

Spiritualität und Gottesdienst

Begegnung und Kultur

Glaube und Leben

Gottesdienste · Stille · Bibel · Achtsamkeit · Tanz ·  
Gesang · Menschenrechte · Gespräch · Bibel · Segen ·  
Taizé · Yoga · Austausch · Wüstentage...

### Gottesdienst und Gebet

#### Gottesdienst mit Einzelsegnung

24. Juni 2018, 18.00 Uhr, Kirche Heilig Kreuz

Sich den Segen Gottes in die eigene Situation persönlich zusagen lassen.

#### Abend-Mahl

22. Februar, 26. April, 21. Juni 2018, jeweils  
20.00 bis 21.00 Uhr, Alte Sakristei

Abschluss der Stille in der Stadt mit Bibelgespräch und Eucharistie zum Beginn der Nacht.

#### Abend der Versöhnung

20. März 2018, 19.00 Uhr, Alte Sakristei

Das eigene Leben in den Blick nehmen und so wie es ist vor Gott bringen. Ein Gottesdienst mit Stille, Musik und Zeit zum Nachdenken. Möglichkeit zur persönlichen Lossprechung oder Einzelsegnung.

### Ökumenisches Menschenrechtsgebet

Jeden 2. Dienstag im Monat, 19.30 Uhr, Alte Sakristei

Ein Gebet für die Opfer von Menschenrechtsverletzungen mit Fürbitten, Schriftlesung und Gesängen.

### Nächtliche Gebetswache

26. Juni 2018, 21.00 Uhr, Kirche Heilig Kreuz

Zum Internationalen Tag zur Unterstützung der Folteropfer: Gebete, Taizé-Lieder, Meditationen, Zeiten der Stille an mehreren Stationen in der Kirche.

Leitung: Frank Boungard

### Taizégottesdienst

16. Februar, 27. April, 8. Juni 2018, jeweils  
19.30 Uhr, Alte Sakristei

Gesänge aus Taizé, eine Lesung aus der Heiligen Schrift, Stille und Gebet.

### Kontemplation und Stille

#### Oasenzzeit

Montags, 18.00 bis 18.30 Uhr, Alte Sakristei

Eine Zeit zum Innehalten im Alltag: Gebet, Liedrufe, eine längere Zeit der Stille und Segensgebet

#### Stille in der Stadt

Donnerstags, 9.00 bis 21.00 Uhr, Alte Sakristei

Zur Ruhe kommen, Zeit für mich finden, Schweigen. Eucharistische Anbetung.

20.00 bis 21.00 Uhr: gemeinsame Anbetungszeit: Einführungsgebet, zwei längere Zeiten der Stille, Tageslesung, Liedrufe, Segensgebet.

#### Heilige Messe

Sonntags um 18.00 Uhr

### Kontemplation und Stille

#### Ein Vormittag im Gebet

10. Februar, 14. April, 16. Juni 2018, jeweils  
9.00 bis 12.00 Uhr, Alte Sakristei

Gelegenheit zum gemeinsamen Schweigen, abschließend Wortgottesdienst.

Die Teilnahme an einzelnen Einheiten ist möglich.

Begleitung: Anne Lax und Team

#### Wüstentag zur Vertiefung der Erfahrung mit dem Kontemplativen Gebet

17. Februar, 5. Mai 2018, 9.30 bis 16.30 Uhr,  
Alte Sakristei

Gemeinsame Schweigezeiten, Austausch und Impulse auf dem Kontemplativen Weg. Wir bitten um Anmeldung.

Begleitung: Pfarrer Kuno Kohn

Teilnehmerbeitrag: 10,- €

### Kontemplative Exerzitien im Alltag

9. März, 16. März, 23. März 2018, freitags,  
18.30 bis 20.00 Uhr, Alte Sakristei

Intensive Begegnung mit dem Kontemplativen Gebet. Treffen mit Austausch, Stille, Impulsen. Ein Angebot für Neueinsteigende und Geübte. Wir bitten um Anmeldung.

Begleitung: Pfarrer Kuno Kohn

### Nächtliche Gebetswache am Gründonnerstag

29. März 2018, 21.00 bis 23.00 Uhr, Alte Sakristei

An diesem Tag schließen wir die „Stille in der Stadt“ mit einer Gebetswache. Zeiten der Stille wechseln mit kurzen Gebetsrufen und biblischen Impulsen.

### Stille und Tanz

18. April, 02. Mai, 23. Mai 2018, 19.00 bis  
20.30 Uhr, Alte Sakristei

Der Sehnsucht nach Gott nachspüren, der Stille Raum geben, tanzend zur Ruhe kommen. Keine Vorerfahrung nötig. Die Teilnahme an einzelnen Abenden ist möglich.

Wir bitten um Anmeldung im Oasenbüro oder bei [KarlaKüster@online.de](mailto:KarlaKüster@online.de) oder unter 0 51 21/26 34 45. Leitung: Karla Küster



## Kontemplation und Stille

### Yoga und Gebet

30. Januar, 13. Februar, 10. April, 5. Juni 2018, dienstags, 20.00 bis 21.30 Uhr, Alte Sakristei

Bei sich selber ankommen, mit Körper und Seele beten, achtsam und in Stille, ganzheitlich. Wir üben das Sonnengebet nach P. Dr. Sebastian Painadath SJ. Die Teilnahme an einzelnen Abenden ist möglich. Anmeldung erbeten.  
Leitung: Cornelia Plaumann

### Yoga und Gebet für Einsteiger

Dienstag, 6. Februar 2018, 20.00 bis 21.30 Uhr, Alte Sakristei

Wir üben im Sitzen und Stehen eine Variante des Sonnengebets nach P. Dr. Sebastian Painadath SJ. Angebot für Menschen ohne Yogaerfahrung und/oder mit körperlichen Einschränkungen. Anmeldung erbeten.  
Leitung: Cornelia Plaumann

## Straßenexerzitien

26. Mai 2018, Beginn 9.30 bis 16.00 Uhr, Treffpunkt: Alte Sakristei

Mitten im Alltag sich auf den Weg machen. Offen und achtsam in den Straßen Hildesheims nachspüren, was wir erleben und was uns bewegt. Gemeinsames Essen, Austausch und abschließender Wortgottesdienst.

Anmeldung: bis 23. Mai  
Begleitung: Imke Uhde und Carola Engelke  
Kosten: 10,- Euro für Verpflegung

## Glaube und Gespräch

### Delfinkreis

vierzehntägig donnerstags ab 1. Februar 2018, jeweils 18.30 bis 19.30 Uhr, Oasenraum

Ein offener Glaubensgesprächskreis für Erwachsene. Einstieg jederzeit möglich.

## Karawanengruppe

vierzehntägig montags ab 29. Januar 2018, jeweils 19.00 bis 20.45 Uhr, Oasenraum

Ein Glaubensgesprächskreis für Erwachsene von Mitte 20 bis Ende 40. Einstieg jederzeit möglich.

## Am Abend vorgelesen: Psalmen

16. Mai 2018, 19.30 bis 20.30 Uhr, Alte Sakristei

Das Buch der Psalmen mit seinen 150 Einzel Liedern ist eines der bedeutendsten Bücher der Bibel und der Weltliteratur. In ihnen spiegelt sich das Leben in seiner ganzen Vielfalt wider. Wir werden wieder einige Psalmen in verschiedenen Übersetzungen und Vertonungen hören.

Leitung: Anne Lax, Christel Bömeke, Ortrud Vortmann



## Glaube und Gespräch

### Psychologie und Religion: Das Vaterunser als Heilmittel

30. Mai 2017, 19.30 bis 21.00 Uhr, Alte Sakristei

Ein Gesprächsabend über die Neuropsychologie des Vaterunser. Wir nähern uns dem Grundgebet der Christen aus einer ungewohnten Perspektive. Offener Gesprächsabend mit einführendem Vortrag.  
Leitung: Berthold Buchholz und Team

### Mit Bibel und Rucksack

7. April 2018, ca. 8.45 bis 18.00 Uhr, Treffpunkt Parkplatz Heilig Kreuz oder Ostbahnhof

Ein Tag unterwegs im Harz mit Impulsen, Stille, gemeinsamen Gebet und Austausch. Wir bitten um Anmeldung im Oasenbüro.  
Leitung: S. Passiniemi, Sibylla Heymann-Schramm  
Kosten: Fahrtkosten

## Kultur und Begegnung

### Projektchor André Gouzes

Erste Probe am 11. Februar 2018 nach dem Gottesdienst, ca. 19.15 Uhr

Ein Projektchor für alle Interessierten, der die Liturgie musikalisch mitgestaltet.

Leitung: Elisabeth Littmann

### Gesprächs- und Planungsabend der Oase Heilig Kreuz

26. Juni 2018, 19.00 Uhr, Pfarrheim

Rückblick auf das vergangene Halbjahr und Austausch über das zukünftige Angebot der Oase. Alle Interessierten, sowie gute Ideen und Anregungen sind herzlich willkommen. Kontakt über das Oasen-Forum.

Foto Titel und Rückseite: © S.H.exclusiv / fotolia.com  
Weitere Fotos: © marbenzu und © t0m15 / fotolia.com

## Oase Heilig Kreuz

Die Oase Heilig Kreuz im Herzen der Stadt Hildesheim ist ein spiritueller Ort für

... Gottesdienst und Gebet

... Stille und Kontemplation

... Gespräch und Begegnung

... vielfältige Zugänge zur Bibel

... seelsorglichen Austausch und Begleitung

Die Oase Heilig Kreuz gehört zur Innenstadt-gemeinde St. Godehard und wird zur Zeit von Ehrenamtlichen getragen.

Das Oasen-Forum, ein vierköpfiges Team, koordiniert die Angebote und ist für Fragen und Ideen gerne ansprechbar.

**Kontakt:** [forum@oase-heilig-kreuz.de](mailto:forum@oase-heilig-kreuz.de)

 Oase Heilig Kreuz



Kreuzstr. 4  
31134 Hildesheim

Telefon Büro: 051 21.35434  
E-Mail: [info@oase-heilig-kreuz.de](mailto:info@oase-heilig-kreuz.de)

[www.oase-heilig-kreuz.de](http://www.oase-heilig-kreuz.de)

### Öffnungszeiten

Kirche Heilig Kreuz:  
Täglich von 09.00 bis 17.00 Uhr

Büro der Oase Heilig Kreuz:  
Montag, Dienstag und Donnerstag:  
von 10.00 bis 12.00 Uhr