



Und bliebe am äußersten Meer ...

Achtsamkeit und Resilienz in Gottes Schöpfung

23. Februar – 1. März 2025

Inmitten der Weite des Meeres und des endlosen Himmels bietet dieses besondere Seminar Raum für Entschleunigung und innere Einkehr. Begleitet von den Worten des 139. Psalms, laden unsere Pilgerwanderungen durch die beeindruckende Dünenlandschaft, die geschützten Salzwiesen und die artenreiche Natur dazu ein, wieder bei sich selbst anzukommen und neue Energie für den Alltag zu sammeln.

In Zeiten voller Herausforderungen fragen wir uns oft: Was hält mich aufrecht? Woher schöpfe ich neue Kraft? Wie stärke ich meine innere Widerstandskraft? Dieses Seminar bietet Antworten und praktische Ansätze, um Resilienz zu fördern und achtsamer mit sich selbst umzugehen.

Im Fokus steht Gottes wunderbare Schöpfung, die uns dazu einlädt, tief durchzuatmen und uns im Einklang mit der Natur zu regenerieren. Die Kombination aus meditativen Wanderungen, wohlthuendem Schweigen und gemeinschaftlichem Austausch fördert eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit uns selbst. Methoden der Achtsamkeit, Atem- und Entspannungstechniken sowie Gehmeditationen unterstützen dabei, innere Ruhe und Kraft zu finden.

Das Seminarhaus, eingebettet in die einzigartige Landschaft der Nordsee mit ihren Dünen, Salzwiesen und Sandstränden, bietet den idealen Rahmen, um Körper, Geist und Seele zu erfrischen. Kommen Sie mit uns auf eine Reise der inneren Stärkung und entdecken Sie neue Wege zu Resilienz und Wohlbefinden.

SONNTAG, 23. FEBRUAR 2025

- bis 20.00 Uhr Anreise
- 20.15 Uhr Begrüßung, thematische Einführung in das Seminar, Plenum**
- 21.00 Uhr Kreatives Kennenlernen, Erwartungen, Plenum**
- 21.45 Uhr Zeit für Gespräche und zum Kennenlernen

MONTAG, 24. FEBRUAR 2025

- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr Route „Borkumer Walpfad“ → (4,3 km)**
- 12.30 Uhr Mittagessen/Pause
- 15.30 Uhr Route „Die 3 Türme“ → (7,7 km)**
- 18.15 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Erkenntnisse des Tages sichern, Einzelarbeit**
- 20.15 Uhr Ausklang des Tages

DIENSTAG, 25. FEBRUAR 2025

- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr Route „Südstrand“ → (9,2 km)**
- 12.30 Uhr Mittagessen/Pause
- 15.30 Uhr Route „Waldlehrpfad“ → (4,4 km)**
- 18.15 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Erkenntnisse des Tages sichern, Einzelarbeit**
- 20.15 Uhr Ausklang des Tages

MITTWOCH, 26. FEBRUAR 2025

- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr Route „Inselrundweg“ → (20,2 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, 27. FEBRUAR 2025

- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.00 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, 28. FEBRUAR 2025

- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr Route „Raus nach Duala“ → (19,3 km)**
- 12.30 Uhr Mittagessen/Pause
- 15.30 Uhr Fortsetzung der Route**
- 18.15 Uhr Abendessen
- 19.30 Uhr Erkenntnisse des Tages sichern, Einzelarbeit**
- 20.15 Uhr Ausklang des Tages

SAMSTAG, 1. MÄRZ 2025

- 08.00 Uhr Frühstück
- 09.00 Uhr Was nehme ich mit? Abschlussreflexion im Plenum**
- 09.45 Uhr Zeit für einen individuellen Abschied von der Insel
- 13.00 Uhr Ende des Seminars

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSORT

Haus Alter Leuchtturm
Wilhelm-Bakker-Str. 4 · 26757 Borkum

VERANSTALTUNGSLEITUNG | GESAMT-VERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG

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

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)

Die Kosten für das Seminar auf Borkum betragen **590,00 Euro** und beinhalten Programmgestaltung, Halbpension Plus (Frühstück, vitaler Mittagssnack und warmes Abendessen) und Übernachtung im Einzelzimmer.
Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

TAGUNGSSEKRETARIAT

Institut für Kirche und Gesellschaft
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte
Sabine Mathiak
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 weisen 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](#).

VORTREFFEN

Am **27. Januar 2025** findet um **18.00 Uhr** ein digitaler Infoabend statt.

INTERNET

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