



Nähme ich Flügel der Morgenröte ...

Pilgern auf Borkum

9. – 13. September 2024

... und bliebe am äußersten Meer – Pilgern auf einer Insel!

Da ist das Meer und die Weite des Himmels. Auf unseren Wanderungen über den Strand, durch die weitläufige Dünenlandschaft und die Salzwiesen begleitet uns der 139. Psalm.

Was hält mich in diesen krisenhaften Zeiten? Woher bekomme ich neue Energie? Wie steht es um meine Resilienz?

Im Mittelpunkt dieses Seminars steht Gottes wunderbare Schöpfung. In ihr können wir wieder bei uns ankommen und neue Kraft für den Alltag gewinnen. Durch die wirksame Kombination aus Wandern und Schweigen können wir tief durchatmen und entspannen. Doch auch der Austausch in der Gruppe unterstützt die Auseinandersetzung mit uns selbst. Und wer weiß, vielleicht begegnen wir dabei auch Gott ...

Auf unseren Wanderungen durch die weitläufige Dünenlandschaft, die Naturschutzgebiete wie die Greune Stee oder die Salzwiesen tauchen wir ein in eine reiche Vegetation und erleben eine einzigartige Vogelwelt.

Im Zentrum steht, wieder bei sich anzukommen und neue Kraft für den Alltag zu gewinnen. Wir lernen Strategien und Methoden für den Alltag kennen, die uns für herausfordernde Situationen stärken. Wir erwerben nützliches Wissen und praktische Methoden für einen achtsamen Umgang mit uns selbst und unserem Körper.

Neben thematischen Impulsen wird mit Hilfe von Entspannungs- und Atemtechniken sowie (Geh-)Meditationen eine Kultur der Achtsamkeit eingeübt. Wir entschleunigen in der freien Natur und stärken die Resilienz.

Das Ambiente bilden ein gemütliches Seminarhaus und die Nähe zur Nordsee mit einzigartiger Dünenlandschaft, Salzwiesen, Meeresbrandung und Sandstränden.

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSORT

Familienferienstätte Haus Blinkfüer, Borkum

VERANSTALTUNGSLEITUNG | REFERENT | GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

Institut für Kirche und Gesellschaft
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte
Christian Graf
T. 02304. 755 -310
christian.graf@kircheundgesellschaft.de

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

395,00 €
In den Seminarkosten ist die Unterbringung im Einzelzimmer und Vollverpflegung enthalten. Die Anreise erfolgt selbstständig.

ANMELDUNG

Sabine Mathiak
Tagungssekretariat
T. 02304. 755 -342 (Mo-Fr 9-16 Uhr)
sabine.mathiak@kircheundgesellschaft.de
www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZUR ANMELDUNG

Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie [hier](#).

HINWEIS ZU DEN TAGESROUTEN

Die Längen der Routen können der Gruppe entsprechend angepasst werden.

INTERNET

Das Programm und das Formular für die Online-Anmeldung finden Sie [hier](#).

MONTAG, 9. SEPTEMBER 2024

bis 16.00 Uhr Anreise
17.15 Uhr Begrüßung, thematische Einführung in das Seminar, Plenum
18.00 Uhr Abendessen
19.00 Uhr Kreatives Kennenlernen, Erwartungen, Plenum
20.30 Uhr Zeit für Gespräche und zum Kennenlernen

DIENSTAG, 10. SEPTEMBER 2024

8.00 Uhr Frühstück
9.00 Uhr Route „Südstran“ → ca. 9 km
12.30 Uhr Mittagessen/Pause
15.30 Uhr Route „Die 3 Türme“ → ca. 8 km
18.15 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Erkenntnisse des Tages sichern, Einzelarbeit
20.15 Uhr Ausklang des Tages

MITTWOCH, 11. SEPTEMBER 2024

8.00 Uhr Frühstück
9.00 Uhr Route „Inselrundweg“ → ca. 20 km
12.30 Uhr Mittagessen/Pause
13.30 Uhr Fortsetzung der Route
18.15 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Erkenntnisse des Tages sichern, Einzelarbeit
20.15 Uhr Ausklang des Tages

DONNERSTAG, 12. SEPTEMBER 2024

8.00 Uhr Frühstück
9.00 Uhr Route „Ostland und Hooge Hörn“ → ca. 25 km
12.30 Uhr Mittagessen/Pause
13.30 Uhr Fortsetzung der Route
18.15 Uhr Abendessen
19.30 Uhr Erkenntnisse des Tages sichern, Einzelarbeit
20.15 Uhr Ausklang des Tages

FREITAG, 13. SEPTEMBER 2024

8.00 Uhr Frühstück
9.00 Uhr „Borkumer Walpfad“ → ca. 4 km
11.15 Uhr Was nehme ich mit? Abschlussreflexion im Plenum
12.00 Uhr Ende des Seminars

