

A dramatic sunset over the ocean. The sky is filled with large, dark blue and grey clouds, with bright orange and yellow light breaking through from the sun, which is partially obscured by a cloud. The sun's rays create a shimmering effect on the clouds. The ocean is dark with small waves. In the foreground, the beach is visible, and the silhouettes of two people standing near the water's edge are reflected in the wet sand. The overall mood is serene and contemplative.

MEHR  
als du siehst



Heilig Kreuz

Zentrum für christliche  
Meditation und Spiritualität

Kettelerallee 45 | 60385 Frankfurt am Main  
Tel: 0 69 94 54 84 98-0 | Fax: 069 94 54 84 98-22  
meditationszentrum@bistumlimburg.de  
www.meditationszentrum.bistumlimburg.de

## Exerziten auf der Nordseeinsel Wangerooge

Am Anfang des Jahres nicht gleich in den hektischen Alltag starten. Sondern eine Woche Stille erleben. Zeit haben für mich und für Gott. Mein Leben liebevoll ansehen. Mich innerlich neu ausrichten. Den Wogen des Meeres zusehen. Kraft tanken. Mit neuen Perspektiven in den Alltag zurückkehren.

- Elemente:* Durchgängiges Schweigen, Impulse, gemeinsame und persönliche Meditations- und Gebetszeiten, tägliches Begleitgespräch
- Begleitung:* Samuel Stricker, Kristina Wolf MMS
- Kosten:* 650 €
- Ort:* Haus Ansgar, Damenpfad 20, 26486 Wangerooge
- Zeit:* Sa, 9.1. bis Sa, 16.1.2021 (Beginn ca. 18:00 Uhr, Ende ca. 9:00 Uhr)
- Anmeldung:* Bis zum 30.10.2020 beim Meditationszentrum

Me\_r als du siehst