



Mut zum Neuanfang

Liebe Leserinnen und Leser,

das neue Jahr ist erst wenige Wochen alt, da steht die Fastenzeit schon wieder vor der Tür. Hatten Sie eigentlich einen Neujahrsvorsatz? Wenn ja, was ist daraus geworden? Ist er noch aktuell oder haben Sie ihn bereits aufgegeben?

Vielleicht ist die Fastenzeit ja eine gute Gelegenheit, um für eine begrenzte Zeit etwas Neues auszuprobieren oder sich in eine Haltung einzuüben, die einen mehr in die Beziehung mit Gott bringt und lebendiger macht. Wie wäre es z.B. damit, mitten am Tag den Alltag für ein kurzes Gebet zu unterbrechen?

Im Geistlichen Zentrum haben wir die Gewohnheit, dass wir, wenn die Glocken um 12 Uhr läuten, für ein kurzes Mittagsgebet zusammenkommen. Uns tut es gut, mitten in der Arbeit innezuhalten und sich auf Gott hin auszurichten.

Möchten Sie mit uns beten? In der Fastenzeit werden wir dienstags und donnerstags im Haus sein. Können Sie nicht zu uns kommen, so können Sie sich dennoch mit uns im Gebet verbinden. Hilf-

reich kann dabei die alte Tradition sein, den Engel des Herrn zu beten oder sich durch eine App Unterstützung zum Beten zu holen, z.B. mit dem Stundengebet auf dem Handy oder dem Podcast Einfach beten!

Für unseren digitalen Adventskalender „Trotz(t)dem - Worte der Ermutigung“ haben wir viele positive Rückmeldungen bekommen. Aus unseren Gemeinden bekamen wir auch weitere „ermutigende Worte“. So werden wir in der Fastenzeit immer mittwochs einen neuen Impuls auf unserer Homepage veröffentlichen. Selbstverständlich können Sie diesen auch wieder abonnieren.

„Mut zum Neuanfang“, so heißt der Impuls von Aschermittwoch. Was wäre für Sie ein segensreicher Neuanfang? Was müssten Sie dafür vielleicht auch hinter sich lassen?

Mögen Sie immer wieder den Mut finden, um die nötigen Schritte hin zum „Leben in Fülle“ (vgl. Joh. 10,10) zu gehen.

Ihre
Evelyn Krepele

AKTUELLES



Einzelexerzitien nach Maß

Damit sie das Leben haben

(vgl. Joh. 10,10)

Einzelexerzitien bieten die Chance, den Alltag hinter sich zu lassen, zur Ruhe zu kommen, das eigene Leben in den Blick zu nehmen und viel Zeit für Gebet und Meditation zu haben. Im Gespräch mit der Begleitung haben Sie die Möglichkeit, Ihre Gedanken zu sortieren, Ihre Gebetserfahrungen zu reflektieren, sowie Anregungen und Anleitung für die eigene Gebetszeit zu bekommen.

Elemente der Exerzitien

persönliche und gemeinschaftliche Zeiten für Gebet, tägliches Einzelgespräch, durchgängiges Schweigen.

Termine: Freitag, 15. März, bis Ostersonntag, 31. März 2024

Sie wählen innerhalb der angegebenen Zeiten, wann Sie Ihre Exerzitien beginnen und beenden möchten.

Begleitung: Evelyn Krepele

TN-Beitrag: 35 € für Übernachtung und Mittagessen pro Tag/Selbstverpflegung zu den anderen Mahlzeiten.

Anmeldung: bis 2 Wochen vor dem gewünschten Termin.



UNTERBRECHUNG
AM MITTAG

Unterbrechung am Mittag

Mittagsgebet im Geistlichen Zentrum

Mitten am Tag den Alltag unterbrechen, kurz innezuhalten und sich neu auf Gott hin auszurichten, dazu laden wir in **der Fastenzeit dienstags und donnerstags um 12 Uhr** ein.

Termine: 15. Februar, 20. Februar, 22. Februar, 27. Februar, 29. Februar, 5. März, 7. März, 12. März, 14. März, 19. März, 21. März, 26. März und 28. März, 12.00 - 12.15 Uhr im Gebetsraum des Geistlichen Zentrums

Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

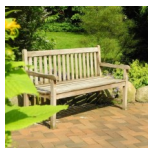


Worte der Ermutigung - Teil II

In der Fastenzeit setzten wir unsere Reihe *Worte der Ermutigung* fort. Immer mittwochs finden Sie einen neuen Impuls auf unserer Homepage oder Sie abonnieren ihn kostenfrei als E-Mail unter san-damiano@st-franziskus-hamburg.de.

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN

VOR ORT

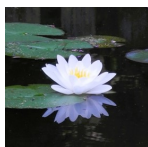


Oasentag

Auszeit für die Seele

Elemente des Tages: Feier der Sonntagsmesse, Impulse, Zeiten der Stille, persönliche und gemeinschaftliche Gebetszeiten, ein einfaches Mittagessen, Möglichkeit zum Einzelgespräch.

Sonntag, 10. März, (im April fällt der Tag aus), 05. Mai, 9.30 - 16.00 Uhr



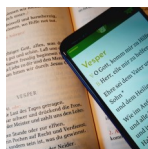
Kontemplativer Nachmittag

ein Nachmittag im achtsamen Schweigen

Elemente des Nachmittages: (biblischer) Impuls, Körperübung, Sitzen im stillen Gebet, meditatives Gehen, durchgängiges Schweigen.

Zweimonatliches Angebot, 2. Samstag in ungeraden Monaten

Samstag, 09. März, 04. Mai und 13. Juli, jeweils 15 - 18 Uhr

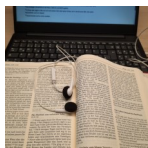


Vesper Beten

Gemeinsam mit anderen und stellvertretend für andere beten wir im vierzehntägigen Rhythmus die Vesper.

Termine nach Absprache (und kurzfristig auf der Website zu finden)

ONLINE



Bibel und Alltag

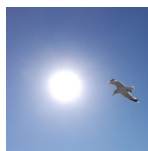
Bibelgespräch zum Evangelium des folgenden Sonntags

Monatlich, jeden 3. Mittwoch im Monat, jeweils 19.30 - 20.30 Uhr

21. Februar (Mk 9,2-10), **20. März** (Mk 11,1-10), **10. April** (Lk 24,35-48)

Zoom-Meeting, Link bei Anmeldung im Geistlichen Zentrum

INDIVIDUELL



Im Geistlichen Zentrum San Damiano

- ◆ eine Auszeit genießen
 - ◆ Tage der Stille erleben
 - ◆ Geistliche Begleitung in Anspruch nehmen
 - ◆ Exerzitien im Alltag oder vor Ort machen
- das ist jederzeit nach Absprache möglich.

FÜR JUNGE LEUTE



Mit Jesus auf Du und Du

Ein Gebetskurs für junge Menschen

Wie kann man zu Jesus eine persönliche Beziehung pflegen? Wie geht Beten und Meditieren?

Wir probieren verschiedene Formen des Betens und Meditierens aus und bekommen Tipps für das eigene Glaubensleben.

Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche ab 15 Jahren und junge Erwachsene, die mehr wollen, als sonntags in die Kirche zu gehen. Es geht darum, Jesus Christus intensiver kennenzulernen und die persönliche Freundschaft mit ihm zu vertiefen.

Termine: Samstag, 10. Februar, 02. März, 06. April, jew. 14 - 16 Uhr, 04. Mai, 11-13 Uhr
Teil des Kurses ist die Gebetswerkstatt „Here I Am, Lord“ am 08. Juni.

Leitung: Evelyn Krepele

Dieser Kurs kann als Firmkurs in der Pfarrei St. Franziskus angerechnet werden.

Vorankündigung



Here I am, Lord

Gebetswerkstatt für junge Menschen

In der Gebetswerkstatt für Jugendliche ab 15 und junge Erwachsene lernst du neue und alte Formen des Gebets kennen und probierst diese aus.

Termin: Samstag, 8. Juni 2024 | 10–17 Uhr

Leitung: Sebastian Fiebig und Evelyn Krepele

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des Geistlichen Zentrums mit der Pfarrei St. Ansgar, Hamburg – City

**Soweit nichts anderes angegeben ist, sind unsere Veranstaltungen kostenfrei.
Über eine Spende für das Geistliche Zentrum freuen wir uns immer.**

Anmeldung für Veranstaltungen bis drei Tage vor dem Termin.

Abonnement des Newsletters bei Evelyn Krepele.



Evelyn Krepele, Leitung

Speckenreye 41a | 22119 Hamburg

Mobil 0170 151 39 91

E-Mail e.krepele@st-franziskus-hamburg.de

Website www.san-damiano-hamburg.de

Spendenkonto: Pfarrei St. Franziskus, Darlehnskasse Münster,

IBAN DE59 4006 0265 0023 0439 04, Stichwort: Geistliches Zentrum San Damiano

