

Kursusprogram 2020

for Åndeligt søgende



Stiftspræst for Åndeligt søgende i Ribe Stift
Miriam Flórez



Kære læser

Det glæder mig at kunne præsentere kursusprogrammet for åndeligt søgende for 2020.

På følgende sider ser du det udvalg af kurser, spirituelle praksisdage, retræter, meditationer og pilgrimsvandring – du kan tilmelde dig inde på Treenighedskirkens hjemmeside: www.treenighedskirken.dk/aktiviteter/spiritualitet/

Kordegneren ved Treenighedskirken, Lisbeth Munck, bistår med god sekretærhjælp og tager imod henvendelser på mailadressen kordegn@treenighedskirken.dk.

Stiftspræstevirket er selvfinansieret, hvilket nødvendiggør brugerbetaling på de fleste aktiviteter. Stiftspræstens konto administreres af kordegneren.

Jeg tilbyder samtaler med åndelig vejledning – eller yder psykologisk bistand, skriv gerne til mig: mfe@km.dk. Samtalerne er gratis.

Stiftspræsten har en facebookside: Stiftspræst for åndeligt søgende Miriam Florez. Når du liker siden, bliver du løbende orienteret om aktiviteter.

Det glæder mig at kunne være din præst og tilbyde åndlige omsorg, samt skabe de rum for åndelig praksis, som du længes efter i vores kirke.

Stiftspræst for åndeligt søgende Miriam Florez

Indhold

s. 4	Drømme – ubevidst visdom og åndelig vejledning
s. 5	Aften - meditationer
s. 5	Meditative gudstjenester i Treenighedskirken
s. 6	Pilgrimsvandring
s. 7	CrossYoga – bevægelse, bøn og meditation i kærlighedens lys
s. 8-9	Spirituelle Praksisdage 2020
s. 10	Klog kone med varme hænder
s. 11	Yogadag - med hjertepraksis
s. 12-13	4- dages retreat ved Vesterhavet på den smukke gård Øster Løkke
s. 14	Pilgrim Fanø 2020 - lør. 5.- søn. 6. sept.
s. 16	Samtale med åndelig vejledning



Drømme – ubevidst visdom og åndelig vejledning

Drømme er kilde til viden og er samtidig viden fra kilden. Det er i ændrede bevidsthedstilstande, såsom i drømmetilstanden at der tilflydes os en særlig viden fra den åndelige kilde. Gennem nærdødsoplevelser, meditative- og åndelige oplevelser – og drømme formidles os en viden, som gør os langt klogere på tilværelsen og os selv, end vi kan sanse os til gennem bevidst sanseorientering.

- Vil du lære at forstå drømmenes kreative sprog?
- Vil du lære at huske dine drømme og arbejde med dem?
- Vil du blive åndeligt vejledt gennem dine drømme?

Der bliver arbejdet med drømmene i praksis, et arbejde som går i dybden og du skal være indstillet på at ville arbejde med dig selv. Der kræves ellers ingen forudsætninger. Alle kan være med.

4

Drømmearbejde i grupper på max 10 personer

Hold I: Mandage kl. 17.00 – 21.00 i Treenighedskirken

Forår: 20. januar, 24. februar og 23. marts

Efterår: 14. september, 5. oktober og 9. november

Hold II: Torsdage kl. 17.00 – 21.00

Forår: 30. januar, 5. marts og 30. april

Efterår: 10. september, 8. oktober og 19. november

Pris: 700, – for 6 gange.

Tilmelding: www.treenighedskirken.dk/aktiviteter/spiritualitet/.

Henvendelse til kordegn Lisbeth Munck på e-mail: kordegn@treenighedskirken.dk eller til Miriam Florez, mfe@km.dk.



Aften - meditationer

Meditationsaftener med Lectio Divina, som betyder meditativ læsning af hellig tekst.

- Stille musik
- Guidet meditation
- Meditativ læsning af bibelsk tekst
- Hvad taler teksten til i os – udveksling?

Forår: Onsdag 5. februar og 27. maj kl. 19.30 – 21.00

Efterår: Onsdag 30. september og 28. oktober kl. 19.30 – 21.00

Der er gratis adgang!



5

Meditative gudstjenester i Treenighedskirken

Gudstjeneste med fokus på at nå ind til stilheden bag sindet.

Der guides en meditation undervejs og stille sang og meditativ musik understøtter den meditative stemning, så det bliver muligt at gå dybt i meditationen.

Forår 2020: Meditativ gudstjeneste i Treenighedskirken søndag den 2. februar kl. 16.00

Efterår 2020: Meditativ gudstjeneste i Treenighedskirken søndag den 22. november kl. 16.00



Pilgrimsvandringer

Vi skal i år på 6 pilgrimsvandringer i forskellige sogne i Ribe stift, som hver gang indledes med en kort udsendelsesandagt i kirken og afsluttes med en meditation i sognets kirke.

De syv pilgrimsord: frihed, enkelhed, stilhed, bekymringsløshed, langsomhed, åndelighed og fællesskab.

Kom med på vandring i naturskønne områder og med mulighed for at besinde sig på, hvad der er det væsentligste her i tilværelsen.

Program

kl. 14.00 – 14.20 Udsendelsesandagt fra kirken.

kl. 14.20 – 17.00 Pilgrimsvandring med et ophold undervejs

kl. 17.00 – 18.00 Pilgrimsandagt i kirken.

1. Vandring i Grindsted sogn og fra Grindsted Kirke: 2. marts kl. 14–18
2. Vandring i Sønderho og fra Sønderho Kirke: 30. marts kl. 14–18
3. Vandring langs Ansager Å og fra Ansager Kirke: 4. maj kl. 14–18
4. Vandring i Dejbjerg Hede og fra Dejbjerg Kirke: 31. aug. kl. 14–18
5. Vandring i Lønborg sogn og fra Lønborg Kirke: 28. sep. kl. 14–18
6. Vandring i Bramming og fra Sankt Ansgar Kirke: 19. okt. kl. 14–18

Tilmelding ikke påkrævet, men dog bedst at tilmelde sig, så vi kan sende besked rundt i tilfælde af ændringer i planen. Tilmelding inde på Treenighedskirkens hjemmeside www.treenighedskirken.dk. Du er velkommen at dukke op, selvom du ikke har fået dig tilmeldt.

CrossYoga – bevægelse, bøn og meditation i kærlighedens lys

CrossYoga er for dig, der gerne vil:

- Udforske sammenhængen mellem krop og ånd
- Finde et stille og afstressende rum i hverdagen til at søge Gud
- Opnå yogaens positive, fysiske virkninger som smidighed, styrket muskulatur, forbedret åndedræt samt positiv påvirkning på indre organer

Hvad er crossyoga

Stillingerne er de kendte yogastillinger i et roligt flow. Sessionerne begyndes med vejtrækningsøvelser og en kort refleksion over dagens tema, som kan være et bibelvers, et eksistentielt tema el. lign. Derefter guides deltagerne gennem forskellige yogastillinger, hvor dagens tema tages op undervejs. Der benyttes stille musik og sessionen afsluttes med afspænding og meditation over temaet.

Hvornår og hvor

Torsdage kl. 17 – 18

Forår:

16. januar,
27. februar,
2. april.

Efterår:

17. september,
22. oktober
og 26. november

I Treenighedskirken, Esbjerg.

Pris: 30,- kr. pr gang, alle 6 gange kr. 150,-

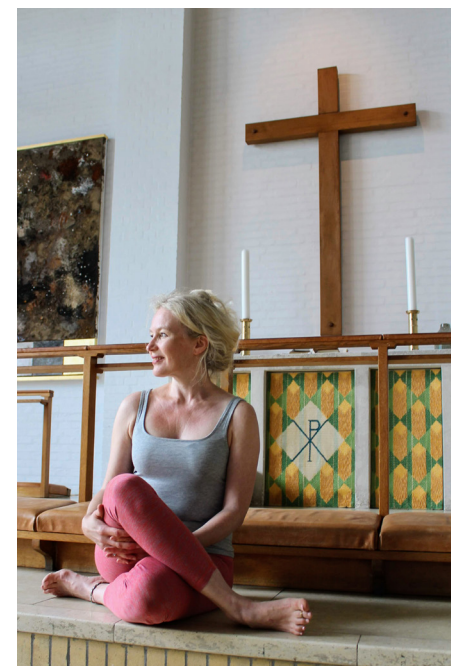
Instruktør:

Miriam Flórez

Tilmelding: www.treenighedskirken.dk/aktiviteter/spiritualitet/.

Henvendelse til kordegn Lisbeth Munck på

e-mail: kordegn@treenighedskirken.dk eller til Miriam Florez, mfe@km.dk.



På indre rejse med visdommen Sophia – det feminine princip i skabelsen

Fredag den 24. april og lørdag den 25. april 2020

To spirituelle praksisdage med Uffe Jonas

*“Visdommen er det åndelige hjertebånd,
som forbinder os med hinanden og med
andre levende væsner”*

Tilmelding – og praktiske oplysninger

Forpligtende tilmelding skal ske på Treenighedskirkens hjemmeside www.treenighedskirken.dk/stiftspraest/ eller ved at kontakte kordegnen ved Treenighedskirken Lisbeth Munck på: kordegn@treenighedskirken.dk og tlf. 7512 9373.

Deltagerpris: 700,- kr. inkl. al forplejning (aftensmad, frokost, kaffe, the, vand, frugt og kage). Beløbet indbetales ved tilmeldingen på kirkens hjemmeside: www.treenighedskirken.dk/stiftspraest/

Der er efter først til mølle princippet. Pengene returneres ikke ved afmelding.

Mulighed for overnatning:

Der ligger et godt vandrehjem i nærheden, på Gl. Vardevej 80, 6700 Esbjerg. Læs mere på www.esbjerg-danhostel.dk og bestil i god tid overnatningen med morgenmad. Dette er for egen regning.

Om Uffe Jonas:

Uffe Jonas er ph.d., forfatter, sanger og sangskriver. Han har været dybt optaget af Grundtvigs filosofi, kosmologi og spiritualitet i mere end 25 år. Essayist, kommentator og medredaktør på den engelske udgave af Grundtvigs Skrifter. Hans bog *Solen ved Midnat: Grundtvigs Sang til Kosmos* fra 2015 handler om Grundtvig som visdomstænk og om hans åndelige verdensbillede.



Fredag den 24. april:

- kl. 14.00 Velkomst og meditation i kirken/ v Miriam Florez
- kl. 14.30 Oplæg v/ Uffe Jonas
- kl. 15.30 Kaffe/The
- kl. 16.00 Workshop v/ Uffe Jonas
- kl. 18.00 Aftensmad
- kl. 19.30 Koncert

Lørdag den 25. april:

- kl. 9.00 Morgenmeditation v/ Miriam Florez
- kl. 9.30 Oplæg v/ Uffe Jonas
- kl. 10.30 Workshop v/ Uffe Jonas
- kl. 12.30 Frokost
- kl. 13.15 Opsamling v/Miriam Florez
- kl. 13.30 Meditation i kirken v/Miriam Florez

Uffe Jonas har skrevet bogen “Solen ved Midnat”

“Vores samfund lider af mangel på musikalitet og helhedsfølelse. Åndelig umusikalitet, den manglende sans for livets iboende rytmer, bevægelser og sammenhænge, skaber mærkbare dissonanser over alt. Det er det, som har bragt naturen i oprør, og som fører samfundet ud i kaos, opløsning og krigstilstande.

Vi skal høre om Visdommen som det feminine princip i skabelsen. Om Sophia som Himmeldronningen og Jomfru Maria som hendes jordiske inkarnation. Om de græske og gammeltestamentlige visdomstraditioner, som ligger til grund for den vestlige kultur, men som vi dag næsten har glemt. Vi bliver inviet i Grundtvigs poetiske verdensbillede og erkendelsesmåde, og får høre om hans syn på universet som en levende, syngende og skabende organisme.”



Klog kone med varme hænder

Spirituel dag i Treenighedskirken lørdag 29. februar kl. 10 – 16

At se og sanse mere mellem himmel og jord kan være foruroligende for det menneske, som har valgt den kristne vej.

Lone Duus vil dele ud af sine erfaringer med at have levet med særlige evner og kunne forbinde det med et kristent livs- og menneskesyn. Hvis du selv er i tvivl, hvordan leve med dine oversanselige evner eller du har brug for vejledning på din åndelige vej, så lad dig inspirere af hvad Lone har at fortælle og hvordan hun kan sanse.

Som Lone siger: *“Udgangspunktet for det jeg vil fortælle, er Guds kærlighed til mennesker og Jesus som Herre og Mester. Han rummer hele visdommen og giver mit liv fylde. Guds kærlighed flyder til os hele tiden, så er vi altid forbundet med denne kraft-Kilden- det guddommelige, og hvis vi lytter, så taler Gud til os, både når vi er vågne og i vore drømme”.*

Det vil Lone fortælle om:

- At blive kaldet – det kan ske på mange måder.
- Overgivelse til Guds nåde og barmhjertighed: Stole på Guds hensigter og skelne ånder.
- At blive hjulpet af Guds engel eller gennem andre mennesker.
- Døden: nærdødsoplevelser og dødsprocesser. Kontakt til afdøde.
- Åndelige oplevelser.
- Klarsyn og klarhørelse.
- Helbredelse, healing og åbenbaringer.

Pris: 400 – max 25 deltagere

Tilmelding: www.treenighedskirken.dk/aktiviteter/spiritualitet/.

Henvendelse til kordegn Lisbeth Munck på e-mail: kordegn@treenighedskirken.dk eller til Miriam Florez, mfe@km.dk.

Om Lone Duus:

Født i Sønderjylland i 1953. Arbejdet som pædagog i 20 år – hhv.-klasseleder og pædagogisk leder. Uddannet psykoterapeut og kraniosakralterapeut. Har undervist i meditation og forfattet bogen: ”Breve fra Johannes – et samtaleunivers”



Yogadag - med hjertepraksis



Lørdag den 2. maj kl. 10 – 15 i Treenighedskirken
Yogadag v/ Line Søgaard Christensen og Miriam Flórez



En dag med meditativ yoga i kristen kontekst – også kaldt CrossYoga. Kom og oplev det helt særlige nærvær og den meditative fordybelse der ligger i at lave yoga, som åndelig praksis i et kirkerum. Det er en intens oplevelse. Sindet falder til ro og du oplever at finde hvile i Gud.

Line Søgaard Christensen og Miriam Florez er uddannede yogainstruktører. Det bliver yoga med fokus på hjertet. Det vil være blid yoga, der åbner brystet og giver dig frihed til at ånde og tillade hjertets naturlighed.

Program:

10.00 – 10.30	Meditation i kirken v. Miriam
10.30 – 12.00	Yoga v. Miriam
12.00 – 13.00	Frokost
13.00 – 13.45	Yin-yoga v. Line
13.45 – 14.00	Pause m. kaffe/te
14.00 – 14.30	Yoga v. Line
14.30 – 15.00	Afsluttende meditation i kirken v. Miriam

Tilmelding på kirkens hjemmeside: www.treenighedskirken.dk/aktiviteter/spiritualitet/
Eventuelle spørgsmål: kordegn@treenighedskirken.dk
Max antal 30. **Pris:** kr. 150,- (betales ved tilmelding)



4- dages Retreat ved Vesterhavet på den smukke gård Øster Løkke

Fredag 15. maj til mandag 18. maj.

En retreat giver dig mulighed for at lægge dagligdagens bekymringer, præstationer og krav til side. Når du kommer væk fra hverdagens hektiske liv og larm, kan du begynde at slappe af og åbne op. At stille sig åben og modtage åndelig vejledning og opleve et guddommeligt nærvær – det er formålet med dette retreat. Du vil opleve at komme i kontakt med dine kvaliteter og blive bedre i stand til at leve fra dit inderste potentiale. At tage på et retreat er ofte en livsændrende oplevelse.

Praktiske oplysninger:

Adresse: Øster Løkke, Løkkevej 40, Trans, 7620 Lemvig

Indkvartering: Enten i enkeltværelse eller i dobbeltværelse. Du bedes medbringe sengetøj, håndklæde, et varmt tæppe til meditationerne samt komfortabelt tøj, der egner sig til yogaøvelser og meditation. Der kan også lejes sengetøj på Øster Løkke til 75 kr. pr. sæt og håndklæder til 25 kr. pr. sæt. Medbring notesblok samt personligt udstyr.

Antal deltagere: 14

Pris: 3.000 kr. incl. alt, også klangmassagetilbud og økologisk og vegetarisk mad

Tilmelding på hjemmesiden: www.treenighedskirken.dk/stiftspraest/foraarsretraete/ senest 1. marts. Ved framelding efter den 1. marts er der ingen tilbagebetaling.

Program

Fredag den 15. maj

16 - 17	Ankomst og indkvartering (Kaffe /te)
17 - 18	Introduktion
18 - 19	Aftensmad (herefter indgang til stilhed)
20 - 21	Fantasirejse/meditation

Lørdag og søndag, 16.-17. maj

8.00 - 8.30:	Morgenmeditation
8.30	Morgenmad
9.15 - 10. 30	Samling
11.00 - 12.30	Individuelle samtaler og tilbud om massage
12.30	Frokost
13.30 - 16.00	Individuelle samtaler og tilbud om massage
15.00	Kaffe/te
16.30 - 17.30	Arbejde med drømme
18.00	Aftensmad
20.00 - 21.00	Kropslige øvelser og meditation

Mandag den 18. maj

8.00 - 8.30	Morgenmeditation
8.30	Morgenmad
11.00	Samling
12.00	Frokost (stilheden brydes)
13.00	Samtale om retræten
ca 14.00	Farvel og afrejse



Pilgrim Fanø 2020 - lør. 5.- søn. 6. sept.

Pilgrimsvandringen er, ligesom retræten er det, en måde at trække sig tilbage fra hverdagens travle liv for at finde ro og lade stilheden tale til én. Vi vil nyde efterårets farver og Fanøs smukke natur. Pilgrimsvandringen vil være i stilhed med meditative ord med på vejen. Vi vandrer ned langs østsiden om lørdagen og op langs vestsiden om søndagen. Hver vandring vil være ca. 17 km. Der vil være enkelte ophold undervejs, hvor stilheden brydes.

Medbring sengelinned og håndklæde.

Husk solidt fodtøj!

Efter Pris: 800,- kr. inkl. aftensmad lørdag, overnatning i Sønderho og mad sønssøndag.

Tilmelding på www.treenighedskirken.dk/aktiviteter/spiritualitet/

Ved spørgsmål kontakt kordegnen ved Treenighedskirken: kordegn@treenighedskirken.dk

Program for turen:

Lørdag

- kl. 10.15 Vandringen starter ved færgeløbet i Nordby - tag færgen med afgang fra Esbjerg kl. 9.50 og ankomst 10.02 i Nordby.
- kl. 10.15-16.00 Vandring langs østsiden med enkelte ophold undervejs - og pilgrimsord.
- kl. 17 Meditation i Sønderho Kirke
- kl. 18.00 Aftensmad på Brinchhjem lørdag kl. 18.00
- Kl 19.00 Samling
- Kl. 20.00 Koncert i Sønderho Kirke

Søndag

- kl. 8.00 Morgenmad på Brinchhjem
- Kl. 9.00 Andagt i Sønderho Kirke
- Kl. 10.00-16.00 Pilgrimsvandring langs stranden til Nordby med ophold undervejs
- Kl. 16.00 Kaffe/the i Nordby Sognehus
- Kl. 16.45 Afgang fra sognehuset
- kl. 17.10 Afgang med Fanøfærgen

Samtale med åndelig vejledning

Vil du arbejde med dig selv? Har du problemer som angst, stress eller manglende selvværd? Har du spørgsmål angående din åndelige vej eller savner du at have en åndelig praksis? Har du haft en åndelig oplevelse, som du har brug for at integrere i dit liv?

Kom med spørgsmål, problemer eller drømme – jeg tilbyder samtaler med åndelig vejledning.

Jeg tilbyder også samtaler til par, da jeg har en del erfaringer fra min psykoterapeutiske praksis med parterapi.

Det er dog ikke terapi jeg tilbyder, men samtaler med åndelig vejledning.

Samtalerne finder sted tirsdag kl. 10 – 15 og torsdag kl. 11 – 16 og varer ca. en time.

Stiftspræst for åndeligt søgende:

Miriam Flórez

e-mail: mfe@km.dk

tlf.: 2877 8077



Miriam Flórez, Jeg er cand.teol. fra Aarhus Universitet og har arbejdet som sognepræst i Sønderho og ved kirkerne på Fanø i 18 år, de sidste 7 år kun delvist, da jeg samtidig har været Hospicepræst ved Hospice Sydvestjylland og arbejdet som psykoterapeut hos Psykoterapeuterne i Torvegade. Jeg er uddannet psykoterapeut fra Vedfæltinstituttet og retræteleder fra Præstehøjskolen i Løgumkloster.