben von gelöster Wachheit und Gegenwärtigkeit, um Gott Raum zu geben im Augenblick. Wir beginnen mit Sitzen im Schweigen. Es folgt eutonische Leibarbeit. Anschließend Sitzen im Schweigen – meditatives Gehen – Sitzen im Schweigen. Einfache geistliche Lieder unterstützen unser Ankommen. Gelegentliche Wortimpulse richten uns aus auf Gott. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Meditationsbänkchen und Matten sind vorhanden.

Für die Meditationsabende sind Vorkenntnisse hilfreich. Bei Fragen hierzu bitte vor einer Anmeldung Kontakt mit Leo Leismann-Gerhards aufnehmen. Eine grundlegende Einführung wird zweimal jährlich angeboten.

16. und 30. Januar | 6. und 20. Februar |  
6. und 20. März | 10. und 24. April | 8. Mai  
5. und 19. Juni 2018

jeweils dienstags, 19 bis 21.15 Uhr

**Gemeindesaal St. Helena**

Ellerstraße 44, 53119 Bonn | Nähe Bahnstation Bonn-West

## DIE KRAFT DES AUGENBLICKS ENTDECKEN

Eine Hinführung zur christlichen Meditation

Meditation – das heißt zur Ruhe kommen, gegenwärtig sein und aus der Mitte des Schweigens lebendig werden. Meditation – das heißt auch, hieraus unseren Alltag und unser Dasein gelassener und mit schöpferischer Kraft zu gestalten. In einem ersten Schritt besteht die Möglichkeit, erste grundlegende Übungen zu machen, Meditation in Bewegung zu erleben und mit unterstützender Körperarbeit vertraut zu werden. Im weiteren wird Gelegenheit gegeben, die Übungen zu vertiefen und einen alten Meditationsweg der Wüstenväter kennen zu lernen. Bitte Wolldecke, bequeme Kleidung und eine kleine Mahlzeit für die Mittagspause mitbringen.

**Samstag, 17. Februar 2018**

10 bis 17 Uhr

**Gemeindesaal St. Helena**

Ellerstraße 44, 53119 Bonn

Nähe Bahnstation Bonn-West

**Für die Meditationsabende und die Hinführung gilt:**

### LEITUNG

Leo Leismann-Gerhards

### KOSTEN

5 Euro je Abend

### TEILNEHMERZAHL

maximal 10 Personen

### VERANSTALTER

Kath. Bildungswerk Bonn und Geistliches Zentrum St. Petrus

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Leo Leismann-Gerhards | Telefon 0151 17416139



## MIT KRAFT, HERZ UND WEITEM BLICK

Wöchentliche Abende mit den »Grundübungen der Kraft«  
Für eine geerdete Spiritualität und ein befreiteres Leben

Es gibt eine Sehnsucht in vielen Menschen, ihr Potential zu entfalten und auf dem Boden einer geerdeten christlichen Spiritualität kraftvoller, versöhnter und von Herzen da zu sein.

Die Grundübungen der Kraft bestehen aus einer Abfolge von 12 Übungen und möchten uns auf dem Weg zu einem authentischeren Leben aus der Mitte unterstützen. Sie helfen, unsere Vitalkräfte ins Leben zu bringen und ihnen eine gute Richtung zu geben. Die Bewegung mit dem Körper fördert uns auch im Inneren und stärkt unsere Fähigkeit, beherrscht zu handeln. Dies lässt uns flexibler in unseren alltäglichen Herausforderungen werden.

Es wird Gelegenheit gegeben – auch unregelmäßig –, die Grundübungen der Kraft gemeinsam einzuüben, zu vertiefen und zu pflegen. Damit wird die Grundlage dafür gelegt, die Übungen auch zu Hause fortführen zu können. Bei einem Zeitaufwand von nur ca. 12 Minuten lassen sich die Übungen gut in den Alltag integrieren. Die Übungen sind für jeden geeignet, der altersentsprechend normal belastbar und beweglich ist.

Die Ausrichtung auf Gegenwärtigkeit, Standfestigkeit, Leichtigkeit und innere Stille wird uns beim Einüben begleiten. Einmal im Monat gibt es nach dem Üben zusätzlich die Gelegenheit zum Austausch. Bitte leichte und bequeme Kleidung mitbringen.

**11.\* und 25. Januar | 1.\* und 15. Februar |  
1.\* und 15. März | 12.\* und 26. April | 3.\* und 17. Mai |  
14.\* und 28. Juni 2018**

jeweils donnerstags 18 bis 19.30 Uhr

\*(mit Austausch bis 20.15 Uhr)

**Gemeindesaal St. Joseph**

Kaiser-Karl-Ring 2, 53111 Bonn

## KOMM IN DEINE KRAFT UND SEI DA

Grundübungen der Kraft

An einem Samstag wird Gelegenheit gegeben, die Grundübungen der Kraft zu erlernen. Damit wird die Grundlage dafür gelegt, die Übungen auch zu Hause fortführen zu können. Bei einem Zeitaufwand von nur 12 Minuten lassen sich die Übungen gut in den Alltag integrieren. Bitte Wolldecke, bequeme Kleidung und eine kleine Mahlzeit für die Mittagspause mitbringen.

**Samstag, 17. März 2018**

von 10 bis 17 Uhr

**Gemeindesaal St. Joseph**

Kaiser-Karl-Ring 2, 53111 Bonn

**Für die wöchentlichen Abende und die Samstage gilt:**

### LEITUNG

Leo Leismann-Gerhards

### KOSTEN

5 Euro je Abend

### TEILNEHMERZAHL

maximal 12 Personen

### VERANSTALTER

Kath. Bildungswerk Bonn und Geistliches Zentrum St. Petrus

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Leo Leismann-Gerhards

Telefon 0151 17416139

---

## WACHSEN UND WERDEN

Meditation und Stille im Kloster

Auf dem Boden stehen, den wir brauchen.  
Mit Wurzeln, die uns nähren.  
Den Raum haben, uns zu entfalten, und wachsen,  
wie es unserem Kern entspricht.  
Aufblühen in unseren Farben und unsere Früchte bringen  
zu unserer Zeit.

Gott möchte, dass wir wachsen wie *Gras im bewässerten Land* und gedeihen wie *Weiden an Wasserbächen* (Jesaja 44,4). Mit seinem *Shalom* wünscht er uns bestmögliches Gedeihen. In verschiedenen meditativen Übungen und Ausdrucksformen entdecken wir die Lebendigkeit und Fülle unserer Spiritualität. In der Stille öffnen wir uns, Kraft zu schöpfen und Vertrauen zu entwickeln in unser Wachsen und Werden. In alldem überlassen wir uns zuversichtlich dem Segen Gottes, seinem Shalom. Bitte bequeme Kleidung und Wolldecke mitbringen.

### LEITUNG

Leo Leismann-Gerhards

### KOSTEN

108 Euro

### TEILNEHMERZAHL

maximal 10 Personen

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum Sankt Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Leo Leismann-Gerhards, Telefon 0151 17416139

Anmeldeschluss: Samstag, 26. Januar 2018

**9. bis 11. Februar 2018**

**Benediktinerinnenkloster Varensell, Rietberg**

---

## EXERZITIENWOCHE

## IM CARMEL DE LA PAIX, BURGUND

Die Tage im Kloster sind Tage des Schweigens, des Zur-Ruhe-Kommens, der Besinnung auf die eigene Lebenssituation oder Lebensgeschichte, zugleich auf die Glaubensgeschichte und aktuelle Glaubenssituation. Im Gebet und Gottesdienst mit den Schwestern, im Meditieren der Hl. Schrift, im Austausch in der Gruppe und im Einzelgespräch die Beziehung zu mir selbst und dem Gott meines Lebens vertiefen und verlebendigen.

### LEITUNG

Walter Koll

### KOSTEN

Die für die Fahrt mit privaten PKWs bei An- und Abreise in Fahrgemeinschaften entstehenden Kosten werden umgelegt. Die Kosten im Kloster betragen 40 Euro pro Tag. Die Unterbringung der Gäste erfolgt in einfachen Zimmern mit fließend Wasser (Dusche/Bad/WC auf dem Flur).

### TEILNEHMERZAHL

maximal 7 Personen

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Telefon 0151 54146737

walter.koll@erzbistum-koeln.de

**30. April bis 6. Mai 2018**

Ein Vortreffen findet am 16. April 2018 um 20 Uhr  
im Gemeindesaal St. Helena statt

**Carmel de la paix**  
in Mazille / Burgund

---

## KONTEMPLATION AM SAMSTAG

Nichts gleicht dem Schöpfen aus der lebendigen Quelle.  
(Teresa von Avila)

Für alle, die einen Weg der Kontemplation gehen und in einer Gruppe üben wollen; die einen Tag der Stille brauchen und sich vom Schweigen tragen lassen wollen.

- \* Körperarbeit mit Übungen aus den Bereichen Eutonie und Qi Gong
- \* Impulsreferat
- \* Grundübung von Sitzen und Gehen
- \* Angebot zum Einzelgespräch
- \* Wortgottesdienst/Agape zum Abschluss des Tages

Bitte beachten: ohne Mittagessen bzw. Selbstverpflegung, aber Kaffee und Tee gibt es vor Ort, bitte eine Decke mitbringen, Matten und Bänke vorhanden

### LEITUNG

Gertrud Kieserg

### KOSTEN

12,00 Euro pro Termin

10 Euro für katholische Teilnehmende aus dem Erzbistum Köln (bezuschusst)

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Edith-Stein Exerzitienhaus: [info@edith-stein-exerzitienhaus.de](mailto:info@edith-stein-exerzitienhaus.de)

Telefon 0221 1642 1653 | Kursnummer M1804

**GOTT, BRING MEIN INNERSTES ZUR RUHE,  
WENN SICH MEIN LEBEN UM MICH DREHT,  
SO WIE DIE ACHSE EINES RADES  
IM ZENTRUM STILLE STEHT.**

AUTOR UNBEKANNT

**3. Februar | 3. März | 5. Mai | 2. Juni | 7. Juli 2018**

jeweils 9.30 bis 17 Uhr

**Gemeindesaal St. Helena**

Ellerstraße 44, 53119 Bonn

Nähe Bahnstation Bonn-West

---

## IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Schweigemeditation

Die Schweigemeditation lädt dazu ein, den Tag bewusst und in Stille zu beginnen in der Ausrichtung auf den Gott unseres Lebens. Aus der Stille erwächst uns die Kraft und innere Ruhe für den anschließenden Alltag mit seinen vielen Aufgaben und Anforderungen. Im schweigenden Miteinander vor Gott machen wir die Erfahrung, wie wohltuend es ist, einfach da zu sein, nichts leisten, keine Erwartungen erfüllen zu müssen. Es ist unverzweckte, Gott geschenkte Zeit.

### LEITUNG / RÜCKFRAGEN

Walter Koll | Telefon 0152 54146737

### In der Fastenzeit 2018

jeweils montags von 7 bis 7.30 Uhr

### St. Franziskus Kirche

Adolfstraße 77, 53111 Bonn

---

## LAUDES

An jedem 1. Donnerstag im Monat laden wir zu einem gemeinsamen Morgenlob (Laudes) um 7.30 Uhr in der Stiftskirche ein. Dieses Morgenlob gibt es seit vielen Jahren. Anschließend treffen wir uns zu einem kleinen Frühstück im Café an der Stiftskirche.

### jeden 1. Donnerstag im Monat

7.30 Uhr

### Stiftskirche (Hochchor)

Kölnstraße 31, 53111 Bonn

---

## »ZU DIR RUFE ICH ...!«

Ökumenisches Abendgebet im Stadtteil

An der Schwelle des Abends halten wir gemeinsam inne, schauen zurück auf die Erlebnisse des Tages, auf das Getane, aber auch auf das Unerledigte. Wir verlassen uns auf die Gegenwart Gottes und vertrauen Ihm die Menschen und Ereignisse an, die uns bewegen.

Das gemeinsame Tagzeitengebet zählt zu den ältesten Gebetsformen der Christenheit. In Psalmen und Liedern bringt es Lob und Klage, Ängste und Zuversicht zum Ausdruck. Eigenes und Anliegen unseres Stadtteils kommen vor Gott zur Sprache.

Unterstützung, auch musikalische, bei der Gestaltung der Stadtteilvesper ist willkommen.

a.ostro@yahoo.de

wibke.janssen@ekir.de

cwerner21@mail.de

### LEITUNG

Anja Ostrowitzki

### VERANSTALTER

Anja Ostrowitzki und Geistliches Zentrum St. Petrus

13. Januar | 10. Februar | 10. März | 14. April | 12. Mai |  
9. Juni | 14. Juli 2018

jeweils am 2. Samstag im Monat um 18 Uhr

### St. Franziskus Kirche

Adolfstraße 77, 53111 Bonn

---

## EINE HALBE STUNDE MIT MARIA

Rosenkranzgebet im Mai

Mit Hilfe der freudreichen, lichtreichen, schmerzreichen und glorreichen Gesätze des Rosenkranzes betrachten wir das Leben Jesu aus Sicht der Gottesmutter. Kurze Texte zu thematischen Schwerpunkten, stille Elementen und persönliche Anliegen helfen uns zwischen den einzelnen Geheimnissen bei der Betrachtung und bei der Vertiefung unseres Glaubens. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die immer wiederkehrenden gleichen Elemente können einfach mitgebetet werden und führen zu einer Meditation unserer Anliegen und der Thematik.

### FÜR DIE EINHEIT DER CHRISTEN

8. Mai

... mach unser Herz zur Wohnung des Friedens

15. Mai

... mach unseren Geist zum Hafen der Ruhe

22. Mai

... verwurzele in uns Freude, Einheit, Eintracht und Ehrfurcht

29. Mai.

... lass uns einander in Frieden aufrichtig geben und empfangen

### RÜCKFRAGEN

Eleonore Schwedhelm

Telefon 0228 693443

### Mai 2018

jeweils dienstags 17.45–18.15 Uhr

#### St. Helena Kapelle

Bornheimer Straße 130, 53119 Bonn

Nähe Bahnstation Bonn-West

---

## GEISTLICHE BEGLEITUNG

Geistliche Begleitung meint regelmäßige Einzelgespräche über einen vereinbarten Zeitraum, die dazu dienen möchten, das eigene, ganz konkrete Leben vertieft wahr zu nehmen, die verschiedenen äußeren und inneren Stimmen zu unterscheiden und dabei sensibler zu werden für Gottes Stimme und sein Handeln im eigenen Alltag. Grundsätzlich kann alles, was im Leben geschieht, in der geistlichen Begleitung zur Sprache kommen.

### Geistliche Begleiter

Pfr. Raimund Blanke, Büro Stift: Telefon 0228 634848

Pfr. Walter Koll, Telefon 0152 54146737

### Terminabsprache

für ein erstes Gespräch persönlich oder telefonisch

---

## A CEREMONY OF NINE LESSONS AND CAROLS

Vespergottesdienst in anglikanischer Tradition zum Abschluss der Weihnachtszeit. In neun Lesungen wird die Heilsgeschichte der Geburt Christi entfaltet, dazu Christmas Carols und Weihnachtslieder.

Chorgemeinschaft St. Marien | Stifts-Chor Bonn

Leitung: Iris Rieg

Sonntag, 7. Januar 2018 | 18 Uhr

### Kirche Sankt Marien

Adolfstraße 28, 53111 Bonn

# AUSBLICK

## 2. HALBJAHR 2018

---

### DER ORT, WO DU STEHST, IST HEILIGER BODEN (EX 3,5)

Straßenexerziten – ein Erkundungstag

Wir gehen auf die Straße, an Orte, die uns neu oder bekannt sind, versuchen, unseren inneren Impulsen zu folgen mit unverplanter Zeit, ohne vorgefasste Idee, mit Aufmerksamkeit und Bereitschaft, neu sehen zu lernen, vielleicht auch im eigenen Leben neue Perspektiven zu entdecken: Gott in unerwarteter Gestalt.

#### LEITUNG

Markus Roentgen

#### VERANSTALTER

Equipe St. Marien  
Irmgard Hansen

#### INFORMATION UND ANMELDUNG

bei Irmgard Hansen  
[equipeihmarien@gmail.com](mailto:equipeihmarien@gmail.com)

**6. Oktober 2018**

9 bis 19 Uhr

Treffpunkt  
**Bücherei St. Marien**  
Adolfstraße 28  
53111 Bonn

---

## DER SPIRITUELLE WEG. WIE HEUTE ALS CHRIST LEBEN?

Vortrag

Wer Probleme hat, versucht sie zu lösen oder sich abzulenken oder sie zu verdrängen. Das geschieht eigentlich »automatisch«. Die westlichen Zivilisationen haben diese Wege sehr erfolgreich ausgebaut, – doch allmählich zeigen sich auch die Kosten: Sie bestehen in den zerstörerischen Wirkungen auf den Planeten und im „Verlust der Mitte« beim Menschen, der sich häufig vor- kommt wie der Hamster im Rad. Wo jedoch versucht wird, diesen Automatismus außer Kraft zu setzen, da öffnet sich die Tür zu einem spirituellen Weg. Seine Grundzüge sind in allen Weltreligionen zu entdecken. Ich spreche vom persönlichen Gebet in einer dem Evangelium entsprechenden Form. Wie das geht, was es bedeutet, werden Sie an diesem Abend erfahren. Auf ihm findet der Mensch in Wahrheit sich selbst und innere Freiheit und ist angeschlossen an einen Strom bedingungsloser Liebe, die die »Sonne aufgehen lässt über Bösen und Guten, und regnen lässt über Gerechte und Ungerechte.« (Mt 5,47).

### REFERENT

Bertram Dickerhof SJ

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum Sankt Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Telefon 0151 54146737

walter.koll@erzbistum-koeln.de

---

## ASHRAMTAG

Nach einer Einführung und Hilfen zum Sitzen, wechseln (angeleitete) Sitz- und Gehmeditationen einander ab. Ein Gespräch über beim Üben aufkommende Fragen und gemachte Erfahrungen dient dem tieferen Verstehen. Die (freiwillige) Eucharistiefeier schließt den Tag ab. Bitte, einen kleinen Mittagsimbiss für sich selbst mitbringen und in weicher, nicht spannender Kleidung kommen.

### LEITUNG

Bertram Dickerhof SJ

### TEILNEHMERZAHL

maximal 15 Teilnehmer

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum Sankt Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Telefon 0151 54146737

walter.koll@erzbistum-koeln.de

**28. September 2018**

20 Uhr

### Kirche St. Helena

Bornheimer Straße 130, 53119 Bonn

Nähe Bahnstation Bonn-West

**29. September 2018**

9 bis 17 Uhr

### Gemeindesaal St. Helena

Ellerstraße 44, 53119 Bonn

Nähe Bahnstation Bonn-West



### **SYLVIA DÖRNEMANN**

Geb. 1968  
Dipl. Theologin  
Bibliodramaleiterin  
Sängerin



### **MARGRET FÜHLES RSCJ**

Geb. 1939  
Lehrerin  
Psychodramatikerin  
Supervisorin  
Exerzitienbegleiterin



### **DR. MARCUS HEINRICH**

Geb. 1968  
Physiker  
Managementberater  
Kirchenvorstand



### **EVA-MARIA HINKES**

Geb. 1949  
Ausbildung Kindergärtnerin  
Leitung Kindergarten  
Therapeutische Zusatzqualifikation  
Bibelteilen und heilsames Schreiben



### **HILLA JUNGEN-HAGEDORN**

Geb. 1957  
Sozialpädagogin  
Leiterin für Meditativen Tanz



### **GERTRUD KIESERG**

Geb. 1956  
Studienrätin  
Kontemplationslehrerin



### **PFR. WALTER KOLL**

Geb. 1952  
Pfarrvikar St. Petrus Bonn  
Geistlicher Begleiter PR/GR, Erzb. Köln  
System. Familientherapeut  
Exerzitienbegleiter



### **LEO LEISMANN-GERHARDS**

Geb. 1962  
Gestaltberater (DVG)  
Psychoonkologische Begleitung  
Körperarbeit und Meditation/Kontemplation  
Integrative Traumarbeit (ITA)  
Trainer Grundübungen der Kraft



### **DR. ANJA OSTROWITZKI**

Geb. 1963  
Archivarin  
Historikerin



### **CHRISTA PESCH**

Geb. 1946  
Gemeindereferentin  
Dipl. Sozialpädagogin  
Exerzitienbegleiterin  
Bibliodramaleiterin



### **DR. ELEONORE SCHWEDHELM**

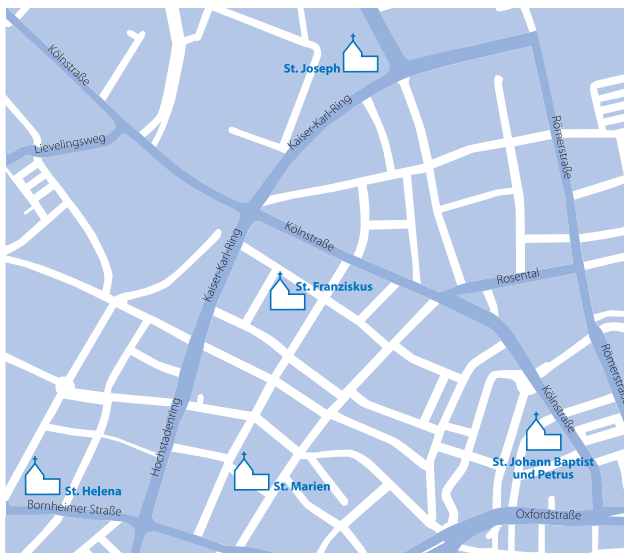
Geb. 1953  
Diplom-Biologin, Hausfrau, Mutter  
Managerin eines mittelständischen  
Familienunternehmens



### **MICHAEL STEINER**

Geb. 1963  
Systemischer Coach (DGfC)  
Trainer gewaltfreie Konfliktbearbeitung  
Workshops kirchliche Männerarbeit  
Lehrbeauftragter für Methodentraining





## HERAUSGEBER

Kath. Pfarrei St. Petrus  
Heerstraße 128  
53111 Bonn

Kath. Bildungswerk Bonn  
Kasernenstraße 60  
53111 Bonn

