

Programm 2. Halbjahr 2024

GEISTLICHES ZENTRUM ST. PETRUS

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





*wenn du beten willst
bring dich zum schweigen
keine höhenflüge der gedanken
tiefflug ins innere erdreich*

*du brauchst den himmel nicht bestürmen
du rennst offene türen ein*

*du fürchtest gegen eine wand zu reden
doch die wände haben ohren*

*schütte dein herz ganz aus
leere wird fülle*

Andreas Knapp


Eine Atempause im Vielen, eine Unterbrechung im Getriebensein, ein Innehalten in der Flut von Informationen und Ansprüchen – Andreas Knapp drückt es ganz einfach aus: bring dich zum Schweigen. Finden Sie heraus, an welchem Ort und in welcher Form Sie etwas von dem Schweigen verspüren und das Herz zu neuer Fülle findet. Die Referentinnen und Referenten des Geistlichen Zentrums öffnen Ihnen dazu vielfältige Möglichkeiten.

Ihre

P. Brenig-Klein

Petra Brenig-Klein





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

Kontemplation am Samstag

Sa 06.07. | 07.09. | 05.10. | 07.12.2024

jeweils 09.30 – 17.00 Uhr

Gemeindsaal 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 1642-1654 | est-ex@erzbistum-koeln.de

Kooperation

Edith-Stein Exerzitienhaus

Gertrud Kieserg
Studienrätin,
Kontemplationslehrerin





OASENZEIT FÜR FRAUEN

»Tue deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.«

Fr 12.07.2024 | 16.00 – 21.00 Uhr

Gemeindsaal St. Helena

Ellerstraße 44 | 53119 Bonn

Mit Theresa von Avila wissen und spüren wir, dass Körper, Geist und Seele ein Ganzes bilden und in Wechselwirkung mit einander stehen.

In der Einkehrzeit sind Sie eingeladen, Ihre Aufmerksamkeit und Achtsamkeit für die Signale Ihres Körpers zu schulen und anhand von Textimpulsen und in Gesprächen sich mit Einengendem wie Befreiendem auseinander zu setzen. Meditative Tänze regen dazu an, Belastendes loszulassen und den Einklang von Körper, Geist und Seele zu erfahren.

Weitere Informationen

Leitung: Hilla Jungen-Hagedorn

Teilnehmer: 8 bis 15 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





EVENSONG

mit der Chorgemeinschaft St. Marien

Do 22.08.2024 | 21.15 Uhr
Do 28.11.2024 | 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

Laie Belmonte
laie.belmonte@sankt-petrus-bonn.de

Laie Belmonte
Theologin und Kirchenmusikerin,
Seelsorgebereichsmusikerin
in St. Petrus





EIN MÄNNERWOCHELENDE

»Eigentlich bin ich ganz anders – nur komm' ich so selten dazu...« (Ödön von Horvath)

Fr 06.09. bis So 08.09.2024

Kloster Ehrenstein | Neustadt/Wied

Als Mann »in den besten Jahren«: Mitten im Leben – wahrscheinlich voll im Beruf – vielleicht mit Familie – und was nicht noch alles! Bin ich da wirklich so, wie ich sein könnte? Wie ich sein *will*? Bin ich ICH selbst? Lebe ich *mein* Leben – oder werde ich gelebt?

In der ruhigen und stärkenden Atmosphäre von Kloster Ehrenstein und seiner Umgebung wollen wir uns diesen Fragen stellen und uns darüber austauschen. Wir werden dabei Impulse zur Selbst-Reflektion und für Gespräche zu zweit oder in der Gruppe aufnehmen. Mindestens am Samstag wird genügend Zeit bleiben, auch draußen und ggf. unterwegs zu sein.

Weitere Informationen

Leitung: Michael Steiner

Kostenbeitrag: 170,00 Euro

(Übernachtung im EZ und Vollpension)

Fr: ab 16.30 Uhr | So: bis ca. 15.00 Uhr

Anmeldung bis 01.07.2024:

Katholisches Bildungswerk Bonn

info@bildungswerk-bonn.de

Kooperation

Kath. Bildungswerk Bonn

Michael Steiner
Systemischer Coach,
Trainer für gewaltfreie
Konfliktkultur,
Männerberater





DER ORT, WO DU STEHST, IST HEILIGER BODEN

Straßenexerzitien

Sa 07.09.2024 | 09.30 – ca. 17.00 Uhr
Gemeindsaal St. Marien
Adolfstrasse 28 | 53111 Bonn

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.

Weitere Informationen

Leitung: Markus Roentgen,
Referent für Spiritualität im Erzbistum Köln

Anmeldung

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

Markus Roentgen
Diplom-Theologe,
Referent für Spiritualität
im Erzbistum Köln





HEILSAMES SCHREIBEN MIT DER BIBEL

Sa 07.09. | 05.10. | 02.11. | 07.12.2024
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





SCHRITTE ZUR MITTE

Meditatives Tanzen für Frauen

Fr 13.09. | 11.10. | 08.11. | 13.12.2024

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,

Familietherapeutin,

Leiterin für Meditativen Tanz,

Geistliche Begleiterin





Foto: Andreas Gruhl/stock.adobe.com

EIN WOCHENENDE IM HAUS DER STILLE

Fr 20.09. – So 22.09.2024

Beginn Freitag: 15.45 Uhr

Ende: Sonntag nach dem Mittagessen

Abtei Königsmünster | Meschede

Über die achtsame Beschäftigung mit einem LEBENSmittel kommen wir aus dem Alltag in das Nachspüren und Empfinden unserer inneren Regungen. In der Meditation als Sitz- und Gehmeditation nach Ashram Jesu verweilen wir ACHTSAM – GELASSEN – LIEBEVOLL bei unseren inneren Bewegungen und Gefühlen. Während der Schriftbetrachtung nach Ashram Jesu werden wir uns mit Texten aus der Bibel und einer anderen Weltreligion beschäftigen. Vorkenntnisse in der Meditation sind nicht erforderlich, mitzubringen ist die Bereitschaft an die eigene Türe zu klopfen und einzutreten.

Weitere Informationen

Leitung: Ulrike Rötten

Teilnehmer: bis 16 Personen

Kostenbeitrag: 150,00 Euro

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





EINE HALBE STUNDE MIT MARIA

Rosenkranzgebet im Oktober

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

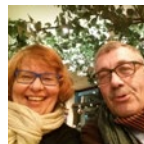
Mit Hilfe der freudenreichen, lichtreichen, schmerzreichen und glorreichen Gesätze des Rosenkranzes betrachten wir das Leben Jesu aus Sicht der Gottesmutter. Kurze Texte zu thematischen Schwerpunkten, stille Elemente und persönliche Anliegen helfen uns zwischen den einzelnen Geheimnissen bei der Betrachtung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

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





FARBEN DES LEBENS

»Immer ist alles dem Wandel und Wechsel verschrieben« (Silja Walter, OSB)

Fr 04.10.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

Sa 05.10.2024 | 09.30 – 17.00 Uhr

Gemeindsaal St. Marien

Adolfstraße 28 | 53111 Bonn

Das Hell und Dunkel, das Leichte und Schwere, das Auf und Ab des täglichen Lebens zu tragen und spirituell zu gestalten, ist Thema dieses Kurses. Wir erkunden malend dieses Spiel der Polaritäten und lassen uns mit poetischen und spirituellen Texten auf neue Räume der Gotteserfahrung ein. Erfahrungen in künstlerischen Techniken sind nicht erforderlich. Methoden: spontanes Malen, Arbeit mit spirituellen und poetischen Texten, Wahrnehmungsübungen, Austausch

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 9.9.2024

0176 60459364 | gz@sankt-petrus-bonn.de

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



Elvira Schmitz
Künstlerin,
Kunsttherapeutin M.A.





»ZU DIR RUFE ICH«

Ökumenisches Abendgebet im Stadtteil

Sa 12.10. | 09.11. | 14.12. 2024 | 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!

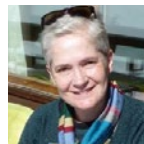
Leitung

Guido Jackson-Wilms
Eike Kutsche
Anja Ostrowitzki

Weitere Informationen

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

Anja Ostrowitzki
Archivarin,
Historikerin





VERSINKEN UND GERETTET WERDEN

Meditatives Wochenende im Kloster Ehrenstein bei Neustadt/Wied

Fr 08.11. – So 10.11.2024

Kloster Ehrenstein bei Neustadt/Wied

*»Als er aber den heftigen Wind bemerkte,
bekam er Angst.*

*Und als er begann unterzugehen,
schrie er: Herr, rette mich!*

*Jesus streckte sofort seine Hand aus
und ergriff ihn.«*

(Mt 14,30.31a)

Dieser Erfahrung wollen wir nachspüren.
Meditation, Betrachten und Verlebendigung
biblischer Texte und Bilder, Körperübungen
und gemeinsamer Austausch in der geist-
lichen Atmosphäre des Klosters Ehrenstein
unterstützen uns dabei.

Weitere Informationen

Leitung: Irmgard Wallraff

Kostenbeitrag: 170 Euro

(Übernachtung im EZ und Vollpension)

Anmeldung bis zum 15.10.2024

Irmgard Wallraff

0228 94779698

irmgardwallraff@gmail.com

Irmgard Wallraff
Wortgottesfeier-Leiterin,
Anleitung christliche
Kontemplation (in Ausbildung)





SEGNUNGS-GOTTESDIENST

Für Trauernde

Fr 15.11.2024 | 19.30 Uhr
Stiftskirche
Kölnstraße 31 | 53111 Bonn

Der Segen ist ein Urgestus des Menschen – ein Gestus von Mensch zu Mensch, ein Gestus von Gott her durch Menschen zu Menschen. Im Wunsch, gesegnet zu werden, kommt die Sehnsucht nach Heil zum Ausdruck, die Sehnsucht nach der Zusage von Gutem. 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 2. Halbjahr bieten wir einen Segnungs-Gottesdienst für Menschen an, deren aktuelle Lebenssituation von Trauer geprägt ist.

Weitere Informationen

Kontakt: Tanja Kreuzberg
0172 9201585

TRAUERCAFÉ in St. Petrus
jeden 4. Freitag im Monat | 17.00 – 19.00 Uhr
Bücherei St. Marien | Adolfstraße 28 e
Leitung und Information: Tanja Kreuzberg
0172 9201585 | trauercafe-stpetrus@gmx.de

Tanja Kreuzberg
Theologin,
Sterbe- und Trauerbegleiterin





Foto: Frank Fremerey/fotokontext.de

RUHEPUNKTE IM ADVENT

Schweigemeditation

Mo 02.12. | 09.12. | 16.12. | 23.12.2024
jeweils 07.00 – 07.30 Uhr
Kirche St. Franziskus
Adolfstraße 77 | 53111 Bonn

Weitere Informationen

Leitung: Irmgard Wallraff
0228 94779698

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.

Irmgard Wallraff
Wortgottesfeier-Leiterin,
Anleitung christliche
Kontemplation (in Ausbildung)





EUCHARISTISCHE ANBETUNG IN STILLE

Komm und verweile!

Foto: privat

Jeden Freitagabend | 18.30 – 19.30 Uhr
Kirche St. Franziskus
Adolfstraße 77 | 53111 Bonn

Weitere Informationen
Leitung: Birgit Reinders
birgit@reinders.name

Anbeten:
Am Nichts vorbei
hinein in Gott fallen
B. Weiss

Raum der Stille
Raum der Begegnung
Raum des Dialogs

Birgit Reinders
getauft,
gefirmt,
römisch-katholisch





Foto: privat

HÖREN – BETEN – DANKEN – HOFFEN

Ökumenisches Friedensgebet

Jeden Samstag | 12.00 Uhr
Stiftskirche
Kölnstraße 31 | 53111 Bonn

Leitung
Agnes Steinmetz
agnes.steinmetz@sankt-petrus-bonn.de

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

Agnes Steinmetz
Gymnasial-Lehrerin für
Katholische Religionsslehre und Musik,
Fachleiterin für Katholische Religionslehre,
Delegierte des Diözesanrats
im Diözesanpastoralrat





SONNTAGABENDGOTTESDIENST IN ST. FRANZISKUS

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
TEAM-PRAYER
Singend Beten

2. | 3. | 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: Barbara Schwerdtfeger

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

Geistliche Begleitung in Bewegung

Bei einem Gang durch die Natur ins Gespräch kommen. Ort und Zeit nach Absprache.

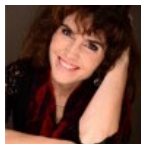
Diakon Rolf Wollschläger

0151 10371292

rolf.wollschlaeger@erzbistum-koeln.de

Terminabsprache

für ein erstes Gespräch
persönlich oder telefonisch



AUSBLICK 1/2025

Ceremony of Nine Lessons an Carols

So 12.01.2025

St. Marien

Kontemplationskurs VIA INTEGRALIS – LEBEN AUS DER QUELLE

Wo Zen und christliche Mystik sich begegnen – Schweigen öffnet die Quelle in uns.

Mi 28.05. – So 01.06.2025

(Mi ab 18.00 Uhr | So bis 13.30 Uhr)

Haus Königssee | 56651 Oberdürenbach, Eifel

Leitung: Winfried Semmler-Koddenbrock, Pastoralreferent i. R., Kontemplationslehrer

Layout

Barbara Schwerdtfeger

Bildnachweis Referenten

alle privat

Könige

Skulpturen von Ralf Knoblauch



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

