

Kraftquellen entdecken



Magdalene Lucas
2026

Offene Meditationsgruppen für Erfahrene und Anfänger

Der Weg des Herzens - Via Cordis

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

Spirituelle Körperarbeit, 2x 10 - 15, Minuten Sitzen in der Stille, Gebetsgebärden, mantrisches Singen, meditatives Gehen

Termine dienstags 19.00 – 21.00 Uhr
27.01., 24.02., 17.03., 28.04.,
26.05., 30.06.,
08.09., 17.11., 15.12.

Der Kurs wird online und präsent angeboten

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

Kosten pro Abend 15 € Ermäßigung nach Absprache
Mitbringen lockere, bequeme Kleidung, Socken

Meditation und spirituelle Körperarbeit

Meditation ist ein Weg in die Stille hin zu unserem Herzen. In diesen Raum in uns, an dem wir ganz sind und heil. In der spirituellen Körperarbeit kommen wir zu einem sanfteren und liebevolleren Umgang mit uns selbst. Wir lassen uns dabei unterstützen von kurzen, heilsamen Liedern, die der Seele guttun und dem Körpergebet.

Termine **montags** 19.15 – 21.15
19.1., 09.02., 16.02.,
02.03., 23.03., 20.4.,
04.05., 18.05., 01.06., 15.06., 29.06.
Sommerpause
31.08., 14.09., 28.09., 26.10., 09.11.,
23.11., 07.12.,

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

Kosten pro Abend 15 € Ermäßigung nach Absprache
Mitbringen lockere, bequeme Kleidung, Socken

Meditation und spirituelle Körperarbeit

Ort Schöpfungsgemeinde,
Gemeindezentrum Gerauer Straße 52,
Frankfurt Niederrad

Termine **donnerstags** 17.30 – 18.30,
22.01., 29.01., 12.02., 19.02., 12.03.,
26.03., 23.04., 07.05., 21.05., 11.06., 25.06.

Kosten 1 55 €
03.09., 17.09., 01.10., 29.10.,
12.11., 26.11., 10.12.,

Kosten 2 35 €

1/5

Trauergruppe Weiterleben

Sich gemeinsam erinnern und ins Leben gehen

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

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

mittwochs von 18.00 – 20.00 Uhr

11.02., 24.06., 23.09., 02.12. 2026

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

Kosten 40 €

*Anmeldung Christel Roßbach, 069 – 92105 6678

christel.rossbach@frankfurt-evangelisch.de

Veranstalter Evangelischer Regionalverband, Frankfurt und Offenbach, Koordination Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit

Unterwegs mit Trauernden –

Mittwoch 25.03. - 15.00 - ca. 18.30

Beim gemeinsamen Gehen und unterwegs sein in der Natur kommen wir ins Gespräch über das, was uns zur Zeit beschäftigt. Unterwegs mit anderen bei unserem Trauerweg. Der Fluss unterstützt uns in Bewegung zu kommen und aufzutanken.

Der Blick ins Grüne lässt unseren Blick weiter werden. Wegstrecke insgesamt 4,5 km. Zwischen Bonameser Flughafen, Nidda und Wildnis im Nordpark Bonames. Einkehr bei „Da Pino“. Kosten 10 €, **Anreise** - U 2 Haltestelle Bahnhof Kalbach – großer Parkplatz und Bushaltestelle Bus 29, Treffpunkt Bushaltestelle 18.00.

Samstag 20.06. - 11.00 – ca. 15.30

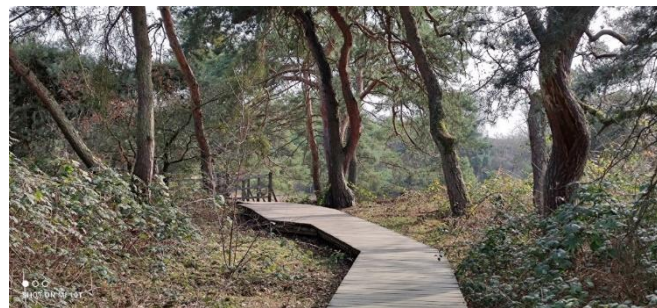
Pilgernd unterwegs - fast vor der Haustür

Mit Achtsamkeit Gehen üben im Schweigen, Impulse für Körper und Seele. Beim Unterwegssein auch ins Gespräch kommen. Begleitet von Worten und Tönen. „Buen camino! Bon chemin, have a good way, einen guten Weg“ Klaus Nagel

Wegstrecke insgesamt 7 km. Durch die Höchster Altstadt zur Mainfähre – übersetzen - und weiter zur Schwanheimer Düne. Auf dem Rückweg Einkehr in Höchster Schloss Café. Abschluss Kräutergarten an der Justinus Kirche

Treffpunkt Bahnhof Höchst/Ausgang Stadtmitte.

Kosten 10 €



*Anmeldung Christel Roßbach

Singen in der Heiliggeistkirche

Lieder, die unsere Herzen friedvoll werden lassen

*Immer wieder neu, fange ich neu an,
immer wieder neu bleibe ich dran.*

Klaus Nagel

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



Besondere Klangräume sind unser Körper und unser Herz und dann natürlich der Raum, in dem wir singen. Wir singen einfache, mantrische Lieder für die Heilung unserer Herzen und für die Heilung der Gewalt auf dieser Erde.

Donnerstag 02.07., 17.00 – 18.30, Kosten 5 €

*Anmeldung Christel Roßbach

2/5

Singen in der Rotunde

Lieder, die unsere Herzen friedvoll werden lassen

*Ich bin hier, bin bei mir und atme,
atme ein, atme aus und geh.*

Susanne Mössinger

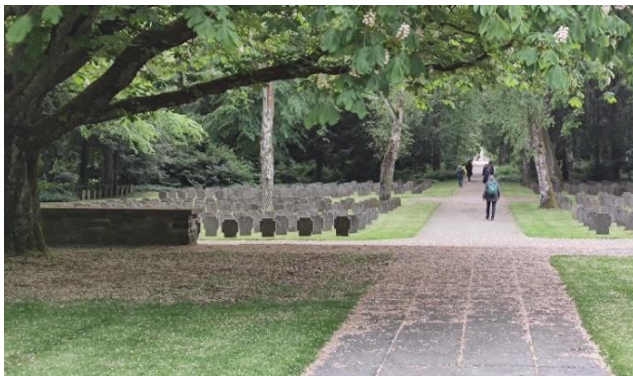
Treffpunkt 1 - Treppe vor der Trauerhalle
Hauptfriedhof - Haupteingang

Von dort gehen wir gemeinsam zur Rotunde bei den Kriegsgräbern. In diesem Raum ist eine besondere Akustik. Offen zum Himmel hin. Ein wunderbarer Klangkörper. Kurze, einfache, mantrische Lieder für die Heilung unsrer Herzen und für die Heilung der Gewalt auf dieser Erde.
Kosten 5 €

Termine mittwochs

11. März	17.00 – 18.30
29. April	18.30 - 20.00
27. Mai	19.00 – 20.30
09. September	18.00 – 19.30
04. November	16.00 – 17.30

*Anmeldung Christel Roßbach



**Zeichne mir einen Engel
in bunte Pläne
und schwere Bedingungen
schreib ihn fest
auf gutem Grund
in die Ränder meines Mutes
damit ich das Tor
zum Vertrauen finde**

Renate Voswinkel

Drei Engel

Wir lassen uns inspirieren von dem, was in uns ausgelöst wird. Durch das Gespräch miteinander, durch einen Text, ein Bild und das Nachklingenlassen im Schweigen.

Der **Kleine-Pausen-Engel** möchte uns daran erinnern immer mal wieder innezuhalten, damit wir wieder Halt finden.

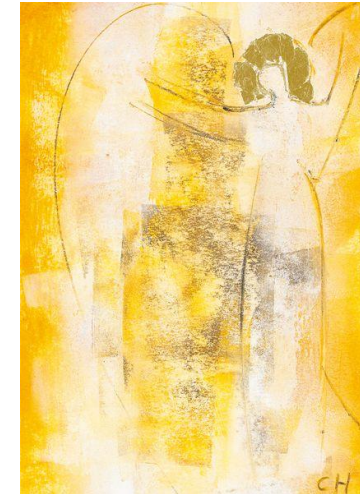
*„Lass dich ablenken. Mach sozusagen Urlaub.
Überhör keinen Baum und kein Wasser.“*

Peter Handke

Mittwoch 25.02., 19.15 – 21.15 Uhr

Der „**Engel des Wundermuts**“ lädt uns ein unsere Zuversicht nicht zu verlieren und mutig nach Wundern Ausschau zu halten.

Mittwoch 10.6., 19.15 – 21.15



Der Engel der Dunkelheit

*„Schick mir keinen Engel
der alle Dunkelheit bannt
aber einen
der mir ein Licht entzündet“*

Elisabeth Bernet

An diesem Abend steht der Engel, der mit uns durch die Dunkelheit geht im Mittelpunkt.

Mittwoch 18.11., 19.15 – 21.15 Uhr

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

Kosten 5 €

*Anmeldung Christel Roßbach

Meditatives Gehen und heilsames Singen auf dem Hauptfriedhof

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

„Möge jeder Schritt Friede sein, möge jeder Schritt Freude sein, möge jeder Schritt gesegnet sein...“
nach Thich Nhat Hanh

Verschiedene Stationen laden uns zum Innehalten ein. Besondere Impulse und Lieder unterstützen die Zentrierung in Geist, Körper und Seele.

Heilsames Singen in der Rotunde bei den Kriegsgräbern. Das Gehen ist hauptsächlich im Schweigen bis zur Kräuterspirale, hier ist ein wunderbarer Pausenplatz.



Termin Sonntag 20.09.
Uhrzeit noch unklar
Treffpunkt Haupteingang des Hauptfriedhofs,
Eckenheimer Landstraße 194,
gegenüber RMV U5 Hauptfriedhof

***Anmeldung** Christel Roßbach 069 92105 6678
christel.rossbach@frankfurt-evangelisch.de
Veranstalter Evangelischer Regionalverband Frankfurt und Offenbach, Koordination Erwachsenenbildung/Seniorenarbeit



Samstag 28.11., 16.00 – 17.15
Treffpunkt Innenhof der Liebfrauenkirche

Das große Stadtgeläut

erklingt fünfmal im Jahr von zehn Kirchen in der Innenstadt. Bei unserem Rundgang hören wir den Gesamtklang und nähern uns dabei fünf ganz unterschiedlichen Geläuten. Die Stadtglocke - eine von 6 Glocken der Paulskirche - mahnt und erinnert mit ihrer Inschrift: „Ich rufe die Lebenden - Ich beklage die Toten - Friede sei ihr Geläut.“ Sie übernimmt die ersten 5 Minuten des großen Glockenkonzerts.

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

Craniosacrale Leibarbeit

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

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

Craniosacrale - Leibarbeit ist hilfreich bei:

Stress-Situationen, Erschöpfungszuständen, Verdauungsstörungen, Anspannung im Kopf-Nacken- und Schulterbereich, Migräne, Symptomen nach Unfällen und Operationen, Narbenentstörung, Schlafstörungen, Kieferproblemen.

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

Termine	nach Vereinbarung,
Kosten	80 €/ 90 Minuten
Ort	Praxis Langheckenweg 9, 60433 Frankfurt U Haltestelle Lindenbaum



Magdalene Lucas

Religions- und Gestaltpädagogin

Kursleitung in Meditation und spiritueller
Körperarbeit

Meditationslehrerin Via Cordis

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

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

Begleitung von Trauernden seit 2007

30 Jahre Tätigkeit als Gemeindepädagogin

Anmeldung

wenn nicht anders angegeben
magdalucas@gmx.de, Telefon 0176/ 640 290 97
www.magdalene-lucas.de

