Programm **1. Halbjahr 2024**

GEISTLICHES ZENTRUM ST. PETRUS

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

Foto: privat

Wir tragen unseren Schatz in zerbrechlichen Gefäßen –
so wird deutlich, dass das Übermaß an Kraft von Gott und nicht von uns kommt.
(2. Kor 4,7)

Wenn wir auf die konflikthaften Auseinandersetzungen in der Welt schauen oder persönliche Lebenskrisen durchstehen, wird uns schnell deutlich, wie zerbrechlich unser kostbarer Schatz Leben ist.
Damit wir nicht den Boden unter den Füßen verlieren, brauchen wir tragende Beziehungen, genährten Glauben und Aufmerksamkeit für das Heilige im Alltäglichen. Und woran orientieren wir uns, wenn Zweifel und Unsicherheit die Lebensorientierung ins Wanken geraten lassen?
Es braucht Zeiten und Orte, um unser Herz, unseren Verstand und unsere Sinne immer wieder auszurichten und für unsere Schätze zu sensibilisieren – sei es in der Stille der Meditation, in gemeinschaftlich gefeierten Gottesdiensten und Gebetszeiten, in den vielfältigen sinnliche Zugängen zu Glaubenserfahrungen oder auch in Begleitgesprächen.
Es braucht Zeiten und Orte, um uns zu stärken, zu ermutigen, vielleicht auch, um uns trösten zu lassen und so besser die bedrückenden oder kräftezehrenden Herausforderungen in unserem Leben bestehen zu können.
Im Namen aller Kursleiter*innen lade ich Sie herzlich ein, sich von den Angeboten des Geistlichen Zentrums ansprechen und inspirieren zu lassen, um die Kostbarkeit Ihrer Schätze zu entdecken und Ihre Gefäße neu zu füllen.

Ihre

P. Brenig-Klein

Petra Brenig-Klein

Foto: privat

SCHRITTE ZUR MITTE

Meditatives Tanzen für Frauen

Fr 12.01. | 08.03. | 12.04.
03.05.2024 (wegen Feiertag vorverlegt)
jeweils 17.00 – 19.30 Uhr
Gemeindesaal St. Helena
Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

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 es, 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.

Weitere Informationen
Leitung: Hilla Jungen-Hagedorn
Teilnehmer: 8 bis 15 Frauen
Kostenbeitrag: 5,00 Euro pro Abend
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung; leichte, flache Schuhe; Decke für die Entspannungsübung

Anmeldung: jeweils bis Mo vor dem Termin
02225 704524 | hj-hagedorn@web.de

Kooperation
Kath. Bildungswerk Bonn

Hilla Jungen-Hagedorn
Sozialpädagogin,
Familientherapeutin,
Leiterin für Meditativen Tanz,
Geistliche Begleiterin

Foto: Farknot Architect/stock.adobe.com

HEILSAMES SCHREIBEN MIT DER BIBEL

Sa 13.01. | 10.02. | 09.03.
06.04. | 11.05. | 15.06. | 06.07.2024
jeweils 10.00 – 13.00 Uhr
Petrus-Saal
Kasernenstraße 52 a | 53111 Bonn

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.

Weitere Informationen
Leitung: Eva-Maria Hinkes
Teilnehmer: maximal 6 Personen
Kostenbeitrag: 3,00 Euro
inkl. Kaffee, Tee, Wasser

Anmeldung: 0228 255071
e-m.hinkes@gmx.de

Eva-Maria Hinkes
Ausbildung Kindergärtnerin,
Leitung Kindergarten,
Therapeutische Zusatzqualifikation,
Bibelteilen und heilsames Schreiben

»ZU DIR RUFE ICH«

Ökumenisches Abendgebet im Stadtteil

Foto: privat

Sa 13.01. | 10.02. | 09.03.
13.04. | 11.05. | 08.07. | 18.00 Uhr
Kirche St. Franziskus
Adolfstraße 77 | 53111 Bonn

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. Herzliche Einladung zur Mitfeier!

Leitung
Guido Jackson-Wilms
Eike Kutsche
Anja Ostrowitzki

Weitere Informationen
Kontakt: Anja Ostrowitzki | a.ostro@yahoo.de

Musikalische Unterstützung bei der Stadtteilvesper ist willkommen.

Anja Ostrowitzki
Archivarin,
Historikerin

IN DER ACHTSAMKEIT DES HERZENS

Foto: pingpao/stock.adobe.com

Sa 20.01. | 17.02. | 16.03. | 13.04. | 25.05.
22.06.2024 | jeweils 10.00 – 13.00 Uhr
Gemeindesaal St. Helena
Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

An diesen Vormittagen pflegen wir die Grundhaltung der Gegenwärtigkeit und der Achtsamkeit des Herzens. Zeiten im Schweigen werden verbunden durch Meditation in Bewegung. In kurzen Wortimpulsen werden Themen aus dem Bereich »Spiritualität und Mystik im Alltag« entfaltet. Im achtsamen Austausch können wir einander in Wohlwollen begegnen. Dies hilft uns, auch im Alltag die Fülle des Lebens zu schmecken. Für diese Vormittage sind Vorkenntnisse hilfreich.
Bei Fragen bitte Kontakt mit Leo Jacobs aufnehmen.

Weitere Informationen
Leitung: Leo Jacobs
Teilnehmer: mindestens 5 Personen
Kostenbeitrag: 5,00 Euro je Vormittag

Anmeldung: 0151 17416139
leo.jacobs@t-online.de

Kooperation
Kath. Bildungswerk Bonn

Leo Jacobs
Kontemplationslehrer,
und Gestalttherapeut

Foto: Ursula Schmitz

EVENSONG

mit der Chorgemeinschaft St. Marien

Do 25.01.2024 | 21.15 Uhr
Do 22.02.2024 | 21.15 Uhr
Do 28.03.2024 | 21.15 Uhr
Do 25.04.2024 | 21.15 Uhr
Do 23.05.2024 | 21.15 Uhr
Do 27.06.2024 | 21.15 Uhr
Hochchor der Kirche St. Marien
Adolfstraße 28 | 53111 Bonn

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.

Weitere Informationen
Leitung: Hans-Wolfgang Theobald

Hans-Wolfgang Theobald
Orgelbauer,
Musikwissenschaftler
und Kirchenmusiker

Foto: Vastram/stock.adobe.com

»DER WEG WÄCHST IM GEHEN UNTER DEN FÜSSEN, WIE DURCH EIN WUNDER« (Reinhold Schneider)

Kontemplation am Samstag

Sa 03.02. | 02.03. | 04.05.
01.06. | 06.07. | 07.09. | 05.10. | 07.12.2024
jeweils 09.30 – 17.00 Uhr
Gemeindesaal St. Helena
Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

Für alle, die einen Weg der Kontemplation gehen und in einer Gruppe üben wollen.
Im Einzelgespräch kann die jeweilige Praxis individuell besprochen werden. Einführung ist möglich.

Elemente werden sein: Vortrag | meditatives Sitzen und Gehen | Körperarbeit mit Übungen aus den Bereichen Eutonie und Qigong | Angebot zum Einzelgespräch | Wortgottesdienst/Agape zum Abschluss des Tages

Weitere Informationen
Leitung: Gertrud Kieserg
Kostenbeitrag: 25,00 Euro pro Termin
Bitte beachten: ohne Mittagessen bzw. Selbstverpflegung, aber Kaffee und Tee gibt es vor Ort, bitte eine Decke mitbringen, Matten und Bänkchen vorhanden

Anmeldung: Edith-Stein Exerzitienhaus
0221 1642-1653 | est-ex@erzbistum-koeln.de

Kooperation
Edith-Stein Exerzitienhaus

Gertrud Kieserg
Studienrätin,
Kontemplationslehrerin

MEHR LEBEN

Exerzitien im Alltag in der Fastenzeit

Informationsabend
(Voraussetzung für Neueinsteiger)
14.02.2024 (Aschermittwoch) | 20.00 Uhr

Eröffnungsabend
Mittwoch, 21.02.2024 | 20.00 Uhr

Impulsabende
Mittwoch, 28.02. | 06.03. | 13.03.2024
jeweils um 20.00 Uhr

Abschlussabend
Mittwoch, 20.03.2024 | 19.30 Uhr

Kirche St. Franziskus
Adolfstraße 77 | 53111 Bonn

Elemente
bewusste Stille
Tagesrückblick
wöchentliche Einzelgespräche
wöchentliche geistliche Abende

Weitere Informationen
Leitung: Birgit Völker und Team
0228 4447735 | birgit.voelker@gao-online.de
Kostenbeitrag: 20,00 bis 35,00 Euro

Anmeldung: bis 26.02.2023 | 0228 633535
pastoralbuero@sankt-petrus-bonn.de

Birgit Völker
Lehrerin und
geistliche Begleiterin

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Schweigemeditation in der Fastenzeit

jeden Montag in der Fastenzeit
jeweils 07.00 Uhr
Kirche St. Franziskus
Adolfstraße 77 | 53111 Bonn

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.

Weitere Informationen
Leitung: Irmgard Wallraff
Telefon 0228 94779698

Irmgard Wallraf
Wort-Gottes-Feier-Leiterin
Anleitung christliche
Kontemplation (in Ausbildung)

EINKEHRZEIT

Du schaffst meinen Schritten weiten Raum

Foto: privat

Fr 23.02.2024
16.00 – 20.00 Uhr
Gemeindesaal St. Helena
Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

Wenn einer vor mir hergehen und weiten Raum schaffen würde für meine Schritte – wie würde ich dann ins Neue Jahr gehen? Beflügelt? Kraftvoll? Zuversichtlich? Wie würde ich über Hindernisse denken, die vielleicht vor mir stehen?

Sie sind eingeladen,sich in dieser Einkehrzeit mit inneren Bildern von Grenzen und Weite zu befassen und Ausblicke in die Weite zu wagen. Meditative Tänze und Übungen zur Achtsamkeit, kurze Texte und Gespräch begleiten uns dabei.

Weitere Informationen
Leitung: Hilla Jungen-Hagedorn
Teilnehmer: 8 bis15 Frauen
Kostenbeitrag: 7,00 Euro
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, leichte Schuhe, größeres Handtuch (empfohlen, Matten für Entspannungsübung vorhanden), kleinen Snack für die Abendpause
Anmeldung: bis Mo vor dem Termin
02225 704524 | hj-hagedorn@web.de

Kooperation
Kath. Bildungswerk Bonn

Hilla Jungen-Hagedorn
Sozialpädagogin,
Familientherapeutin,
Leiterin für Meditativen Tanz,
Geistliche Begleiterin

EIN TAG FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

Foto: Wilfried Bischoff/stock.adobe.com

Sa 09.03.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr
Gemeindesaal St. Helena
Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

Mit Übungen der Achtsamkeit und mit Hilfe der Meditation möchten wir bei uns selbst zu Gast sein. Wir spüren unserer Einheit aus Körper, Geist und Seele nach. Durch bewusstes Empfinden alltäglicher Routinen am Beispiel unserer Aufnahme von LEBENsmitteln beginnen wir den Tag. Die anschließende Meditation ist das zentrale Element unseres Zusammenseins. Wir üben sie nach Art und Weise wie im Ashram Jesu meditiert wird: ACHTSAM – GELASSEN – LIEBEVOLL verweilen wir bei unseren inneren Bewegungen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, mitzubringen ist die Bereitschaft an die eigene Türe zu klopfen und einzutreten.

Weitere Informationen
Leitung: Ulrike Rötten
Teilnehmer: bis 12 Personen
Kostenbeitrag: 10,00 Euro
(inkl. vegetarische Suppe zum Mittag)

Anmeldung: 0228 633535
lisa.mueller-wenzel@sankt-petrus-bonn.de

Nähere Informationen zur Meditationsweise
www.ashram-jesu.de

Kooperation
Kath. Bildungswerk Bonn

Ulrike Rötten
Ernährungswissenschaftlerin,
Meditationsleiterin Ashram Jesu

VERLASSEN – GETRENNT – GESCHIEDEN

Gottesdienst, Begegnung und Segen für Menschen in Trennung und Scheidung

Di 12.03.2024 | 19.00 Uhr
Kirche St. Franziskus
Adolfstraße 77 | 53111 Bonn

Eine zerbrochene Beziehung ist für die Betroffenen nicht nur eine große Belastung sondern immer auch mit einer persönlichen Krise verbunden, die alles verändert.
Dieser Gottesdienst will Menschen in dieser Situation eine Möglichkeit bieten, an verschieden gestalteten Stationen ihre Erfahrungen, Gedanken und Gefühle, ihre Trauer, Ängste und Schuld aber auch ihren Dank, ihre Wünsche und Hoffnungen auszudrücken und vor Gott zu tragen. Sie sollen Unterstützung dabei erfahren, den eigenen Weg zu gehen, auch wenn das ein Weggehen beinhaltet. Gott geht mit und schenkt seinen reichen Segen.

Weitere Informationen
Leitung: Norbert Koch
01520 1642072
norbert.koch@erzbistum-koeln.de
Rolf Wollschläger, Diakon
Petra Brenig-Klein, Geistliche Begleiterin

Norbert Koch
Gemeindereferent
Psychiatrieseelsorge
in der LVR-Klinik Bonn

Rolf Wollschläger
Diakon

MEDITATIONSWOCHENENDE

im Kloster Ehrenstein bei Neuwied

Fr 05. – So 07.04.2024
Kloster Ehrenstein bei Neuwied

Manchmal stehen wir auf
Stehen wir zur Auferstehung auf
Mitten am Tage […]
Geordnet in geheimnisvolle Ordnung
Vorweggenommen in ein Haus aus Licht.
Marie Luise Kaschnitz

Auf (er) stehen in/aus meinem Alltagsleben, darum soll es an diesem Wochenende in der Osteroktav gehen. Meditation – in Form des Herzensgebets/Jesusgebets –, Betrachten und Verlebendigung biblischer Texte und Bilder, Körperübungen und gemeinsamer Austausch in der geistlichen Atmosphäre des Klosters unterstützen uns dabei.

Weitere Informationen
Leitung: Irmgard Wallraff
Tel: 0228 94779698
Kostenbeitrag: 150 Euro
(Übernachtung im Einzelzimmer
mit Waschbecken, Vollpension)

Anmeldung bis zum 01.03.2024
über das Katholische Bildungswerk Bonn:
info@bildungswerk-bonn.de

Irmgard Wallraf
Wort-Gottes-Feier-Leiterin
Anleitung christliche
Kontemplation (in Ausbildung)

Foto: patpitchaya/stock.adobe.com

FARBEN DES LEBENS

»Wie ein Baum, am Wasser gepflanzt – der seine Wurzeln am Bach ausstreckt« nach Jer 17,8

Fr 26.04.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr
Sa 27.04.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr
Gemeindesaal St. Marien
Adolfstraße 28 | 53111 Bonn

Der Baum als biblisches Urbild des Wachsens, des Entstehens, des Reifens. Wir fühlen uns malend ein in dieses Bild des Baumes und lassen uns über das bildnerische Schaffen auf neue Räume der Gotteserfahrungen ein.

Methoden: spontanes Malen, Collagetechnik, Arbeit mit biblischen Texten, Wahrnehmungsübungen, gemeinsame Reflektion.

Kooperation
Kath. Bildungswerk Bonn

Weitere Informationen
Leitung: Elvira Schmitz, Petra Brenig-Klein
Teilnehmer: 12 Personen
Kostenbeitrag: 30,00 Euro
inkl. Mittagsverpflegung und Materialkosten

Anmeldung: bis 08.04.2024
0176 60459364 | gz@sankt-petrus-bonn.de

Petra Brenig Klein
Geistliche Begleiterin,
Erwachsenenbildnerin (M.Edu)

Elvira Schmitz
Künstlerin,
Kunsttherapeutin M.A.

Foto: Photocreo Bednarek/stock.adobe.com

EINE HALBE STUNDE MIT MARIA

Rosenkranzgebet im Mai

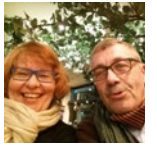
Jeden Dienstag im Mai | 17.00 Uhr
Kapelle St. Helena
Bornheimer Straße 130 | 53119 Bonn

Mit Hilfe der freudenreichen, lichtreichen, schmerzensreichen und glorreichen Gesätze des Rosenkranzes betrachten wir das Leben Jesu aus Sicht der Gottesmutter. Kurze Texte zu thematischen Schwerpunkten, stille Elemente und persönliche Anliegen helfen uns zwischen den einzelnen Geheimnissen bei der Betrachtung und bei der Vertiefung unseres Glaubens.

Prälat Prof. Moll hat im Bonner Raum Märtyrer aufgelistet, die den Rosenkranz gebetet haben. Sie werden in der Andacht benannt.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die immer wiederkehrenden gleichen Elemente können einfach mitgebetet werden und führen zu einer Meditation unserer Anliegen und der Thematik.

Weitere Informationen
Walter Schwedhelm
0228 693443



Eleonore und Walter Schwedhelm
Dr. rer. nat. Dipl. Biol./Vers. Fachwirt
seit 45 Jahren wohnhaft und
engagiert in St. Helena und St. Marien

HÖREN – BETEN – DANKEN – HOFFEN

Ökumenisches Friedensgebet

Foto: privat

Jeden Samstag | 12.00 Uhr
Stiftskirche
Kölnstraße 31 | 53111 Bonn

20 Minuten Auszeit ...

still werden
ein Licht anzünden
in einer Gebetsgemeinschaft vor Gott treten

Fürbitte halten
für die eigenen Anliegen und die Anliegen
in Kirche und Welt

... Hören – Beten – Danken – Hoffen

im Anschluss Drehorgelmusik

Leitung
Agnes Steinmetz
agnes.steinmetz@web.de

Agnes Steinmetz
Lehrerin,
Fachleiterin Lehrerausbildung

SONNTAGABENDGOTTESDIENST IN ST. FRANZISKUS

Foto: privat

Jeden Sonntagabend
Kirche St. Franziskus
Adolfstraße 77 | 53111 Bonn

Jeden Sonntagabend feiern wir das Wort Gottes in der Kirche St. Franziskus. Alle, die sich angesprochen fühlen, sind herzlich eingeladen, mit uns Gemeinde, mit uns Kirche zu sein. Wir stehen in Gottes Gegenwart und erfahren seine Präsenz in je unterschiedlicher Weise. Im Laufe des jeweiligen Monats variieren wir verschiedene Formen, die Feier zu gestalten.

Weitere Informationen
pastoralbuero@sankt-petrus.de

1. Sonntag im Monat | 19.00 – 21.00 Uhr
Dir gebührt Lobgesang, Gott, auf dem Zion (Psalm 65,2)
KOMMEN – GEHEN – BLEIBEN
Lobpreisabend

2. I 3. I 5. Sonntag im Monat | 18.00 Uhr
Dein Wort ist meinem Fuß eine Leuchte, ein Licht für meine Pfade (Psalm 119,105)
DAS SAKRAMENT DES WORTES GOTTES
Zum Tagesevangelium mit Agape
und Tischgespräch

4. Sonntag im Monat | 18.00 Uhr
Alles Atmen ist Loben, OH D U (Psalm 150,6)
STILLE – WORT – BEWEGUNG – KLANG
Meditative Gottesdienstliche Atemfeier

GEISTLICHE BEGLEITUNG

Foto: bilanol/ stock.adobe.com

Regelmäßige Einzelgespräche über einen vereinbarten Zeitraum, dienen dazu 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

Sylvia Dörnemann
0228 478113

Petra Brenig-Klein
0176 60459364

Terminabsprache
für ein erstes Gespräch
persönlich oder telefonisch

AUSBLICK

Männer-Wochenende
im Kloster Ehrenstein
Fr 06. – So 08.09.2024
Leitung: Michael Steiner

Ashram Jesu Wochenende
Fr 20.09. – So 22.09.2024
Haus der Stille, Meschede

»Versinken und gerettet werden«
Meditationswochenendes
im Kloster Ehrenstein
Fr 08.11. – So 10.11.2024

»Als er aber den heftigen Wind bemerkte, bekam er Angst. Und als er begann, unterzugehen, schrie er: Herr, rette mich!« (Matthäus, 14,30)

Gemeinsame Meditation
Körperübungen
Bibliolog
Austausch

Leitung: Irmgard Wallraff
Telefon 0228 94779698

Layout
Barbara Schwerdtfeger

Bildnachweis Referenten
alle privat

Könige
Skulpturen von Ralf Knoblauch

Foto: privat

Kontakt
Geistliches Zentrum St. Petrus | Bornheimer Straße 130 | 53119 Bonn
Petra Brenig-Klein | 0176 60459364 | gz@sankt-petrus-bonn.de
www.sankt-petrus-bonn.de/gz

Herausgeber
Kath. Kirchengemeinde St. Petrus | Heerstraße 128 | 53111 Bonn | 0228 633535
Kath. Bildungswerk Bonn | Kasernenstraße 60 | 53111 Bonn | 0228 42979-0

GEISTLICHES ZENTRUM ST. PETRUS

KATHOLISCHES BILDUNGSWERK Bonn