



WOCHE DER STILLE

Frankfurt beruhigt
10.-17.9.2018



EVANGELISCHER REGIONALVERBAND
Fachbereich J. Beratung, Bildung, Jugend Frankfurt am Main

Gesundheitsamt
Frankfurt am Main





psst...

Besuchen Sie uns auch auf
www.wochederstile.de

In der Regel können die Veranstaltungen ohne Anmeldung und kostenfrei besucht werden. Bei einigen ist eine Anmeldung erforderlich und ggf. ein geringer Teilnahmebeitrag.

Liebe Frankfurterinnen und Frankfurter,

innehalten, entschleunigen, im Moment verweilen, Ruhe und Stille genießen, wie passt das zu einer quirligen und oft hektischen Großstadt? Sehr gut, sagen der Evangelische Regionalverband und das Frankfurter Gesundheitsamt jetzt schon zum 7. Mal in der gemeinsam organisierten „Woche der Stille – Frankfurt beruhigt“.

Sowohl für unsere Gesundheit wie für die innere Balance und Ausgeglichenheit ist es wichtig, die Hektik des Alltags hin und wieder erfolgreich ausbremsen zu können. Oft müssen wir es neu lernen, innerlich zur Ruhe zu kommen und die schönen und langsamen Momente im Alltag für uns zu entdecken und zu genießen.

Probieren Sie es aus! Mit morgendlichem Qi-Gong, einer Atemmeditation am Mittag sowie beim Kerzen-Labyrinth oder dem verzaubernden Klang der Harfe zu späterer Stunde am Abend. Das sind nur einige der vielen Angebote, die die beteiligten Partner in der Woche der Stille für Sie vorbereitet haben.

Besonders hinweisen möchte ich Sie auf die Abschlussveranstaltung mit Julian Pörksen, der uns mit seinem Buchtitel „Verschwende Deine Zeit“ auffordert, der uns ständig umgebenden lärmenden Geschäftigkeit einfach einmal die Stirn zu bieten und sie mit einer gekonnten Prise Gelassenheit ganz gezielt verstummen zu lassen.

Ich wünsche Ihnen die Kraft der Stille, den Genuss der Langsamkeit sowie viele schöne und inspirierende Erlebnisse bei der „Woche der Stille – Frankfurt beruhigt“.



Stefan Majer

Dezernent für Personal und Gesundheit
der Stadt Frankfurt am Main





Sehr geehrte Damen und Herren,

mit diesem Programmheft laden wir Sie ganz herzlich zu den Veranstaltungen im Rahmen der „Frankfurter Woche der Stille“ vom 10. bis 17. September 2018 ein!

Mit Vorträgen und thematischen Einführungen, mit praktischen Übungen, Führungen oder gemeinsamen Aktionen laden die Veranstalter Sie ein, mit Mitbürgern und Mitbürgerinnen zu gemeinsamer Kontemplation, Meditation und Stille an ausgewählten Orten der Stadt zusammen zu kommen. Ob als „geübter“ oder „ungeübter“ Mensch; wenn Sie Interesse oder Neugier an einer Veranstaltung finden sind Sie willkommen!

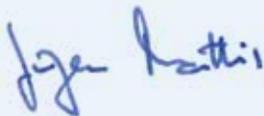
Die Übung unserer Wahrnehmungen und einer Haltung von Achtsamkeit, die Suche nach Resonanz und Kontakt zu uns selbst, zu unseren Mitmenschen und zu unserer Welt wird immer bedeutsamer in den modernen Zeiten von wirtschaftlichen und politischen Ausdifferenzierungsprozessen und der Individualisierung, in Zeiten von anhaltenden Wachstums- und Beschleunigungsprozessen und einer digitalen Mediatisierung der Kommunikation.

In einer Stadt wie Frankfurt erleben wir als Individuen in einem hohen Maß die Dynamiken dieser Modernisierungsprozesse mit, sind selbst beteiligt und sind gleichermaßen von Ihnen betroffen. Burn-Out-Syndrome und depressive Erkrankungen sind ihre Gradmesser ebenso wie soziale Segmentierung und Armut.

Es gibt bei aller Komplexität unserer Lebensverhältnisse und des uns umgebenden Lärms Wege zur Reduktion unserer Dissonanzen, zur Fokussierung unseres Erlebens und zur Stille; Übungen zum Einschwingen mit uns selbst, mit anderen, mit der uns umgebenden Welt. Punktuell mit sich (und seinem Körper) in Einklang zu kommen und Resonanz zu erfahren gleicht einer Kraftquelle zum Leben, zu seiner Bejahung, Bewahrung und Gestaltung.

Die Frankfurter Woche der Stille leistet durch die vielfältigen Veranstaltungsangebote auch in diesem Jahr ihren eigenen Beitrag zu den Fragen nach Lebensqualitäten in der Stadt und in der Gesellschaft. Ich bedanke mich schon heute für die gute Kooperation in der Koordination der Woche bei der Stadt Frankfurt am Main und für die Vorbereitungen und Mitfinanzierungen bei allen kooperierenden Veranstaltern herzlich.

Ich wünsche allen Veranstaltungen viel Erfolg, ein gutes Miteinander und viele guten Erfahrungen!

A handwritten signature in blue ink that reads "Jürgen Mattis". The signature is written in a cursive, flowing style.

Pfarrer Jürgen Mattis

Leiter Fachbereich Beratung, Bildung, Jugend
im Evangelischen Regionalverband Frankfurt am Main

Montag, 10.9.

AB 12 UHR
INFOSTAND AM LIEBFRAUENBERG

13 UHR
STILLE GEHT IN DIE LUFT

Verschicken Sie mit uns einen „Stille-Luftballon“.

13.30 UHR
ERÖFFNUNGSGANG
AUF DEN SPUREN DER STILLE

Spaziergang „Auf den Spuren der Stille“ mitten in der Stadt, zwischen Liebfrauenberg und Main. Aufmerksames Gehen, auch im Schweigen, und Impulse lassen uns die Stadt anders wahrnehmen.

Mit: Andrea Maschke, Pastoralreferentin und Gästeführerin, Meditationszentrum Heilig Kreuz
Ort: Liebfrauenberg
RMV: S- und U-Bahn Hauptwache



15.15 – 17.30 UHR
EINTAUCHEN IN DIE STILLE

Diese „Auszeit“ bietet die Möglichkeit, den alten Kirchenraum des Dominikanerklosters mitten im Trubel des städtischen Alltags als Kraftort der Stille und der Einkehr zu erleben. Im Wechsel von Kontemplation und dem Singen einfacher Gesänge soll die Stille als Urgrund des Seins erlebbar werden im Sinne der Mystiker: „Gottes Sprache ist die Stille“. In der Stille kann die innere Sehnsucht nach dem Eigentlichen wachsen und zugleich das Vertrauen, dass wir in einer größeren Kraft geborgen und angenommen sind. Abgerundet wird diese „Auszeit“ durch das Lauschen auf Flöten- und Klaviermusik in der besonderen Atmosphäre und Akustik der Kirchenarchitektur. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig, jede und jeder ist herzlich willkommen.

Mit: Helge Burggrave (Leitung): Komponist, Flötist, Seminarleiter im Bereich Musik und Spiritualität / www.burggrave.de und Christof Fankhauser (Klavier): freischaffender Pianist, Komponist, Studiomusiker und Produzent / www.christoffankhauser.ch
Ort: Heiliggeistkirche, Evangelischer Regionalverband, Dominikanergasse 6
RMV: S- und U-Bahn Konstablerwache, Bus 30 / 36, Tram 11/12 Börneplatz



oben: Helge Burggrave
© Sybille Zettler
unten:
Christof Fankhauser

» Montag, 10.9.



19 UHR

AUFTAKTVERANSTALTUNG UND BEGRÜSSUNG

MODERATION: BARBARA HEDTMANN

Stille stärkt Achtsamkeit – Meditative Konzertlesung mit Pierre Stutz, Helge Burggrabe und Christof Fankhauser

In der Stille liegt eine verwandelnde Kraft. Sie ermutigt uns zur Achtsamkeit, mitten im Alltag, damit wir miteinander einen gesunden Lebens- und Arbeitsrhythmus einüben können. Sie führt uns zu uns selbst, zum Mitgefühl und zum göttlichen Segen, der uns mit allem verbindet.

Mit: Pierre Stutz (Texte): Theologe, spiritueller Autor vieler Bücher zu einer Spiritualität im Alltag
www.pierrestutz.ch

Helge Burggrabe (Flöten): Komponist, Flötist, Seminarleiter im Bereich Musik und Spiritualität
www.burggrabe.de und

Christof Fankhauser (Klavier): freischaffender Pianist, Komponist, Studiomusiker und Produzent
www.christoffankhauser.ch

Ort: Heiliggeistkirche, Evangelischer Regionalverband, Dominikanergasse 6
RMV: S- und U-Bahn Konstablerwache,
Bus 30 / 36, Tram 11/12 Börneplatz

oben: Pierre Stutz
© Stefan Weigand
mitte: Helge Burggrabe
© Sybille Zettler
unten: Christof
Fankhauser

Dienstag, 11.9.

7.30 UHR

QI-GONG IM GESUNDHEITSAMT

Qi-Gong-Übungen führen uns in die Stille und stärken unsere Lebenskraft. Diese leichten, doch nachhaltigen Übungen schulen die Körperkoordination und lassen unseren Atem frei fließen. Dabei geht es weniger um ein „Machen“, als um ein „Geschehenlassen“. Die Übungen sind für jeden geeignet. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.

Mit: Stefan Schuster

Ein freiwilliger Beitrag wird geschätzt

Ort: Gesundheitsamt, Breite Gasse 28, Auditorium

RMV: S- und U-Bahn, Bus 30/36,

Tram 12/18 Konstablerwache

15 UHR

EIN HAUCH VON EWIGKEIT

In den Räumen von Kistner + Scheidler Bestattungen, und vor allem im Garten, finden Sie eine Oase der Stille – mitten im betriebsamen Gutleutviertel. Wir laden Sie ein zum stillen Verweilen, zur Teilnahme an einer geführten Klangmeditation, zu Gesprächen mit den Frauen, die täglich ihre Arbeit an diesem Übergangsort zwischen Leben und Tod tun, zum Schauen und Lesen in Literatur, die sich mit den Themen Abschied, Tod und Trauer beschäftigt.

Mit: Sabine Kistner, Nikolette Scheidler,

Sonja Herrnsdorf (Bestatterinnen),

Andrea Klug (Klangschalen)

Ort: Kistner & Scheidler Bestattungen (Hinterhaus),

Hardenbergstrasse 11

RMV: Bus 37 Hafenstrasse



Heilig Kreuz
Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität



oben: Stefan Schuster
unten: Sabine Kistner
und Nikolette Scheidler

» Dienstag, 11.9.



19-21 UHR

ALS TIEFES SCHWEIGEN DAS ALL UMFING...

Mystischer Sound – erklingendes Wort?

Einblicke in den Gregorianischen Choral

Ist der Gregorianische Choral wirklich die perfekte „Musik der Stille“? Oder reduziert man ihn dadurch auf eine esoterische Klangbehübschung?

Es geht letztlich immer um das Wort der Heiligen Schrift und um seine klingende Meditation, die ihre Wurzeln im inneren Erleben und Beten hat. So gesehen ist Gregorianischer Choral geradezu eine Schule christlicher Spiritualität. Der Vortrag lädt zu einem Besuch in der „gregorianischen Werkstatt“ ein.

Mit: Prof. Dr. Stefan Klöckner,
Leiter des Instituts für Gregorianik, Essen
(Kirchenmusiker und Theologe)
Ort: Haus am Dom, Gr. Saal
RMV: U4 / U5 Dom/Römer
(zur Zeit nicht barrierefrei)



Mittwoch 12.9.

7.30 UHR

QI-GONG IM GESUNDHEITSAMT

siehe Dienstag, 11.9.

15 UHR

MEDITATIVES MALEN

Meditatives Malen verbindet Meditation und kreatives Schaffen: wir laden Sie herzlich ein, beim kreativen Gestalten Selbsterfahrung und Entspannung zu finden. Es werden keine Vorkenntnisse oder Talente im Bereich des Malens benötigt.

Mit: Andreas Hett, Klientenzentrierter Kunsttherapeut
Ort: Rechneigrabenstr. 10, Raum 102
RMV: Tram 14/18 Hospital Zum Heiligen Geist



Andreas Hett

» **Mittwoch, 12.9.**



19 UHR
EINFÜHRUNG IN DIE MEDITATION

Wie geht das eigentlich – meditieren? An diesem Abend ist es möglich, Formen der Meditation auszuprobieren und anschließend über die gemachten Erfahrungen ins Gespräch zu kommen. Teilnehmen kann, wer sich auf die Erfahrung der Stille und des Schweigens einlassen möchte.

Bitte Socken für die Krypta mitbringen. Elemente: Hinführung zur Meditation im Sitzen und im Gehen, Musikmeditation. Die Teilnehmerzahl ist auf 20 begrenzt;

Anmeldung bitte bis zum 6.9.2018

telefonisch unter: 069 / 945 484 980 oder
per E-Mail: meditationszentrum@bistumlimburg.de
Kursleitung: Kristina Wolf MMS, Kosten: 5 Euro

Ort: Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation und Spiritualität, Krypta, Kettelerallee 45, Frankfurt RMV: U-Bahn Eissporthalle / Festplatz (U7), Ausgang Kettelerallee, Tram Ernst-May-Platz (Linie 14)



Heilig Kreuz
Zentrum für christliche
Meditation und Spiritualität



19.30 UHR

UMKEHR – ZEIT FÜR BESINNING UND STILLE

Das jüdische Neujahrsfest Rosch ha-Schana wird in diesem Jahr, zum Übergang in das Jahr 5779 des Jüdischen Kalenders, am 10. September gefeiert. Allerdings nicht mit Lärm und Raketen, denn es ist auch der Beginn der Zeit der Umkehr, der Reue, der Besinnung. Die zehn Tage des danach folgenden Monats („Tischri“) dienen insbesondere der Buße und der Versöhnung. Nur wer sich mit seinen Mitmenschen versöhnt hat, kann zum Abschluss dieser zehn Tage an Jom Kippur feiern, dem höchsten jüdischen Feiertag, dem Versöhnungstag.

Im Talmud steht, dass der Gelehrte Rabbi Elieser (90-130 n. Chr.) seine Schüler den Grundsatz lehrte: „Kehre um, einen Tag vor deinem Tode!“. Irritiert fragten sie ihn darauf: „Aber weiß denn ein Mensch, an welchem Tag er sterben wird?“. Und Rabbi Elieser antwortete ihnen: „Umso mehr soll er heute umkehren, denn vielleicht stirbt er schon morgen.“ Und so sind eigentlich alle Tage des Lebens, Tage der Umkehr.

Auch im berühmten „Gang nach Canossa“ des deutschen Königs Heinrich IV im Jahr 1077 lagen Umkehr und Buße. Im Konflikt über die Ernennung der Bischöfe mit Papst Gregor wollte Heinrich Abbitte leisten, mit seinen Ansichten „umkehren“ und gegenüber dem Papst seine Reue bekunden.



Fortsetzung nächste Seite

von oben:
Petra Kunik,
Hilal Akdeniz,
Veit Dinkelaker

» Mittwoch, 12.9.

„Kehrt um zu Gott, tut Buße, denn das Himmelreich ist nahe herbeigekommen“ – so lautet zusammengefasst in der Bibel die Botschaft von Jesus von Nazareth (Matthäus, 4,17). Christliche Erneuerungsbewegungen wie die Bettelmönche im Mittelalter folgten dem lateinischen Leitspruch: „Poenitentiam agite!“ – Tut Buße! Und auch Martin Luther verweist auf das Evangelium und schreibt 1517 gleich in der ersten seiner 95 Thesen: „Das ganze Leben der Gläubigen soll Buße sein!“.

Das Leben eines Menschen verläuft nie geradlinig. Es gibt immer einen Wechsel, und auch die Umkehr gehört dazu. Der Islam bietet Muslimen besondere Anlässe zur Umkehr, etwa in den verbleibenden 10 Tagen zum Ende des Fastenmonats Ramadan. Diese gelten als Tage der Vergebung, der Läuterung – und damit bieten sie den Gläubigen die Gelegenheit, von ihrem Schöpfer, aber insbesondere auch von ihren Mitmenschen, Vergebung zu erbitten.

Mit: Das Abrahamische Team:
Petra Kunik, Vorsitzende der Gesellschaft für christlich-jüdische Zusammenarbeit;
Hilal Akdeniz, Soziologin, Journalistin;
Veit Dinkelaker, Pfarrer, Theologischer Referent für Religionspädagogik, Bibelhaus Erlebnis Museum
Ort: Panoramasaal, Evangelische Akademie Frankfurt, Römerberg 9
RMV: U-Bahn / Tram Dom / Römer

Die Veranstaltung wird durch das Bundesministerium des Innern für Bau und Heimat sowie durch die Dr. Buhmann Stiftung gefördert und vom Abrahamischen Forum in Deutschland e.V. koordiniert

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages



Dr. Buhmann Stiftung
für interreligiöse Verständigung

Donnerstag, 13.9.

07.30 UHR

QI-GONG IM GESUNDHEITSAMT

siehe Dienstag, 11.9.

10 UHR

ATEMPAUSE – EIN SPIRITUELLER IMPULS

Atempause – ein spiritueller Impuls
Andacht zur Stille

Ort: Bahnhofsmission, Gleis 1, Frankfurt Hauptbahnhof
RMV: U-/S-Bahn/Tram/Bus Hauptbahnhof

10.30 UHR

STILLE VOR MITTAG

Eine Stunde angeleitete Meditation mit
Gebetsimpulsen aus der Mystik.

Mit: Ricarda Moufang

Ort: Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation
und Spiritualität, Krypta, Kettelerallee 45, Frankfurt
RMV: U-Bahn Eissporthalle/Festplatz (U7), Ausgang
Kettelerallee, Tram Ernst-May-Platz (Linie 14)



Ricarda Moufang

» Donnerstag, 13.9.



13 UHR

ZUR RUHE KOMMEN AM MITTAG

Um zur Ruhe zu kommen, sind die Atemmeditation und Gehmeditation besonders wertvoll. Ist unser Geist erst einmal etwas ruhiger geworden, können wir ihn leichter auf Dinge richten, die uns wichtig sind.

Mit: Andreas Ansmann, Mönch in der tibetisch-buddhistischen Tradition,
Ort: Georg-Voigt-Str. 4
RMV: U4 Festhalle / Messe;
Tram 16 /17 Ludwig-Erhard-Anlage

14 UHR

MÄRCHEN DER STILLE FÜR KINDER – ERWACHSENE SIND EINGELADEN

Michaele Scherenberg, bekannt durch ihre Filme und Moderationen beim Hessischen Rundfunk, ist seit vielen Jahren Märchenerzählerin. Diesmal erzählt sie im Rahmen der „Woche der Stille“ für Kinder. In den Geschichten und Märchen geht es um den Mut, der aus dem eigenen Herzen kommt, um Wahrheit und um Geheimnisse. Erzählt werden unter anderem „Die Blume der Königin“, „Tiki Winzigklein“, „der Büffel mit einem Horn“ und manches mehr. Michaele Scherenberg erzählt frei und aus dem Augenblick heraus. Dadurch haben ihre Märchen eine ganz besondere Magie. Sie begleitet die Geschichten mit ihren wunderschönen Klanginstrumenten, Kinder können dabei gerne mitmachen.

Fortsetzung nächste Seite



In der Ackermanschule lädt die Erweiterte Schulische Betreuung alle Kinder ein, sich von den Märchen der Stille verzaubern zu lassen.

Mit: Hanane Karkour, Leitung der Erweiterten Schulischen Betreuung; Nalan Celikbuda, Literaturpädagogin

Ort: Ackermanschule, Ackermannstr. 37,
Zugang über Herxheimer Straße auf dem Schulhof.
Raum: Leseoase im Container
RMV: Tram 11/21 Rebstöcker Straße

19.30 – CA. 22 UHR

(ZEIT IST ABHÄNGIG VOM SONNENUNTERGANG)

WEGERFAHRUNG IM KERZEN-LABYRINTH

Beten mit den Füßen

Das Labyrinth ist ein uraltes Symbol für den Lebensweg, die Pilgerreise, den Weg in die eigene Mitte und hin zu Gott. Im Labyrinth – anders als im Irrgarten – gibt es nur einen Weg zur Mitte, verschlungen und voll von unverhofften Wendungen. Das Geschehen im Zentrum ist für jeden anders.

Fortsetzung nächste Seite



oben: Michaela Scherenberg
unten:
Magdalena Lucas

» Donnerstag, 13.9.

Da kann Klage und Bitte sein, Dank und Freude, Überraschung, Erschrecken und Wandlung. Wie laden Sie ein, sich gemeinsam mit anderen auf den Weg zu machen. Begleitet werden wir vom meditativen Klang des Monochords und von mantrischen Liedern.

Mit: Magdalene Lucas, Religions- und Gestaltpädagogin, Meditationslehrerin Via Cordis. Evangelischer Regionalverband Frankfurt am Main

Labyrinth Entwurf: Rainer Zimmermann
Bau: Umweltamt Frankfurt

Ort: Innenhof des Dominikanerklosters, Evangelischer Regionalverband, Kurt-Schumacher-Straße 23,
Eingang: Dominikanerkloster
RMV: S- und U-Bahn Konstablerwache
Bus 30 / 35 und Tram 11/12 Börneplatz

Informationen bei Magdalene Lucas

Tel: 069 / 34 20 75

E-Mail: magdalene.lucas@frankfurt-evangelisch.de



Freitag, 14.9.

7.30 UHR

QI-GONG IM GESUNDHEITSAMT

Siehe Dienstag, 11.09.2018

12 UHR

RUHE IM TRUBEL – MEDITATION UND ACHTSAMKEIT AM MITTAG

Über den Dächern von Frankfurt hast Du die Möglichkeit, abzuschalten und zur Ruhe zu kommen. Erlebe eine Oase mitten in der Innenstadt und trete ein in einen heilsamen Raum der Meditation und Achtsamkeit, um Dich in Herz und Seele berühren zu lassen. Eine Auszeit für Entspannung und Regeneration. Entschleunige und lass Dich auf tiefe Erholung ein!

Mit: Simona Deckers

Ort: Gesundheitsamt, Breite Gasse 28

RMV: S- und U-Bahn, Bus 30 /36,

Tram 12 Konstablerwache

13 UHR

INNEHALTEN AM MITTAG

Psalmlesung und Meditation

In der Hektik des Alltags zur Ruhe kommen und neue Kraft tanken, dazu wollen wir herzlich einladen. Viele unserer Besucher der Buchhandlung verweilen gerne bei uns und genießen die entspannte Atmosphäre.

Fortsetzung nächste Seite



Simona Deckers

» Freitag, 14.9.



Man kann sich durch die Literatur inspirieren lassen oder einfach einen Kaffee oder Tee genießen. Auch unser „Raum der Stille“ wird gerne genutzt. Weil wir gemerkt haben, dass es wichtig ist, mit was man seinen Geist zur Ruhe kommen lässt, möchten wir die Psalmen zusammen genießen. Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind.

Ort: ALPHA Buchhandlung, Oeder Weg 43
RMV: U-Bahn Eschenheimer Tor

17.30 – 21 UHR

MEDITATION UND BOGENSCHIESSEN

Elemente: Impuls – Sitzen in der Stille/

Schweigemeditation – meditatives Bogenschießen

Sportbögen und weiteres Material werden zur Verfügung gestellt. Bitte Socken für die Krypta und der Witterung angepasste Kleidung für das Bogenschießen im Freien mitbringen.

Fortsetzung nächste Seite



Die Teilnehmerzahl ist auf 14 begrenzt;
Anmeldung bitte bis zum 6.9.2018 telefonisch
unter der Tel-Nr: 069 / 945484980 oder per
E-Mail: meditationszentrum@bistumlimburg.de

Kursleitung: Dr. Alexander Ullrich, Kristina Wolf MMS
Kosten: ermäßigte Teilnehmergebühr im Rahmen der
Woche der Stille: 7 Euro
Ort: Heilig Kreuz – Zentrum für christliche Meditation
und Spiritualität, Krypta und Außenfläche,
Kettelerallee 45
RMV: U-Bahn Eissporthalle / Festplatz (U7),
Ausgang Kettelerallee, Tram Ernst-May-Platz (Linie 14)

18 UHR STUNDENGEBET

Nach benediktinischer Tradition wird im
Diakonissenhaus das Nachtgebet gesungen.
Das regelmäßige Singen der Psalmen prägt
ihre Spiritualität. Sie sind eingeladen, um
18 Uhr an der Komplet teilzunehmen und sich
im Anschluss über diese Form des Betens
auszutauschen.

Ort: Frankfurter Diakonissenhaus,
Cronstettenstraße 57 (Seiteneingang rechts)
RMV: U-Bahn Holzhausenstrasse



» Freitag, 14.9.

18 UHR SILENT SHIPPING

Wir verlassen den festen Land-Boden und machen uns auf den Weg, die Stadt und ihre Geräusche vom Wasser aus zu erkunden: Wellenrauschen, Motorrasseln, Windgemurmel und auch Autobrummen vom Ufer werden uns dabei vielleicht genauso begleiten wie Momente der Stille und des staunenden Innehaltens vor der spiegelnden Frankfurter Hochhauskulisse. Als Ergänzung haben wir einige begleitende Texte ausgesucht, die die neuen „Silent Shipping“ Eindrücke des Bootsausflugs passend umrahmen.

ACHTUNG! Keine Handys und Fotos erwünscht!

Fahrt I: 18 Uhr | Fahrt II: 19 Uhr

Fahrt III: 20 Uhr | Fahrt IV: 21 Uhr

(jeweils 45 Min.) | Max. 18 Teilnehmer pro Fahrt.

Bitte beachten: Zugang zum Boot ist nicht barrierefrei.

Ort: Marina Westhafen, Bachforellenweg 51

RMV: S- Bahn Hauptbahnhof, alternativ Tram 12/16/21

Baseler Platz, Bus 33 Zanderstraße

Anmeldung bis zum 7.9.2018 und weitere Infos:

Barbara Hedtmann Tel.: 069 / 921 05 6678

E-Mail: barbara.hedtmann@frankfurt-evangelisch.de

Wir bedanken uns für die Kooperation bei der Seglervereinigung Rhein-Main e.V



Samstag, 15.9.

20 UHR

DER KLANG DER STILLE

Konzertlesung mit dem Theologen und Schriftsteller Georg Magirius und der Konzertharfenistin Bettina Linck

Dank der spirituellen Worte und Klänge wird der innere und äußere Lärm allmählich abgestreift. Und wie von selbst öffnet sich die Tür ins Land der Stille. Dort wartet ein Frieden, der unkündbar ist – und sei es nur für eine Stunde.

Bettina Linck ist Soloharfenistin der Philharmonie Merck und immer wieder solistisch im Funk und auf CD zu hören. Der Theologe und Schriftsteller Georg Magirius hat bei Aufbau, Herder und in der edition chrismon veröffentlicht und leitet regelmäßig spirituelle Wanderungen. Mit Bettina Linck gestaltet er seit 2005 Konzertlesungen in Kirchen, Wirtshäusern und im Hörfunk. Er lebt in Frankfurt am Main.
www.georgmagirius.de

Ort: Panoramasaal, Evangelische Akademie Frankfurt, Römerberg 9
RMV: U-Bahn/Tram Dom/Römer



oben: Georg Magirius
© Regina Westphal
unten: Bettina Linck
© Anja Jahn

» Samstag, 15.9.



22 UHR
NOTTURNO
IN DER STILLE DER FRANKFURTER NACHT

Schlendern Sie mit uns ein kurzes Stück durch die Frankfurter Nacht. Lauschen Sie den nächtlichen Tönen, lassen Sie die Bilder der Nacht auf sich wirken. Wir nacht wandeln von der Alten Oper bis zum Eschenheimer Tor.

Mit: Daniela Scholl

Ort: Alte Oper. Sie erkennen mich an meiner Laterne.

RMV: U-Bahn Alte Oper



oben:
Daniela Scholl

unten:

© lapping, Pixabay

Sonntag, 16.9.



11 UHR

MATINEE „WIR KÖNNEN NICHT DEN HELLEN HIMMEL TRÄUMEN“

Film und Gespräch

Ein Frauenkloster in Südtirol: Wo früher 18 Dominikanerinnen lebten, sind heute nur noch Schwester Angelika und Schwester Benvenuta zuhause.

Die Filmemacherin Carmen Tartarotti zeigt uns in ihrem Dokumentarfilm mit sehr einfühlsamen Bildern das Leben zweier ungewöhnlicher Frauen sowie die Stille, den Humor und die Liebe, die ihren abgeschiedenen Alltag hinter den Klostermauern prägen und bestimmen.

Fortsetzung nächste Seite

» Sonntag 16.9.



Deutschland 2014.
Regie: Carmen Tartarotti
Dokumentarfilm 91 Min.
DCP. OmU

Bei den Bozner Filmtagen 2014 gewann der Film den Publikumspreis. In der Begründung dazu heißt es: „Der Regisseurin Carmen Tartarotti gelingt es, auf stille Weise zwei außergewöhnliche Persönlichkeiten über einen langen Zeitraum zu begleiten und dem Zuschauer einen Einblick in eine Welt zu geben, die normalerweise nicht zugänglich ist“.

EINTRITT FREI!

Mit: Carmen Tartarotti, Regisseurin (angefragt)
Ort: Deutsches Filmmuseum, Schaumainkai 41
RMV: Buslinie 46 (Museumsuferlinie) Haltestelle Untermainbrücke
U1, U2, U3, U8 Schweizer Platz
Straßenbahn 15, 16, 19 Schweizer-/Gartenstr.
U4, U5 Willy-Brandt-Platz

14 – 16.30 UHR

ERDE, FEUER, WASSER, LUFT

Ein Meditationsrundgang auf dem Hauptfriedhof

Gemeinsam auf dem Weg sein bei einem Meditationsrundweg auf dem Frankfurter Hauptfriedhof. Zeiten der Stille, des Gehens und des Körpergebets wechseln sich ab, so dass wir durch Achtsamkeit für Körper und Bewegung ganz in der Gegenwart ankommen.

Verschiedene Pilgerwegstationen laden uns zum Innehalten ein. Ausgewählte Texte und Lieder unterstützen die Zentrierung in Geist, Körper und Seele. (Franz v. Assisi, Thich Nhat Than, Dorothee Sölle u.a.). Besondere Achtsamkeit gilt dabei den Elementen, der Natur die uns umgibt, der Vergänglichkeit und unserem

eigenen Lebensweg. Das Gehen ist hauptsächlich im Schweigen.

Mit: Magdalene Lucas
Im Rahmen des Tages des Friedhofs
Ort: Treffpunkt Haupteingang des Hauptfriedhofs,
Eckenheimer Landstr. 194
RMV: U5 Hauptfriedhof



Der Zweck ist,
im Moment
zu sein – und
jeden Schritt
den du machst,
zu genießen.

Thich Nhat Than
(vietnamesischer buddhistischer Mönch,
Schriftsteller und Lyriker *1926)

Montag, 17.9.

15 - 15.45 UHR
KLANGMEDIATION

Entspannung, Innehalten, Achtsamkeit und ruhiges Atmen sind die wohltuenden Bestandteile einer geführten Klangmeditation. Tauchen Sie ein in die beruhigenden Schwingungen von Klangschalen und Gong, die sich nicht nur hören, sondern sogar auch mit dem gesamten Körper spüren und wunderbar genießen lassen.

Mit: Andrea Klug (Klangschalen)
Ort: Gesundheitsamt, Auditorium, Breite Gasse 28
RMV: S- und U-Bahn, Bus 30 / 36,
Tram 12 / 18 Konstablerwache



17.30 UHR
ÜBER DIE STILLE
ABSCHLUSSVERANSTALTUNG

Gedanken über Stille und Lärm, über Geschäftigkeit und Nichtstun, über Produktivität und die Poesie der Unterlassung. In der Abschlussveranstaltung zur Woche der Stille setzt sich der Autor Julian Pörksen mit gesellschaftlichen Zwängen und den Gegenentwürfen der Kunst auseinander. Als aufforderndes Fazit gibt er uns allen den Ratschlag „Verschwende Deine Zeit“ mit auf den Weg in den meist viel zu vollgepackten Alltag.

Mit: Julian Pörksen, Dramaturg, Autor von „Verschwende Deine Zeit“ und Filmemacher
Ort: Bibliothekszentrum Sachsenhausen,
Hedderichstraße 32
RMV: S- und U-Bahn Südbahnhof,
Tram 14/16 Brücken-/Textorstraße

 **Stadtbücherei**
Frankfurt am Main

**VERSCHWENDE
DEINE ZEIT**

Von Julian Pörksen. Mit einem Vorwort von Carl Hergenroth
132 Seiten | Alexander Verlag Berlin

Ein Pflöcker!



Julian Pörksen

PROJEKTKOORDINATOREN

Barbara Hedtmann

Koordinationsstelle Erwachsenenbildung / Seniorenarbeit
Fachbereich I: Beratung, Bildung, Jugend des
Evangelischen Regionalverbandes Frankfurt am Main
Rechneigrabenstraße 10, 60311 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 92105 - 6678

E-Mail: barbara.hedtmann@frankfurt-evangelisch.de

www.frankfurt-evangelisch.de



Matthias Roos

Stadt Frankfurt am Main
– Der Magistrat – Gesundheitsamt
53.53 Prävention und Gesundheit im Alter
Breite Gasse 28, 60313 Frankfurt am Main

Tel.: 069 / 212 - 34 502

E-Mail: matthias.roos@stadt-frankfurt.de

www.frankfurt.de/gesundheits-im-alter



Daniela Scholl

Auszeitagentur
Strooßstraße 14, 65933 Frankfurt

Tel.: 069 / 770 755 26

E-Mail: daniela.scholl@auszeitagentur.de

www.auszeitagentur.de

– *auszeit*AGENTUR –

KOOPERATIONSPARTNER UND UNTERSTÜTZER



– *auszeit*AGENTUR –





psst...

