

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,
FSC zertifiziert.

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

2019 |
2020



ZENTRUM FÜR
MISSION UND ÖKUMENE
Nordkirche weltweit

BREKLUMER GEZEITEN

Das Herz ist nicht nur ein lebenswichtiges Organ, sondern beschreibt unsere innere Mitte. Ohne Beziehung zu dieser Mitte, verlieren wir uns selbst. Darum rät Franz von Sales: Schenk deinem Herzen Aufmerksamkeit. Bring es an seinen Ort zurück, in die „Gegenwart des Herrn“. Anders gesagt heißt das: Mach dir bewusst, wer du bist, was wichtig ist. Richte dich aus in deiner Beziehung zum Leben und zu Gott.



Franz von Sales schrieb seine Worte dazu schon im 17. Jahrhundert. Die Aufgabe ist also nicht dem neuzeitlichen Stress geschuldet, sondern stellte sich jederzeit. Sie ist Übung und Ausdruck des Glaubens.

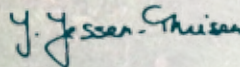
Die Breklumer Gezeiten sind eine Reihe von Auszeitangeboten, die in unterschiedlicher Form Anregungen geben wollen, sich und sein Herz in diesem Sinn neu zu ordnen.

Ein ganz neuer Kurs befasst sich mit ökumenischer Spiritualität. „Ökumenisch“ kommt von dem griechischen Wort „oikos“, das die ganze bewohnte Welt benennt. Darauf beziehen wir uns. Wir machen uns bewusst, dass wir Teil der Schöpfung sind und von und mit ihr leben. Wir sehen die religiöse und kulturelle Vielfalt der Welt. In ihr wollen wir uns selbst verstehen und eine Haltung suchen, um miteinander friedlich und fair auszukommen.

Das Christian Jensen Kolleg ist ein schönes, modernes Tagungshaus mit einem großen alten Park. Es liegt in Nordfriesland in der Nähe des Nationalparks Wattenmeer mit frischem Wind, Weite und einmaliger Natur.

Wir freuen uns auf Sie!


Herzliche Grüße



Jutta Jessen-Thiesen, Pastorin

**Wenn dein Herz wandert oder leidet,
bring es behutsam an seinen Platz
zurück und versetze es in die
Gegenwart deines Herrn.
Und selbst, wenn du in deinem Leben
nichts getan hast, außer dein Herz
zurückzubringen, obwohl es jedes Mal
wieder fortlief, nachdem du es
zurückgebracht hattest, dann hast du
dein Leben wohl erfüllt.**

Franz von Sales



EINE EIGENE SPIRITUALITÄT NACHHALTIGEN LEBENS ENTWICKELN

Grundkurs Ökumenische Spiritualität

Foto: CJK

Erstmals bieten wir einen Grundkurs ökumenische Spiritualität an. Als mehrteilige Veranstaltung bietet er die Gelegenheit, über einen längeren Zeitraum in einer Gruppe miteinander zu lernen und aufbauend zu arbeiten. Die Kurseinheiten werden sich mit den Themenbereichen Schöpfungsspiritualität und Achtsamkeit, Gebet und Meditation, Gottesbilder und ihre Überwindung, Aktion und Kontemplation beschäftigen. Dabei begegnen wir unterschiedlichen spirituellen Traditionen und ihrer Praxis. Der Kurs gibt Anregungen, die eigene Spiritualität weiter zu entwickeln und sie auf die aktuellen Fragen nachhaltigen Lebens zu beziehen.

ZEITRAUM Der Grundkurs erstreckt sich über 4 Kurseinheiten (à 3 Tage) und beginnt im September 2019. Die Module beziehen sich aufeinander, sind aber auch einzeln belegbar.

KOSTEN 980 Euro für alle vier Blöcke inklusive Übernachtung im Einzelzimmer und Verpflegung. 245 Euro für einen einzelnen Block. Kirchliche Mitarbeitende können bei Ihren Arbeitgebern einen Zuschuss für die Fortbildung beantragen. Für Schleswig-Holstein ist die Anerkennung als Bildungsurlaub beantragt. Ermäßigung ist auf Anfrage möglich.

ANMELDUNG UND INFORMATIONEN Christian Jensen Kolleg, info@christianjensenkolleg.de, 04671 9112-0

LEITUNG Nora Steen, Pastorin und Jutta Jessen-Thiesen, Pastorin

KURSTERMINE UND THEMEN

„Da wurde der Mensch zu einem lebendigen Wesen“ Schöpfung und Geschöpf.

WANN Mi., 4. September bis Fr., 6. September 2019

Verschiedene Ansätze einer Schöpfungsspiritualität werden vorgestellt und ausprobiert, mit einer Exkursion im Naturpark Wattenmeer.

Mit Jörg Urbschat, Referent für Schöpfungsspiritualität und Männerarbeit in der Nordkirche

„Betet ohne Unterlass“ – Gebet und Meditation.

WANN Mittwoch, 30. Oktober bis Freitag, 1. November 2019

Einführung in verschiedene Gebetstechniken aus der ökumenischen Tradition. Meditation, Achtsamkeit, Yoga, Liturgie und spirituelles Singen als Ausdruck geistlicher Lebenshaltung.

Mit Yotin Tiewtrakul, Musiker

„Du sollst dir kein Bildnis machen“ Gottesbilder und ihre Überwindung.

WANN Mittwoch, 5. Februar bis Freitag, 07. Februar 2020

Die Gottesvorstellungen unterschiedlicher Traditionen kommen ins Gespräch. Am Beispiel des spirituellen und zugleich visionären Ansatzes des Theologen Reinhard von Kirchbach diskutieren wir die Herausforderung und Chancen des interreligiösen Miteinanders.

Mit Pastor Sönke Lorberg-Fehring, Referent für Christlich-Islamischen Dialog, und Elena Steinke, Künstlerin und Ikonenmalerin

„Lebt als Kinder des Lichts“ – Kontemplation und Aktion.

WANN Mittwoch, 25. März bis Freitag, 27. März 2020

Wie religiöses Leben und politisches Handeln zusammengehören.

Mit Dietrich Gerstner, Referent für Menschenrechte und Migration und Gründungsmitglied der Gemeinschaft „Brot und Rosen“

Die Tagungen haben einen Rahmen durch Andachten im Rhythmus der Tageszeiten und arbeiten mit einem Wechsel aus Vortrag, Übung, Diskussion und praktischem Tun.



Foto: privat, Künstlerin: Ayla Turan, Nord Art Büdelsdorf 2016

TU DEINEM KÖRPER GUTES, DAMIT DIE SEELE LUST HAT DARIN ZU WOHNEN. THERESA VON AVILA

Basenfasten, Yoga und Perlen des Glaubens

In dieser Auszeitwoche im Herbst genießen wir die Fülle des Herbstes und fasten gleichzeitig. 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 tägliches Yoga und gegen Gebühr Massagen an. In den Morgen- und Abendandachten geben uns die Perlen des Glaubens Impulse zum Innehalten. Daneben ist Zeit für Spaziergänge und Ruhe. So gönnen wir Körper und Seele etwas Gutes.

WANN	So., 22. September., 16 Uhr bis So., 29. September 2019, 11 Uhr
KOSTEN	460 € (Seminar, EZ und Fastenverpflegung)
LEITUNG	Katja Sonnenburg, Heilpraktikerin und Yogalehrerin, Jutta Jessen-Thiesen, Pastorin



Foto: Wikimedia / Antonello da Messina – Virgin Annunciate

STILLE STUNDEN IM ADVENT: UNTERWEGS MIT MARIA

In der Adventszeit laden wir ein, Momente von Besinnung und Stille zu schaffen. An vier Abenden trifft sich die Gruppe zu einer Stunde der Stille. Die biblische Erzählung zu Maria, der Mutter Jesu, wird uns dabei begleiten. Wir spüren ihr nach mit Musik, Meditation, Bildbetrachtung und Körperwahrnehmungen. Daraus ergeben sich Anregungen auch für persönliche Momente der Stille im Alltag. Die Veranstaltung erfolgt in Zusammenarbeit mit der Frauenarbeit des Kirchenkreises Nordfriesland und findet in Husum statt.

Die Abende bauen aufeinander auf und deshalb bitten wir um eine Gesamtteilnahme.

ORT	Gemeindehaus der Versöhnungskirche Berliner Str. 72, 25813 Husum
WANN	Donnerstags, 28. November, 5., 12. und 19. Dezember 2019 jeweils 18 -19 Uhr.
KOSTEN	20 Euro incl. Materialheft
ANMELDUNG	bis 20. November bei Christine Wauer unter sekretariat@erw-breklum.de oder Tel.: 04671- 6029-927
LEITUNG	Jutta Jessen-Thiesen, Pastorin und Claudia Hansen



KONTEMPLATIVES GEBET UND QIGONG ZUM 1. ADVENT

Am Beginn der Adventszeit bietet dieses Einkehrwochenende die Gelegenheit, zur Ruhe zu kommen und sich einzustimmen in die kommende Zeit. Im Mittelpunkt steht das kontemplative Gebet in der Art der Mönche des Athos. Isabel Friemann ist QiGong-Lehrerin und schon lange mit dem kontemplativen Beten vertraut. In ihrer Anleitung greift sie ostkirchliche Überlieferungen auf und verwendet Bilder wie Berg, Baum, Blüte und Vogel, um zu einer Haltung des stillen Betens zu finden. Die achtsame Gegenwart im Körper, in der Aufrichtung, im Atem und vor Gott wird durch diese Vorstellungen sehr anschaulich. Unterstützend gibt es Übungen aus dem QiGong und Andachten im Tageslauf.

WANN	Fr., 29. November, 16 Uhr bis So., 1. Dezember 2019, 13 Uhr
KOSTEN	140 Euro (Seminar, EZ, Verpflegung)
ANMELDUNG	bis 10. November 2019
LEITUNG	Isabel Friemann, Heilpraktikerin und QiGong-Lehrerin und Jutta Jessen-Thiesen, Pastorin



Foto: E. v.d. Heyde

HERZENSGEBET UND YOGA

*„Beten ist ja nichts anderes als ein liebendes
Einströmen Gottes.“* Johannes v. Kreuz

Das Herzensgebet ist ein urchristlicher Meditationsweg, um Gott im Inneren zu erfahren. In seiner Schlichtheit führt das Herzensgebet zu einer liebevollen Achtsamkeit und lässt den Menschen von Augenblick zu Augenblick in Verbindung mit Gott sein. Yoga erleichtert und vertieft diesen Gebetsweg und hilft die erstrebte Herzensruhe, die Hesychia, zu verwirklichen. Das Seminar beinhaltet eine schrittweise Einführung in das Herzensgebet und ins Yoga. Vorträge, Möglichkeit zum persönlichen Begleitgespräch, Zeiten des Schweigens, vegetarische Kost, Spaziergänge in der Natur ergänzen es.

WANN	Mo., 2. Dezember, 18 Uhr bis Fr., 6. Dezember 2019, 13 Uhr
KOSTEN	460 Euro (Seminar, EZ und Verpflegung)
ANMELDUNG	bis 1. November 2019
LEITUNG	Bernhard Sticker, Yoga- und Meditationslehrer, geistlicher Begleiter (JKI)



Foto: Grützmann

„DU, GOTT, TUST MIR KUND DEN WEG ZUM LEBEN.“

Psalm 16,11

Klösterliche Tage zum Jahresbeginn

Ein neues Jahr und sein Wege liegen vor uns. Dieses Wochenende bietet mit dem klösterlichen Rahmen aus Gebetszeiten, Schweigen, Meditation und geistlichen Impulsen Raum, innezuhalten. Wohin will ich gehen? Was soll meine Schritte und Entscheidungen leiten? Was ist mein Ziel?

Wir gehen unseren Weg vor Gott.
Christus sagt: Ich bin der Weg und das Leben. Dem spüren wir nach und öffnen uns für Gottes Wegweisung.

WANN	Fr., 10. Januar, 16 Uhr bis So., 12. Januar 2020, 13 Uhr
KOSTEN	140 € (Seminar, EZ und Verpflegung)
ANMELDUNG	bis 19. Dezember 2019
LEITUNG	Frank Puckelwald, Pastor, Gemeindedienst der Nordkirche, Jutta Jessen-Thiesen, Pastorin



Foto: R. Grützmann, Künstler: Ulrich Lindow

„BLEIBET HIER UND WACHET MIT MIR.“

Begleitete Auszeittage von Palmsonntag bis Ostern

Von Palmsonntag bis Ostern laden wir zu begleiteten Auszeittagen ein. Sie beginnen mit einem Stille-Tag, den wir mit Meditation, Bewegung und biblischer Betrachtung gestalten. In der Karwoche können Sie an den Mittagsgebeten und einer täglichen Meditationszeit teilnehmen. Gründonnerstag, Karfreitag und Ostersonntag feiern wir die Gottesdienste in der Gruppe oder mit der Kirchengemeinde. Nach Absprache bieten wir geistliche Begleitgespräche an. In diesem Rahmen entscheiden Sie, wann und wie lange sie teilnehmen möchten und gestalten die Tage selbst.

STILLE-TAG	Palmsonntag 5. April 2020, 10-17 Uhr Kosten: 20 € (incl. Verpflegung)
AUSZEITTAGE	Sa., 4. April bis So., 12. April 2020 (Übernachtung im EZ in Haus Europa 40 € pro Nacht, zuzüglich Verpflegungskosten)
MEDITATIONSZEITEN	Mo., 6. April bis Mi., 8. April 2020, jeweils 17-18 Uhr, kostenfrei
ANMELDUNG	bis 25. März 2020
LEITUNG	Jutta Jessen-Thiesen, Pastorin, Nora Steen, Pastorin



Foto: K. Radetzki: Regentruede, Künstler: Fabian Vogler, Standort Breklum

WIRKSAM WERDEN

Einkehrwochenende mit Tanz und Stille

„Der Mensch kann mit Leib und Seele wunderbare Dinge wirken.“ (Hildegard von Bingen)

Im Innehalten Ausschau halten nach dem nächsten Schritt: Wo stehe ich und wo zieht es mich hin? Der Tanzraum lädt ein, dem Körper zu folgen – in eigene neue Formen und Bewegung ohne feste Vorgaben: Allein und in Gemeinschaft, umgeben von Natur, der Kraft der Inspiration und Kreativität vertrauen.

Ebenso gibt es Zeit zum Hören in der Stille – im Vertrauen auf die Verbindung zu Gott und den Fluss des Lebens. 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., 1. Mai, 16 Uhr bis So., 3. Mai 2020, 13 Uhr
KOSTEN 230 Euro (Seminar, EZ und Verpflegung)
ANMELDUNG bis 15. April 2020
LEITUNG Anna-Maria Lucas, Diplompsychologin und Soul Motion® certified Teacher, Petra Schober, Meditations- und Entspannungstrainerin



CHINESISCHE BLÜTEZEIT – FEUER

Meditation und Qi Gong

Liebe ist stark wie der Tod. Ihre Glut ist feurig und eine gewaltige Flamme. (Hohelied Salomos 8,6)

Unsere Reihe von Auszeiten zu den Elementen der chinesischen Tradition geht weiter mit dem Element des Frühlommers, dem Feuer. Mit der Leuchtkraft und Wärme der Sonne entfaltet die Natur im Frühlommer ihre volle Blütenpracht. Dieser Jahreszeit entsprechen nach der chinesischen Medizin die Energie des Herzens, die Farbe Rot, das Lachen, die Liebe, persönliche Ausstrahlung und klare Sprache als Ausdruck derselben. Blut und Kreislauf repräsentieren den Frühlommer auf der Körperebene. Diesen Aspekten wollen wir mit ausgesuchten Qi Gong Übungen nachspüren, sie in Ruhe und Meditation vertiefen und spielerisch das individuell rechte Maß erkunden.

WANN Mo., 11. Mai, 16 Uhr bis Fr., 15. Mai 2020, 13 Uhr
KOSTEN 310 Euro (Seminar, EZ und Verpflegung)
ANMELDUNG bis 15. April 2020
LEITUNG Isabel Friemann, Sinologin, Heilpraktikerin, Qigong Lehrerin, Jutta Jessen-Thiesen, Pastorin



**„DA DRAUSSEN UND DA DRINNEN,
DA ATMET ALLES AUF.“**

Meditationstag im Garten

*Nun steht in Laub und Blüte, Gott Schöpfer deine Welt.
Hab Dank für alle Güte, die uns die Treue hält.
Tief unten und hoch oben, ist Sommer weit und breit.
Wir freuen uns und loben die schöne Jahreszeit.*

*Die Sonne, die wir brauchen, schenkst du uns unverdient.
In Duft und Farben tauchen will sich das Land und grünt.
Mit neuerweckten Sinnen sehn wir der Schöpfung Lauf.
Da draußen und da drinnen, da atmet alles auf.*

EG 639 T.: Detlef Block

Der Natur steht in vollem Grün und die Vögel singen von der Freude des Lebens. Wir laden ein unseren Garten meditativ wahrzunehmen. Im Staunen und Lauschen kommen wir zur Ruhe und in ein inneres Hören. Andachten, Singen, Bewegungs- und Meditationsübungen drinnen und draußen helfen uns dabei.

WANN So., 24. Mai 2020, 10-16 Uhr
KOSTEN 20 Euro
ANMELDUNG bis 20. Mai 2020
LEITUNG Jutta Jessen-Thiesen, Pastorin

AUSZEIT UND GEISTLICHE BEGLEITUNG

„Brekum ist ein besonderer Ort mit beruhigender und inspirierender Wirkung.“ So hören wir oft von unsern Gästen. Das freut uns und darum wollen wir die Möglichkeit ausbauen, für eine Auszeit hierherzukommen.

Im Haus Europa (früher Bahnsenhaus) gibt es dazu neuerdings einen besonderen Auszeitbereich. Der kleine Flur im Erdgeschoss verbindet zwei Einzelzimmer, die dazugehörigen Bäder und einen Gesprächs- und Meditationsraum. Weiter gibt es einen Aufenthaltsraum mit Blick in den Park, eine Küche und einen Übernachtungsplatz für Pilger.

Dieser Bereich steht Menschen zur Verfügung, die Breklum als Ort des Rückzugs, für eine Auszeit, zum Erholen und Auftanken nutzen möchten. Die Zimmer können individuell gebucht werden. Möglich ist auch eine Verbindung mit einem anderen Seminar. Außerdem bieten wir, wie in diesem Programm zu Ostern, begleitete Auszeitwochen an.

Für geistliche Begleitgespräche stehen Pastorin Nora Steen und Pastorin Jutta Jessen-Thiesen nach Absprache zur Verfügung.

Wenn Sie also das Gefühl haben:
„Ich möchte mal raus“, und Breklum ist der Ort dafür,
dann sprechen Sie uns bitte an.

KONTAKT Jutta Jessen-Thiesen, 04671 9112-35
Nora Steen, 04671 9112-33