

SO ERREICHEN SIE UNS:

Mit der Bahn fahren Sie bis Bredstedt (HH–Westerland). Vom Bahnhof bis zu uns sind es 2 km. Von dort aus weiter mit Taxi (Tel. 04671/14 25) oder mit dem Bus.

Mit dem Auto von Süden über die A7 (HH–FL, Ausfahrt Schuby) oder über die A23 in Richtung Husum und dort weiter über die B5 Richtung Niebüll. In Breklum folgen Sie bei der 2. Fußgängerampel dem fliederfarbenen Schild rechts in die Kirchenstraße.

Die Rezeption finden Sie hinter der Bahnunterführung auf der linken Seite im Martineum, Kirchenstraße 13.

Kosten Ermäßigung auf Anfrage möglich.

Weitere Angebote unter

www.nordkirche-weltweit.de/breklumergezeiten/
und
www.christianjensenkolleg.de/bildungszentrum/veranstaltungskalender/
und Facebook: @BreklumerGezeiten



Dieses Produkt wurde auf 100% Recyclingpapier gedruckt, zertifiziert nach den Kriterien des Blauen Engel.

Foto Titel: privat

ANMELDUNG

Zentrum für Mission und Ökumene –

Nordkirche weltweit · Christian Jensen Kolleg gGmbH

Kirchenstraße 4 - 13 · 25821 Breklum

Telefon +49 4671 9112-14 · Fax +49 4671 9112-22

buerobreklum@nordkirche-weltweit.de

www.nordkirche-weltweit.de/breklumergezeiten/

BREKLUMER GEZEITEN

Spirituelle Wege in Nordfriesland



2018 |
2019



ZENTRUM FÜR
MISSION UND ÖKUMENE
Nordkirche weltweit

**Du musst nicht über
die Meere reisen, musst
keine Wolken durchstoßen
und musst nicht die Alpen
überqueren.**

**Der Weg, der dir gezeigt wird,
ist nicht weit:**

**Du musst Deinem Gott nur bis
zu Dir selbst entgegengehen.**

Bernhard von Clairvaux

Foto: privat

BREKLUMER GEZEITEN

Nur bis zu mir selbst gehen, das klingt ganz einfach. Leider machen wir oft die Erfahrung, dass Termine, Vorhaben und Gedanken uns so bedrängen, dass wir das Gefühl für uns selbst verlieren. Unsere Wahrnehmungen, Wünsche und Träume erreichen unsere Aufmerksamkeit nicht mehr.

Dann hilft es manchmal doch wegzugehen, nicht weit, aber weg vom Alltag, seinen Rhythmen und Aufgaben. Es gilt den kleinen Weg zu sich selbst zu gehen.



Die Breklumer Gezeiten laden Sie ein, sich eine Auszeit zu nehmen um sich selbst und Gott entgegenzugehen. Unser Programm enthält kurze und längere Seminare mit Stille, Meditation, Pilgern, Fasten, Tanzen, Yoga oder QiGong und Gebetszeiten, die dem Tageslauf folgen.

Das Christian Jensen Kolleg ist ein modernes Tagungshaus der Evangelischen Kirche in Norddeutschland in Breklum in Nordfriesland. Unser Haus ist ruhig gelegen zwischen großen Bäumen. Nicht weit weg beginnen die Marsch und das Weltnaturerbe Wattenmeer. Hier ist der Horizont weit, es weht immer ein frischer Wind und Ebbe und Flut bestimmen mit ihrem Wechsel die Landschaft.

Wir würden uns freuen, wenn Sie auf Ihrem Weg zu sich bei uns vorbeikommen mögen.

Herzlich Willkommen!

J. Jessen-Thiesen
Jutta Jessen-Thiesen, Pastorin



Foto: Cornelia Menichelli / pixelio.de

TU DEINEM KÖRPER GUTES, DAMIT DIE SEELE LUST HAT DARIN ZU WOHNEN. (Theresa von Avila)

Basenfasten, Yoga und Besinnung

Zweimal im Jahr laden wir zu einer Fastenwoche ein. Im Frühjahr brechen wir mit der Natur und dem Osterfest auf zu neuem Leben. Im Herbst geht die Bewegung eher zurück, wir sammeln uns und danken für die Ernte des Lebens. Basenfasten ist eine sanfte Fastenform, die fast nur aus Obst und Gemüse besteht. Es wird erläutert und begleitet, erfolgt aber in eigene Verantwortung. Unser Angebot ist für gesunde Menschen gedacht. Dazu bieten wir täglich Yoga, Andachten und Impulse an. Gegen Gebühr gibt es Massagen. Es ist Zeit für Spaziergänge und Ruhe. So wird die Woche zu einer Gelegenheit, körperlich und seelisch zur Ruhe zu kommen und dem Impuls der Jahreszeit zu folgen.

WANN	So., 30. September 2018, 16 Uhr bis So., 7. Oktober 2018, 11 Uhr So., 24. März 2019, 16 Uhr bis So., 31. März 2019, 11 Uhr
KOSTEN	440 Euro (Seminar, EZ und Fastenverpflegung)
LEITUNG	Katja Sonnenburg, Heilpraktikerin und Yogalehrerin und Jutta Jessen-Thiesen

Die beiden Fastenwochen sind voneinander unabhängig und einzeln buchbar.



Foto: privat

HERZENSGEBET UND YOGA

Das Herzensgebet ist ein urchristlicher Meditationsweg, um Gott im Inneren zu erfahren. In seiner Schlichtheit verhilft das Herzensgebet zu Aufmerksamkeit und Präsenz im Augenblick, sei es in der Übung selbst, sei es im Alltag. Der Yogaweg weiß von alters her um die Entsprechung von äußerer Haltung und innerer Befindlichkeit. Die innere Befindlichkeit des Menschen drückt sich vor allem über seine äußere Haltung und Gebärde aus. Umgekehrt führt eine bewusst ausgeführte Haltung und Gebärde in eine bestimmte innere Befindlichkeit. Das Seminar beinhaltet eine schrittweise Einführung in das Herzensgebet (u.a. Meditation im Sitzen und Gehen) und ins Yoga als Leibgebet (Herzensgebet; einfache Leibübungen zur Erleichterung des Sitzens und der inneren Sammlung, Lösung von leib-seelischen Verspannungen). Vorträge, Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch, Zeiten des Schweigens, vegetarische Kost und Spaziergänge in der Natur ergänzen.

WANN	Mo., 12. November 2018, 18 Uhr bis Fr., 16. November, 13 Uhr
KOSTEN	420 Euro (Seminar, EZ und Verpflegung)
ANMELDUNG	bis 10. Oktober 2018
LEITUNG	Bernhard Sticker, Yoga- und Meditationslehrer, geistlicher Begleiter (JKI)



Foto: privat

„BEREITET DEM HERRN DEN WEG“

Klösterliche Tage im Advent

*„Und du, Kindlein, wirst Prophet des Höchsten heißen.
Denn du wirst dem Herrn vorangehen, dass du seinen
Weg bereitest.“* Lukas 1, 76

Zu Beginn der Adventszeit laden diese Tage zu Ruhe und Besinnung ein. Abseits vom fröhlichen Trubel suchen wir Stille und Orientierung in Vorbereitung auf das Christfest. Der Täufer Johannes wird uns dabei den Weg weisen. Berufen, dem Herrn den Weg zu bereiten, regt er sein Volk zur Umkehr an. Wir lassen uns anregen dieser Bewegung, innerlich und äußerlich, nachzuspüren.

Betrachtung der biblischen Texte, Meditation, Schweigen und regelmäßige Andachten geben den Tagen ein klösterliches Gepräge.

WANN Fr., 30. November 2018, 18 Uhr
bis So., 2. Dezember 2018, 13 Uhr
KOSTEN 130 € (Seminar, EZ und Verpflegung)
ANMELDUNG bis 10. November 2018
LEITUNG Jutta Jessen-Thiesen



Foto: privat

DREI WEISE AUF DEM WEG ZUM GÖTTLICHEN KIND DREI WEISEN DEM GÖTTLICHEN KIND ZU BEGEGNEN

Klösterliche Tage zum Jahresbeginn

*„Da Jesus geboren war zu Bethlehem kamen
Weise aus dem Morgenland und sprachen:
Wo ist der neugeborene König?“* Matthäus 2, 1

Noch immer im Weihnachtsfestkreis laden wir zu Beginn des neuen Jahres ein zu einem Auszeitwochenende. Es fällt auf das Fest der Heiligen Drei Könige. Sie haben unsere Überlieferung und die Kunst viel beschäftigt. Sie repräsentieren unterschiedliche Menschen, Lebenshaltungen und Lebensalter, die dem göttlichen Kind begegnen. Wir lassen uns anregen, unseren eigenen Weg zu bedenken. Durch biblische Texte, Meditation, Bewegung, Schweigen und regelmäßige Andachten bekommen diese Tage ein klösterliches Gepräge.

WANN Fr., 4. Januar 2019, 13 Uhr
bis So., 6. Januar 13 Uhr
KOSTEN 140 € (Seminar, EZ und Verpflegung)
ANMELDUNG bis 15. Dezember 2018
LEITUNG Frank Puckelwald, Gemeindedienst der
Nordkirche, Jutta Jessen-Thiesen



Foto: Regina Kaute / pixello.de

ZEIT FÜR KLANG UND STILLE – ZEIT DER LEISEN TÖNE

Klangkonzert und Auszeit mit Arne Frercks und Katrin Frey

Arne Frercks ist Musiker und Musiktherapeut. Er musiziert auf ungewöhnlichen Instrumenten mit leisen Klängen und Schwingungen. Am Freitagabend lädt er zu einem kleinen Konzert der leisen Töne ein. Samstag und Sonntag gibt er die Möglichkeit, seine Instrumente zu erleben und zu spielen. Das Besondere an ihnen: Sie haben keine falschen Töne. So kann man sich einlassen auf die schönen Klänge, mit ihnen spielen und auf das Zusammenspiel in der Gruppe lauschen. Dazu gibt es Achtsamkeitsübungen und Zeiten der Stille. So entfaltet sich die Klangerfahrung weiter und schenkt einen neuen Zugang zu uns selbst und der Welt um uns. Vorkenntnisse und besondere Fähigkeiten sind nicht nötig.

- WANN** Fr., 25. Januar 2019, 20 Uhr , Konzert
Sa., 26. Januar, 10 Uhr bis So, 27. Januar, 14 Uhr,
Auszeitwochenende
- KOSTEN** 145 Euro (1 Übernachtung von Sa. - So., Seminar,
und Verpflegung) 210 Euro (2 Übernachtungen von
Fr. - So., Seminar, Verpflegung und Konzert)
bis 10. Januar 2019
- ANMELDUNG**
LEITUNG Arne Frercks, Musiker und Musiktherapeut,
Katrin Frey, Jutta Jessen-Thiesen



Foto: R. Grützmann

„CHINESISCHER FRÜHLING“

Auszeitwoche mit Qi Gong und Meditation

Während in China das Frühlingsfest gefeiert wird, laden wir ein zu einer Auszeit mit Anregungen aus der chinesischen Tradition. Im Mittelpunkt dieser Tage steht Holz als eines der fünf Elemente in der traditionellen chinesischen Medizin. Es ist das Frühlingselement und steht für junges Grün, Aufbrechen, Wachsen und Ausbreiten. Isabel Friemann ist Sinologin und QiGong Lehrerin, hat in China gelebt und gelernt. Sie erschließt uns diese Energie mit QiGong Übungen, Stille-Meditationen und Impulsen. Dazu feiern wir Andachten und haben Zeit für Ruhe und Erholung.

- WANN** Mo., 11. Februar 2019, 16 Uhr
bis Fr., 15. Februar, 13 Uhr
- KOSTEN** 310 Euro (Seminar, EZ und Verpflegung)
- ANMELDUNG** bis 15. Januar 2019
- LEITUNG** Isabel Friemann, Ostasienreferentin im Zentrum
für Mission und Ökumene und
Jutta Jessen-Thiesen



Foto: K. Faupel-Dreves

FARBÄRUME DES LEBENS ERSCHLIESSEN

Ausdrucksmalen und Perlen des Glaubens im Zusammenspiel

Im Mai fängt alles an zu blühen, die Natur malt die schönsten Farben zwischen Himmel und Meer. Wir malen mit. Im Stehen, großflächig, die Hände voller Farben und das Herz offen für das, was sich zeigt. Die „Perlen des Glaubens“, das bekannte Gebetsband aus Skandinavien, inspirieren zur Erkundung der eigenen Lebensthemen, das mobile Atelier für Ausdrucksmalen gibt Raum zur kreativen Gestaltung des Erlebten. Wir sind gemeinsam unterwegs, aber jedeR geht einen ganz eigenen Weg. Es gibt inhaltliche Impulse und individuelle Begleitung. Wahrnehmungsübungen und Kreistänze unterstützen den inneren Prozess ebenso wie Zeiten der Kontemplation und Spaziergänge in der Natur.

WANN	Mo., 29. April 2019, 16 Uhr, bis Fr., 3. Mai, 13 Uhr
KOSTEN	620 € (Seminar, Material, EZ und Verpflegung)
ANMELDUNG	bis 1. April 2019
LEITUNG	Dr. Kirstin Faupel-Dreves, Pastorin und Spiritualin für die Perlen des Glaubens, Michael Podszun, Diplom-Kunsttherapeut und Ausbilder für Ausdrucksmalen



Foto: privat

SCHAUT DIE LILIEN AUF DEM FELDE. SEHT DIE VÖGEL UNTER DEM HIMMEL.

aus Matthäus 6

Auszeitwoche mit Pilgern zu Himmelfahrt

Über Himmelfahrt laden wir zu einer Auszeitwoche ein. Das Licht dieser langen Tage wird uns in die aufblühende Natur unter dem weiten Himmel locken. Am nordfriesischen Wattenmeer begegnen wir zahlreichen Zug- und Brutvögel. Mit Ihnen lernen wir die Besonderheit dieser Region kennen. Jesu macht Vögel und Blumen zu Gleichnissen der Güte Gottes und Vorbildern im Vertrauen. Wir gehen seinen Worten nach. Wir gestalten die Tage mit kurzen und längeren Pilgerwegen, Andachten, einer vogelkundlichen Exkursion und Zeiten der Ruhe und Erholung.

WANN	Mo., 27. Mai 2019, 16 Uhr bis Fr., 31. Mai, 13 Uhr
KOSTEN	310 Euro (Seminar, EZ und Verpflegung)
ANMELDUNG	bis 1. Mai 2019
LEITUNG	Dagmar Messow, Jutta Jessen-Thiesen



Foto: A.-M. Lucas

DEM HIMMEL ENTGEGEN

Einkehrwochenende mit Tanz und Stille

„Gott hört nie auf zu geben. Lasst uns nie aufhören zu empfangen.“
(Teresa von Avila)

In diesen Tagen sind wir eingeladen, Stärkung und Inspiration zu empfangen – im Tanz in Verbindung mit der Kraft der Natur ebenso wie in der Verbindung mit dem Rhythmus der Musik. Empfangen ohne Anstrengung, ohne ein Ziel erreichen zu müssen in einem Freiraum ohne feste Vorgaben oder Schrittfolgen – den Tanz fließen lassen im Hier und Jetzt als Gebet vor Gott.

Phasen für sich und in Gemeinschaft haben ihren Platz. Meditationen in Stille und Tanzzeiten wechseln einander ab. Den Rahmen bilden Elemente aus Soul Motion® und Freiem Tanz, vielfältige Musik wird uns begleiten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

WANN Fr., 31. Mai 2019, 18 Uhr bis So., 2. Juni, 13 Uhr
KOSTEN 210 Euro (Seminar, EZ und Verpflegung)
ANMELDUNG bis 10. Mai 2019
LEITUNG Anna-Maria Lucas, Diplompsychologin und Soul Motion® certified Teacher,

TAGESVERANSTALTUNGEN

DIE SPRACHE DES LEBENS

Einführung in die Grundlagen der „Gewaltfreien Kommunikation“ nach Marshall B. Rosenberg

Die „Gewaltfreie Kommunikation“, die auch nicht verletzende Kommunikation genannt wird, ist eine Umgangsform, die aus gegenseitiger Wertschätzung und Achtung entsteht. Sie hilft uns, Gefühle und Bedürfnisse – die eigenen und die des Gegenüber – zu erkennen und auszusprechen. Durch Selbstwahrnehmung und Selbstreflexion gelingt es in Konflikten eher, Schuldzuweisungen und Analysen zu unterlassen. Durch die vier Schritte der GFK, Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte, werden Aufmerksamkeit und Bewusstsein angeregt und geschult. Es entwickelt sich Eigenachtung und Souveränität.

WANN Sa., 10. November 2018, 9:30 - 17 Uhr
KOSTEN 50 Euro (Seminar und Verpflegung)
ANMELDUNG bis 1. November 2018
LEITUNG Norbert Brüggemann, Schulmediator/ Beziehungsberater

„BLEIBET HIER UND WACHET MIT MIR.“

Stille Tag vor Ostern

Zu Beginn der Karwoche nehmen wir uns Zeit zur Besinnung, für Stille und Meditation. Am Abend vor seinem Tod, bittet Jesus seine Jünger, „Bleibet hier und wachet mit mir!“ Dem spüren wir nach und halten inne. Wir weichen dem Schweren nicht aus und schauen doch auf die Hoffnung der Auferstehung, die wir am Ende dieser Woche feiern werden.

WANN Palmsonntag, 14. April 2019, 10-17 Uhr
KOSTEN 20 Euro
ANMELDUNG bis 5. April 2019
LEITUNG Jutta Jessen-Thiesen

„SCHWARZES FEUER – WEISSES FEUER“

Mein Glaubensbekenntnis – Lesung mit Andreas Ebert

„Schwarzes Feuer“ sind in der jüdischen Tradition die Buchstaben der Thora, „weißes Feuer“ der Leerraum zwischen den Buchstaben und um die Buchstaben herum. Erst beide zusammen – der wörtliche Sinn und der Freiraum für Interpretation, eigenes Denken und das Unsagbare – bilden die Grundlage des Glaubens. Andreas Ebert ist Pastor, Meditations- und Enneagrammlehrer, Autor und Übersetzer der Bücher von Richard Rohr. Ausgehend von seiner eigenen spirituellen Reise legt er das christliche Glaubensbekenntnis für unsere Zeit aus. Was ist Buchstabe, was ist unverständlich und was inspiriert und trägt weiter? Das Ergebnis ist eine umfassende Erklärung des christlichen Glaubens auf der Höhe der Zeit und eine Einladung, ein persönliches Credo entsprechend der eigenen Lebenspraxis zu entfalten.

WANN Donnerstag, 25. Oktober, 2019, 19 Uhr
REFERENT Andreas Ebert
LEITUNG Jutta Jessen-Thiesen

MACHE DICH AUF UND WERDE LICHT

Wir singen vom Licht in der dunklen Jahreszeit

Termine: Sonnabend, 27. Oktober 2018, 1. Dezember 2018,
12. Januar 2019, 9. Februar 2019, 16-18 Uhr

An diesen Nachmittagen singen wir unter Leitung von Carola Schlageter spirituelle Lieder aus verschiedenen Kulturen, mal dynamisch, mal meditativ. Die Lieder sind schnell erlernbar und entfalten ihre Kraft, indem sie längere Zeit gesungen werden. Die Veranstaltungen finden in Zusammenarbeit mit der Frauenarbeit im Ev. Regionalzentrum Westküste in Husum statt.

ORT Gemeindehaus der Versöhnungskirche,
Berliner Straße 72, 25813 Husum
LEITUNG Carola Schlageter, Musiktherapeutin
und Sängerin
KOSTEN 3 Euro pro Termin

AUF DEM WEG

SCHWEIGEN UND HÖREN

Stille – Meditation

Monatlich, dienstags von 19:30-21 Uhr

4. September, 9. Oktober, 6. November, 4. Dezember,
8. Januar 2019, 5. Februar, 5. März, 2. April, 7. Mai, 4. Juni

Diese offenen Meditationsabende in der Kapelle bieten die Gelegenheit, gemeinsam das stille Sitzen als Gebet und Meditation zu üben. Der Raum und die Gruppe helfen zur Konzentration. Die Abende werden eingeleitet mit leichten Körperübungen, dann folgen zweimal 20 Minuten achtsames Sitzen, ein Impuls, ein kurzer Austausch und der Abendsegen.

ORT Kapelle im Missionshaus, Breklum, Kirchenstraße 4
LEITUNG Jutta Jessen-Thiesen,
Dagmar Messow

REDEN UND HÖREN

Geistliche Begleitung

Auf Wunsch begleite ich Sie ein Stück auf Ihrem Weg im Leben und im Glauben. Es kann sinnvoll und hilfreich sein, innere und äußere Erlebnisse und Erfahrungen in Worte zu fassen und im Gespräch zu betrachten. Sprechen Sie mich zur Vereinbarung eines oder mehrerer Termine gern an. Nach Absprache können Sie auch als Einzelgast im Haus sein, zu sich selbst kommen und dabei geistlich begleitet werden.

KONTAKT Jutta Jessen-Thiesen, 04671 9112-35