

PROGRAMM  
1. HALBJAHR 2019

# GEISTLICHES ZENTRUM ST. PETRUS

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



In diesem gegenwärtigen Augenblick  
lasse ich alle meine Pläne,  
Sorgen und Aengste los.  
Ich lege sie jetzt in deine Hände, Herr.  
Ich lockere den Griff, mit dem ich sie halte, und  
lasse sie dir.  
Für den Augenblick überlasse ich sie dir.  
Ich warte auf dich – erwartungsvoll.  
Du kommst auf mich zu,  
und ich lasse mich von dir tragen.  
Ich beginne die Reise nach innen.  
Ich reise in mich hinein,  
zum innersten Kern meines Seins,  
wo du wohnst.  
An diesem Punkt meines Wesens  
bist du immer schon vor mir da,  
schaffst und belebst,  
stärkst ohne Unterlass meine ganze Person.  
Und nun öffne ich meine Augen,  
um dich in der Welt der Dinge  
und Menschen zu schauen.  
Ich nehme die Verantwortung  
für meine Zukunft wieder auf mich.  
Ich nehme meine Pläne, meine Sorgen, meine  
Aengste wieder auf.  
Ich ergreife aufs Neue den Pflug.  
Aber nun weiss ich,  
dass deine Hand über der meinen liegt  
und sie mit der meinen ergreifst.  
Mit neuer Kraft trete ich die Reise nach aussen  
wieder an, nicht mehr allein,  
sondern mit meinem Schöpfer zusammen.

Dag Hammarsköld



## Vorwort

»Alles hat seine Zeit« schreibt der alttestamentliche Autor Kohelet. Dieses Wort kann nachdenklich machen, was bei mir Zeit hat, wofür ich Zeit habe, was ich mit meiner Zeit mache.

Das Lebensgefühl vieler Menschen heute ist, daß die Zeit immer schneller vergeht, daß wir zu wenig Zeit haben, vor allem zu wenig Zeit für uns selbst.

Das Geistliche Zentrum Sankt Petrus lädt mit seinen vielen und unterschiedlichen Angeboten ein zu einer Zäsur, zum Innehalten. Es lädt ein, sich Zeit zu nehmen für sich selbst, Zeit zum Atemholen, Zeit zur Besinnung, Zeit, um zur Ruhe zu kommen, Zeit der Begegnung mit sich selbst und dem Gott des Lebens.

Ich freue mich und bin dankbar, daß wiederum ein umfangreiches Programm entstanden ist, das Vielen Gelegenheit gibt, eine Auszeit zu nehmen.

Und ich wünsche allen eine gute Zeit!

Handwritten signature of Walter Koll in blue ink.

Pfr. Walter Koll



## MEHR LEBEN

Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit 2019

### WAS SIND EXERZITIEN IM ALLTAG?

ein etwas ausgefallener Weg zu mir selbst

Tiefenbohrung

Gottsuche

Sehnsuchtspfade ...

### 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 2019

### 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 10. März 2019

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

15,00 bis 25,00 Euro entsprechend den eigenen Möglichkeiten

### VERANTWORTLICH

Walter Koll und Team

### TERMINE

#### Informationsabend

(Voraussetzung für alle,  
die zum ersten Mal Exerzitien im Alltag machen möchten):  
6. März 2019 (Aschermittwoch) | 20.00 Uhr  
Gemeindesaal St. Marien, Adolfstraße 28 d

#### Eröffnungsabend

13. März 2019 | 20.00 Uhr | Kirche St. Marien

#### Impulsabende

20./27. März | 3. April 2019  
Jeweils um 20.00 Uhr | Kirche St. Marien

#### Abschlussabend

10. April 2019 | 19.30 Uhr  
Beginn in der Kirche St. Marien (Eucharistiefeier),  
anschließend Agape im Gemeindesaal St. Marien

## FREUDE IN FÜLLE

Christliche Spiritualität ist im Kern unmittelbar mit dem Erleben von Freude verbunden. Im Alten Testament ist es beispielhaft der Auszug aus Ägypten, der Anlass zur Freude gibt. Im Neuen Testament ist die Freude im Sprechen von der Frohen Botschaft direkt enthalten. Beide meinen das Ende von Bedrückung und die Nähe des Reiches Gottes.

In verschiedenen meditativen Übungen und Ausdrucksformen entdecken wir die Lebendigkeit und Fülle unserer Spiritualität. In der Stille und in der Begegnung öffnen wir uns den Quellen unserer Lebensfreude und der Quelle des Lebens selbst. In allem überlassen wir uns dem Weg, der die Fülle allen Lebens in sich trägt.

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

### TERMIN

1. bis 3. März 2019

### ORT

Benediktinerinnenkloster Varenzell, Rietberg

### LEITUNG UND ANMELDUNG

Leo Jacobs

Telefon 0151 17416139

Anmeldeschluss: 15. Januar (danach auf Anfrage)

### TEILNEHMERZAHL

maximal 10 Personen

### KOSTENBEITRAG

108,00 Euro

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

## 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.

### TERMIN

29. April bis 5. Mai 2019

Ein Vortreffen findet am 16. April 2019 um 20.00 Uhr im Gemeindesaal St. Helena statt

### ORT

Carmel de la paix in Mazille, Burgund

### 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 0152 54146737

walter.koll@erzbistum-koeln.de

## ATEMPAUSE

Eine Viertelstunde Zeit für mich

Wir laden sie ein, nehmen Sie sich Zeit. Kommen Sie in die Kirche, nehmen Sie sich ein Teelicht, suchen Sie sich einen Platz, an dem Sie ungestört sind, atmen Sie durch und betrachten Sie ihren Tag mit liebevoller Aufmerksamkeit, um ihn dann in Gottes Hände zu legen.

### TERMINE

mittwochs von 17.00 bis 18.30 Uhr

### ORT

Kirche St. Marien | Adolfstraße 28 | 53111 Bonn

### VERANSTALTER | KONTAKT

Gemeinde St. Petrus, Equipe St. Marien  
Irmgard Hansen | equipeihmarien@gmail.com

## 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

### TERMIN

26. Januar | 27. April | 13. Juli 2019  
jeweils samstags von 10.00 – 17.00 Uhr

### ORT

Gemeindesaal St. Helena | Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

### LEITUNG UND ANMELDUNG

Walter Koll  
Telefon 0152 54146737  
Anmeldung für jeweils einzelne Tage

### KOSTENBEITRAG

5,00 Euro (inkl. Mittags-Imbiss)

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

## AUS DER STILLE STEIGT DIE KRAFT

Ein Tag in Stille und Bewegung

Ruhen im Urgrund allen Seins – lebendig werden aus dem Urgrund allen Seins. Dies sind die zwei Seiten einer spirituellen Grundhaltung, die wir an diesem Tag miteinander vertiefen möchten. Mit Sitzen im Schweigen nach dem Weg des Herzensgebets und Meditation in Bewegung nach den Grundübungen der Kraft. Diese zwei Meditationswege werden sich abwechseln und gegenseitig unterstützen. Eine Wohlspannungsübung fördert beide. Sinnvoll abgerundet wird der Tag durch Wortimpulse und die Möglichkeit zu achtsamem Austausch. Bitte Wolldecke, bequeme Kleidung und eine kleine Mahlzeit für die Mittagspause mitbringen.

Für diesen Tag sind Vorkenntnisse hilfreich. Bei Fragen hierzu bitte Kontakt mit Leo Jacobs aufnehmen.

### TERMIN

Samstag, 1. Juni 2019 | 10.00 – 17.00 Uhr

### ORT

Gemeindesaal St. Helena | Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

### LEITUNG UND ANMELDUNG

Leo Jacobs  
Telefon 0151 17416139

### TEILNEHMERZAHL

5 bis 10 Personen

### KOSTENBEITRAG

5,00 Euro

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

## BEFREIENDE GESCHICHTEN ZU MEHR LEBEN

Nachmittage im bibliodramatischen Prozess

In den Befreiungsgeschichten der Bibel finden wir Impulse zur Befreiung und zum Gehen eigener Schritte der Freiheit. Im gemeinsamen Hören, Wahrnehmen und Nachspüren der Texte und schließlich im Spiel entdecken wir die befreiende Kraft und Weisung für unser eigenes Leben.

### TERMINE

21. Januar | 18. Februar | 18. März | 15. April | 13. Mai | 17. Juni  
9. September | 7. Oktober | 4. November | 2. Dezember 2019  
jeweils montags 14.00 – 18.00 Uhr

### ORT

Gemeindesaal St. Helena | Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

### LEITUNG

Christa Pesch, Sylvia Dörnemann

### TEILNEHMERZAHL

12 Personen

### KOSTENBEITRAG

60,00 Euro

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Edith-Stein Exerzitienhaus  
Telefon 0221 16421654  
info@edith-stein-exerzitienhaus.de

### VERANSTALTER

Edith-Stein Exerzitienhaus

## ANDERS BIBEL LESEN

Die Bibel ist und bleibt unser wichtigstes Buch, unsere Hl. Schrift. Die Möglichkeiten, die Texte zu erschließen und für unseren Glauben und unser Leben aus dem Glauben fruchtbar zu machen, sind vielfältig.

Ausgangspunkt unserer Beschäftigung mit Texten aus dem Markus-Evangelium ist die zeit- und sozialgeschichtliche Situation der frühen Kirche, in der die Texte entstanden und in die hinein sie frohe Botschaft sind. Daran schließt sich der persönliche Austausch über die jeweilige Textstelle an, in dem es um eine Verbindung zu unserer je eigenen Situation geht.

Am 1. Abend unterstützt uns dabei Prof. Martin Ebner, Professor für Neues Testament an der Universität Bonn.

### TERMINE

19. Februar | 14. Mai | 2. Juli 2019  
jeweils dienstags, 19.30 Uhr

### ORT

Gemeindesaal St. Marien | Adolfstraße 28 | 53111 Bonn

### VERANTWORTLICH

Margret Fühles und Team

### INFORMATIONEN

Margret Fühles  
Telefon 0228 9480956  
margret.fuehles@ceu-rscj.org

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus

## 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.

### TERMIN

12. Januar | 9. Februar | 6. April | 11. Mai | 22. Juni 2019  
jeweils samstags von 10.00 Uhr bis maximal 13.00 Uhr

### ORT

Petrus-Saal | Kasernenstraße 52 a | 53111 Bonn

### LEITUNG UND ANMELDUNG

Eva-Maria Hinkes  
Telefon 0228 255071  
e-m.hinkes@arcor.de

### TEILNEHMERZAHL

maximal 8 Personen

### KOSTENBEITRAG

3,00 Euro inkl. Kaffee, Tee, Wasser

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus

## 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. Wir werden uns Zeit nehmen, das jeweils Erlebte einzuordnen und Fragen zu klären. Bitte Wolldecke, bequeme Kleidung und eine kleine Mahlzeit für die Mittagspause mitbringen.

### TERMIN

16. Februar 2019 | 10.00 – 17.00 Uhr

### ORT

Gemeindesaal St. Helena | Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

### LEITUNG UND ANMELDUNG

Leo Jacobs  
Telefon 0151 17416139

### TEILNEHMERZAHL

5 bis 10 Personen

### KOSTENBEITRAG

5,00 Euro

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

## MEDITATIONSABENDE IN DER ACHTSAMKEIT DES HERZENS

An diesen Abenden des inneren Schweigens pflegen wir die Grundhaltung der Gegenwärtigkeit und der Achtsamkeit des Herzens. So können wir in gelöster Wachheit mit allen Sinnen da sein und dem Be-Achtung schenken, was hier und jetzt schon da ist. Dies hilft uns, auch im Alltag den Reichtum und die Fülle des Lebens zu schmecken. Wir beginnen die Abende mit Meditation in Bewegung. Sodann begleiten uns hinführende Worte und einfache meditative Gesänge in die Stille hinein und lassen uns unseren Raum im inneren Schweigen finden. In kurzen Wortimpulsen werden wir diesmal mit Angelus Silesius schauen, wo das Glück zu finden ist. Nach der Meditation haben wir Gelegenheit zu achtsamem Austausch. Für die Meditationsabende sind Vorkenntnisse hilfreich. Bei Fragen hierzu bitte vor einer Anmeldung Kontakt mit Leo Jacobs aufnehmen. Bequeme Kleidung ist sinnvoll. Meditationsbänkchen und Matten sind vorhanden.

### TERMINE

jeweils dienstags | 29. Januar | 12. und 26. Februar  
12. und 26. März | 9. und 30. April | 14. und 28. Mai | 25. Juni  
19.00 – 20.30 Uhr (mit Austausch bis 21.15 Uhr)

### ORT

Gemeindesaal St. Helena | Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

### LEITUNG UND ANMELDUNG

Leo Jacobs  
Telefon 0151 17416139

### TEILNEHMERZAHL

mindestens 5 Personen

### KOSTENBEITRAG

5,00 Euro je Abend

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn



## KONTEMPLATION AM SAMSTAG

Erst das Schweigen tut das Ohr auf für den inneren Ton in allen Dingen. (Romano Guardini)

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 Bänkchen vorhanden

### TERMINE

2. Februar | 2. März | 6. April | 4. Mai | 8. Juni | 6. Juli  
jeweils 9.30 bis 17.00 Uhr

### ORT

Gemeindesaal St. Helena | Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

### LEITUNG

Gertrud Kieserg

### KOSTENBEITRAG

15,00 Euro pro Termin

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Edith-Stein Exerzitienhaus  
Telefon 0221 16421653  
info@edith-stein-exerzitienhaus.de

## MIT KRANKHEIT INNEHALTEN UND SICH STÄRKEN

Dies sind sechs Abende für Kranke, Angehörige von Kranken, Begleitende und Behandelnde. In kleiner Runde möchten wir uns Zeit füreinander nehmen. Zeit, um innerlich zur Ruhe zu kommen, um uns wohlwollend auszutauschen und uns im Gespräch gemeinsam zu stärken. Zudem können wir bei kleinen Meditationen, im Geschichten-Hören, in Stille und Gebet Kräfte sammeln und aus der belebenden Quelle einer weiten christlichen Spiritualität schöpfen. Die Ausrichtung auf Gegenwärtigkeit, Achtsamkeit und das persönliche Wohl des Einzelnen wird uns bei alledem begleiten. Die Abende sind zu den angegebenen Terminen offen für alle Interessierten.

### TERMINE

jeweils donnerstags: 24. Januar | 21. Februar | 14. März  
11. April | 23. Mai | 13. Juni  
18.00 – 20.15 Uhr  
Anmeldung für jeweils einzelne Abende.

### ORT

Gemeindesaal St. Helena | Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

### LEITUNG UND ANMELDUNG

Leo Jacobs  
Kontemplationslehrer und Gestaltberater  
Über 30 Jahre Erfahrung in der Begleitung kranker Menschen  
und lange selbst von Krankheit betroffen  
Telefon 0151 17416139

### TEILNEHMERZAHL

5 bis 8 Personen

### KOSTENBEITRAG

5,00 Euro je Abend

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk 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 2019 bieten wir einen Segnungs-Gottesdienst für Menschen in Trennungs- und Scheidungs-Situationen an.

### TERMIN

Freitag, 22. März 2019 | 19.30 Uhr

### ORT

Stiftskirche | Kölnstraße 31 | 53111 Bonn

### KOOPERATION

Beratungsstelle für Ehe-, Familien- und Lebensfragen  
Referat für Ehe + Familie im Stadtdekanat Bonn

### VERANTWORTLICH

Walter Koll und Team  
Telefon 0152 54146737

## 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.

### TERMIN

In der Fastenzeit 2019  
jeweils montags von 7.00 bis 7.30 Uhr

### ORT

Kirche St. Franziskus | Adolfstraße 77 | 53111 Bonn

### LEITUNG UND INFORMATION

Walter Koll  
Telefon 0152 54146737

## 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.

### TERMIN

jeden 1. Donnerstag im Monat  
7.30 Uhr

### ORT

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.

### TERMINE

12. Januar | 9. Februar | 9. März | 13. April | 11. Mai  
8. Juni 2019

jeweils am 2. Samstag im Monat um 18.00 Uhr

### ORT

Kirche St. Franziskus | Adolfstraße 77 | 53111 Bonn

### LEITUNG UND KONTAKT

Anja Ostrowitzki  
a.ostro@yahoo.de | cwermer21@mail.de

### VERANSTALTER

Anja Ostrowitzki und Geistliches Zentrum St. Petrus

## EVENSONG

Der Evensong ist eine in der anglikanischen Kirche beheimatete Mischform aus Vesper und Komplet. Sie beinhaltet neben Elementen aus diesen beiden Gebetszeiten des Stundengebetes auch viel Raum für Chor- und Orgelmusik. Die Chorgemeinschaft St. Marien praktiziert dieses Abend- bzw. Nachtgebet seit vielen Jahren und lädt zur Mitfeier, zum Mitbeten und Mitsingen ein.

### TERMINE

Donnerstag, 24. Januar 2019 | 21.15 Uhr  
Donnerstag, 28. März 2019 | 21.15 Uhr  
Donnerstag, 30. Mai 2019 (Christi Himmelfahrt) | **18.00 Uhr**  
Donnerstag, 11. Juli 2019 | 21.15 Uhr

### ORT

Hochchor St. Marien | Adolfstraße 28 | 53111 Bonn

### LEITUNG

Klaus Krämer

## A CEREMONY OF NINE LESSONS AND CAROLS

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

### LEITUNG

Klaus Krämer

### TERMIN | ORT

Sonntag, 13. Januar 2019 | 18.00 Uhr  
St. Marien | Adolfstraße 28 | 53111 Bonn

## 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

### TERMIN

11. Januar | 15. Februar | 15. März | 12. April 2019  
jeweils von 18.30–21.00 Uhr  
Anmeldeschluss: 7. Januar 2019

### ORT

Gemeindesaal St. Helena | Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

### LEITUNG UND ANMELDUNG

Hilla Jungen-Hagedorn  
Telefon 02225 704524  
HJ-Hagedorn@web.de

### TEILNEHMERINNEZAHL

8 bis 15 Frauen

### KOSTENBEITRAG

5,00 Euro pro Abend

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

## GEISTLICHE KONZERTE »ZUR NACHT«

Der rote Faden dieser geistlichen Abende ist das Zusammenspiel von Orgelmusik und Texten. Ausgehend von einer Choralvertonung treten die biblischen Texte (Lesungen, Psalmen) oder freien geistlichen Texte in Korrespondenz / Dialog mit Werken der Orgelliteratur.

### TERMINE

8. März | 10. Mai 2019 | jeweils freitags 21.00 Uhr

### ORT

Stiftskirche | Kölnstraße 31 | 53111 Bonn

### LEITUNG

Klaus Krämer | Telefon 0157 83459475

### VERANSTALTER

Kirchbauverein St. Joseph

## 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  
Sylvia Dörnemann, Telefon 0228 478113  
Pfr. Walter Koll, Telefon 0152 54146737

### TERMINABSPRACHE

für ein erstes Gespräch persönlich oder telefonisch

## AUF UND AB – UND HIMMELWÄRTS!

Nächtliche Pilgerwanderung im Siebengebirge für Männer

Als Männer gemeinsam unterwegs durch die Nacht. Gehen im Dunklen – und vom Dunklen ins Helle. Aus der Tiefe in die Höhe – und zwischendurch auch mal wieder abwärts. Wie im Leben, so auch in dieser Nacht vor Christi Himmelfahrt. Impulse aufnehmen, sich auseinandersetzen mit aufgeworfenen Fragen, zusammen schweigen, miteinander sprechen und Ruhe finden – in sich, in der Nacht, in der Natur.

Die Wegstrecke ist ca. 15 km lang und führt zu markanten Punkten im Siebengebirge, an denen Station gemacht wird. Zum Abschluss gibt es ein stärkendes Frühstück. Gehzeit insgesamt ca. 4 bis 5 Stunden; den Rest der Zeit verweilen wir an diversen Stationen.

### TERMIN

Mittwoch, 29. Mai 2019 | 22.30 Uhr MESZ\*

bis Donnerstag, 30. Mai 2019 | ca. 7.30 Uhr

\*Sollte es 2019 keine »Sommerzeit« mehr geben, beginnt die Pilgernacht bereits um 21.30 Uhr!

### ORT

Treffpunkt wird allen Angemeldeten vorher bekanntgegeben

### LEITUNG

Michael Steiner

### TEILNEHMERZAHL

12 Männer

### KOSTENBEITRAG

15,00 Euro

### INFORMATION UND ANMELDUNG

bis 25. Mai 2019 an das Kath. Bildungswerk Bonn

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

## AUSBLICK 2. HALBJAHR 2019

## SPÜRE DEIN (INNERES) FEUER!

Männer-Wander-Wochenende in der Vulkaneifel

Zu drei (Halb-)Tagestouren begeben wir uns gemeinsam auf sogenannte »Traumpfade« ([www.traumpfade.info](http://www.traumpfade.info)) im Herzen der Vulkaneifel. Immer noch gibt es dort vulkanische Aktivität – wenn auch längst nicht mehr so »feurig« wie vor 15.000 Jahren ... Vielleicht ähnlich wie bei uns etwas »in die Jahre gekommenen« Männern?! Wofür »brenne« ich (noch)? Welches Feuer lodert in mir, welche Leidenschaft bewegt mich? Oder kann ich zumindest die Glut spüren, die unter der Asche jahrelanger Routine noch glimmt und vielleicht neu entfacht werden will? Wie befeuert mich dabei evtl. auch mein Glaube – oder wo steht er mir im Weg? Täglich 8 bis 15 km Wandern, Impulse zur Selbst-Reflexion und für Gespräche zu zweit oder in der Gruppe, Zeiten des Schweigens und der Besinnung.

### TERMIN

Freitag, 20. September 2019 | 11.30 Uhr  
bis Sonntag, 22. September 2019 | ca. 14.00 Uhr

### ORT

Treffpunkt: Bahnhof Mendig | Wir buchen für zwei Nächte das gleiche Quartier, so dass wir nur mit Tagesgepäck wandern.

### LEITUNG

Michael Steiner

### TEILNEHMERZAHL

12 Männer

### KOSTENBEITRAG

160,00 Euro (Doppelzimmer/Frühstück) | sonstige Verpflegung ist selbst zu tragen | Einzelzimmer-Zuschlag: 35,00 Euro

### ANMELDUNG

bis 10. September 2019 an das Kath. Bildungswerk Bonn

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn

## 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.

### TERMIN

28. September 2019  
9.00 – 17.00 Uhr

### ORT

Gemeindesaal St. Helena | Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

### LEITUNG

Bertram Dickerhof SJ

### INFORMATION UND ANMELDUNG

Telefon 0152 54146737  
[walter.koll@erzbistum-koeln.de](mailto:walter.koll@erzbistum-koeln.de)

### TEILNEHMERZAHL

maximal 15 Teilnehmer

### KOSTENBEITRAG

5,00 Euro

### VERANSTALTER

Geistliches Zentrum St. Petrus und Kath. Bildungswerk Bonn



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

Straßenexerzitien – 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.

### **TERMIN | ORT**

5. Oktober 2019 | 9.00–19.00 Uhr

Treffpunkt Bücherei St. Marien | Adolfstraße 28 | 53111 Bonn

### **LEITUNG**

Markus Roentgen

### **INFORMATION UND ANMELDUNG**

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

### **VERANSTALTER**

Irmgard Hansen, Equipe St. Marien

---

---



### **P. BERTRAM DICKERHOF SJ**

geb. 1953  
Jesuitenpater  
Diplommathematiker  
Trainer für Gruppendynamik (DGGO)  
Lehrer für Vipassana-Meditation



### **SYLVIA DÖRNEMANN**

geb. 1968  
Dipl. Theologin  
Bibliodramaleiterin  
Sängerin



### **SR. MARGRET FÜHLES RSCJ**

geb. 1939  
Lehrerin  
Psychodramatikerin  
Supervisorin  
Exerzitienbegleiterin



### **EVA-MARIA HINKES**

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



### **LEO JACOBS**

geb. 1962  
Kontemplationslehrer  
Gestalttherapeut  
Psychoonkologischer Begleiter  
Berater integrative Traumarbeit  
Trainer Grundübungen der Kraft



### **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



### **KLAUS KRÄMER**

geb. 1968  
Studium Kirchenmusik, Schulmusik, Geschichte  
A-Examen Katholische Kirchenmusik  
Kirchenmusiker im Seelsorgebereich



### **DR. ANJA OSTROWITZKI**

geb. 1963  
Archivarin  
Historikerin



### **CHRISTA PESCH**

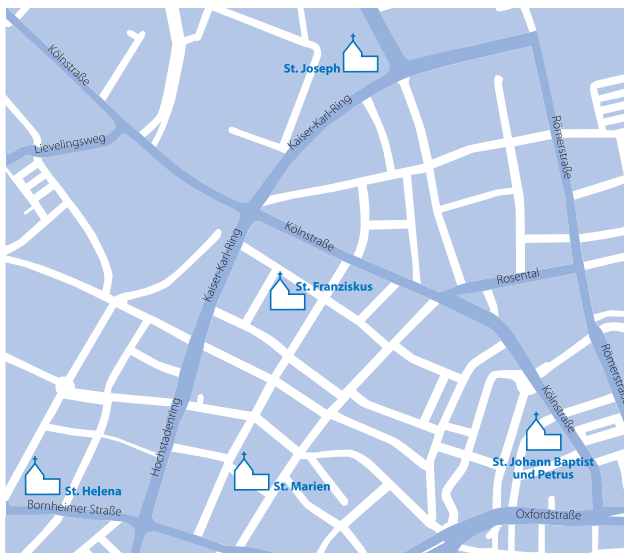
geb. 1946  
Gemeindereferentin  
Dipl. Sozialpädagogin  
Exerzitienbegleiterin  
Bibliodramaleiterin



### **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  
Telefon 0228 633535

Kath. Bildungswerk Bonn  
Kasernenstraße 60  
53111 Bonn  
Telefon 0228 42979-0

