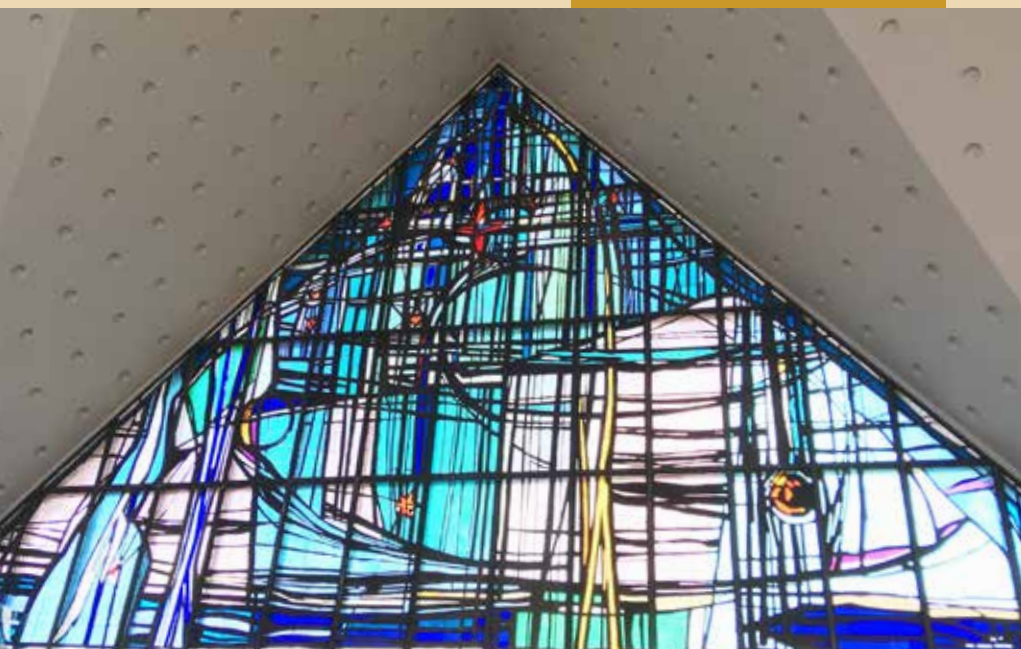


Ribe Stift  
Tilbud for Åndeligt søgende

Program  
2023  
januar - august



## Formålet

Formålet med mit arbejde som præst for åndeligt søgende er at tilbyde dig forskellige former for åndelig praksis og støtte dig i at uddybe dit forhold til Gud som al værens kilde. Mit ønske er at give dit liv et åndeligt sigte og hjælpe dig at integrere det åndelige i dit daglige liv. Gennem åndelig vejledning yder jeg støtte og inspiration på den åndelige vej. At lære dig selv at kende er første skridt til at lære Gud at kende.

Derfor tilbyder jeg:

- **Drømmearbejde** i grupper som hjælp til at forstå budskaberne fra kilden/ den åndelige intelligens
- **Retræter** for at give dig en dybere forankring i dig selv og Gud.
- **Pilgrimsvandring** for at bringe dig i kontakt med naturen omkring dig og med din egen dybere natur – og leve mere herudfra.
- **Spirituelle vejledningssamtaler**, som giver dig bedre kendskab til de kræfter der styrer dig, hjælp til at forvandle disse og lede dem mod åndeligt formål
- **Yoga** som hjælper dig til bedre kontakt til kroppen og forankrer dig dybere i virkeligheden

## Kære læser

Det glæder mig at kunne præsentere kursusprogrammet for halvåret 2023.

På følgende sider ser du det udvalg af kurser, spirituelle praksisdage, retræter, meditationer og pilgrimsvandring, som du alt sammen har mulighed for at tilmelde dig.

Du kan læse mere inde på min hjemmeside [www.miriamflorez.dk](http://www.miriamflorez.dk).

Inde på Treenighedskirkens hjemmeside [www.treenighedskirken.dk](http://www.treenighedskirken.dk) kan man tilmelde sig, de forskellige aktiviteter.

Siftspræstens virke er selvfinansieret, hvilket nødvendiggør brugerbetaling på de fleste aktiviteter. Stiftspræstens konto administreres af kordegnen ved Treenighedskirken.

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

Kærlig hilsen

*Miriam Flórez, stiftpræst for åndeligt søgende*

## Drømmegruppe

### Ubevidst visdom og åndelig vejledning

Drømme er kilde til viden og er samtidig viden fra kilden. I ændrede bevidsthedstilstande, såsom i drømmetilstanden tilflydes os en særlig viden fra den åndelige kilde, 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. Arbejdet er

dybdegående og du skal være indstillet på at ville arbejde med dig selv. Der kræves ellers ingen forudsætninger. Alle kan være med.



Drømmearbejde i grupper på max 10 personer

Dag/sted: Tor. kl 17.00 - 21.00 / Treenighedskirken

Datoer: 2. februar, 16. marts og 20. april

Pris: 300,- for 3 gange ekskl. forplejning

## Sindets natur og Åndens virkelighed

Vi oplever verden gennem vort sind og ser ikke verden, som den er, men som vi er. Vore oplevelser er farvet af sindets tilstand og mønstre i sindet betinger måden vi interagerer og relaterer i verden. Vi kan beskrive et sind som lyst eller mørkt og tale om tungsind eller letsind. Vi investerer gerne meget i sindet og søger terapeutisk hjælp at bearbejde spor i sindet, samt at ændre sindets indhold og mønstre. Men hvordan beskæftiger den åndelige vejleder sig med sindet og hvordan ser hun sammenhængen mellem sind og ånd?

Det er emnet for dette foredrag, som vil gøre os klogere på sindets natur og Åndens virkelighed.

Foredrag ved stiftspræst Miriam Florez

Dag: Lørdag kl. 10.00 – 11.30

Dato: 28. januar

Sted: Sognehuset ved Vor Frelsers kirke, Kirkegade 24, 6700 Esbjerg

Gratis adgang – mad og drikke medbringes



## Yoga i kirken

Et stille og afstressende rum i hverdagen til at finde hvile i Gud. Sessionen begynder med vejrtrækningsøvelse og en kort refleksion over dagens ord/tema. Derefter guides gennem forskellige yogastillinger i et roligt flow. Der benyttes stille musik og lægges vægt på afspænding, samt meditation over tema.

Instruktør: Annette Bjerregaard Mortensen

Dag/sted: Ons. kl. 16.00 - 17.00 / Treenighedskirken

Datoer: 18. januar, 22. februar, 15. marts, 19. april og 10. maj

Pris: 25,- pr. gang eller 100 kr. for alle 5 gange

## Aftenmeditationer

### - transfiguration af krop og sjæl

Der findes en fortælling i Ny Testamente om Jesus og disciplene på Tabor-bjerg, hvor Jesus forvandles for øjnene af dem:

”hans ansigt lyste som solen og hans tøj klæder blev hvide som sne”. Fortællingen er en arketyrisk skildring af mystikerens åndelige rejse og enhedsoplevelse med Gud. I den kristne tradition har transfigurationen

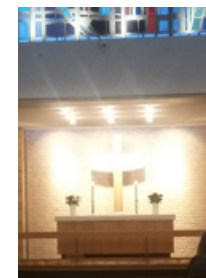
alle dage dannet baggrund for den åndelig praksis. Velkommen til en række meditationer, der som kraftfulde energiovelser, vil lade transfigurationen med Kristi lys, oplyse og forvandle os.

Meditationerne er efter inspiration af Bob Moore.

Dag: Onsdag kl. 19.30 – 21.15

Datoer: 25. jan., 8. feb., 22. marts, 19. april og 3. maj

Pris: Gratis adgang



## JANUAR

**Onsdag d. 18. januar**

Yoga i kirken kl 16 - 17 (s. 5)

**Onsdag d. 25. januar**

Meditationsaften  
kl 19.30 – 21.15 (s. 5)

**Lørdag d. 28. januar**

Foredrag: Sindets Natur og  
Åndens virkelighed  
kl. 10.00 – 11.30 (s. 4)

## FEBRUAR

**Torsdag d. 2. februar**

Drømmegruppe  
kl 17.00 – 21.00 (s. 5)

**Onsdag d. 8. februar**

Meditationsaften  
kl 19.30 – 21.15 (s. 5)

**Onsdag d. 22. februar**

Yoga i kirken kl 16 – 17 (s. 5)

# Pilgrimsvandring

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

Der afholdes udsendelsesandagt i kirker og en del af vandringen foregår i stilhed, men med ophold undervejs og udveksling. Det forudsættes, at du uden besvær kan vandre ca. 10 km i naturterræn.



---

Dato: **Søndag 7. maj kl 10 – 14**

Leder: Inge Klarlund Bach og Miriam Florez

Mødested: Johanneskirken, Østergade 21A, 6650 Brørup

---

Dato: **Mandag 2. pinsedag 29. maj kl. 10 - 14**

Ledere: Stiftspræst Miriam Flórez

Mødested: Nordby Kirke, Hovedgaden 105A, 6720 Fanø

---

Dato: **Onsdag 14. juni kl. 14 – 18**

Leder: Stiftspræst Miriam Flórez

Mødested: Treenighedskirken. Grådybet 23, 6700 Esbjerg

---

Dato: **Lørdag, søndag 26.-27. august: Pilgrim Fanø 2023**

Leder: Stiftspræst Miriam Florez

Mødested: Se side 10

---

# Spirituelle Praksisdage 2023

## Det intelligente hjerte

## – frigørelse gennem nærvær

Med Madhurima Rigtrup

Madhurima er spirituel lærer, forfatter af bogen "Det intelligente hjerte", og grundlægger af Conscious Heart Embodiment, et fællesskab dedikeret til hjertets opvågning.



Dagene er en invitation til at udforske de dybere dimensioner af hjertet, hvor kærlighedens intelligente visdom er levende til stede. At vække hjertets potentiale er afgørende for at modne os som hele og sande mennesker og for at skabe fred i vores konfliktfyldte og splittede verden.

Karakteristisk for Madhurimas arbejde er den direkte tilgang, hvor vi tager udgangspunkt i det der allerede og altid er helt. Gennem nærvær og kærlighed til det Inderste, opstår et åbent rum hvor de områder i sind og krop der før var bortvendt fra hjertets sande grund, naturligt integreres i større vågenhed, kærlighed og medfølelse.

Madhurima er oprindeligt uddannet i musik fra Århus Universitet, og er desuden uddannet psykoterapeut. Endvidere har hun en livslang praksis i meditation og kontemplation, med særligt fokus på integration af de spirituelle strømninger fra Øst og Vest, i en befrugtende syntese mellem bevidsthedens og kærlighedens veje.

---

### Spirituelle praksisdage 2023

Sted: Treenighedskirken

Dato/tid: **Fredag 28. april til lørdag 29. april**

Pris: 750 kr inkl. al forplejning.

---

### MARTS

---

**Onsdag d. 15. marts**

Yoga i kirken kl 16 - 17 (s. 5)

**Onsdag d. 16. marts**

Drømmegruppe

kl 17.00 – 21.00 (s. 4)

**Onsdag d. 22. marts**

Meditationsaften

kl 19.30 – 21.15 (s. 5)

---

### APRIL

---

**Onsdag d. 19. april**

Yoga i kirken kl 16 - 17 (s. 5)

**Onsdag d. 19. april**

Meditationsaften

kl 19.30 – 21.15 (s. 5)

---

**Torsdag d. 20. april**

Drømmegruppe

kl 17.00 – 21.00 (s. 4)

---

**Fre.-Lør. d. 28.-29. april**

Fre.: 14-21 / Lør.: 09-14

Spirituelle Praksisdage 2023

Det intelligente hjerte (s. 7)

---

## Pinsevandring på Fanø og bededagsvandring i Brørup

### ”Morgen i maj når det grønnes”

Det er maj og Danmark er på sit smukkeste Kom med på et par gå-gudstjenester i Guds smukke natur.

Vandringen i Brørup indledes med udsendelsesandagt fra Johanneskirken kl. 10 og vil være en vandring på omtrent 8 km. Vi slutter vandringen med en nadvergudstjeneste i Folding kirke kl. 13.30.

Menighedsrådet er vært ved en kop kaffe og kage efter vandringen Vandringen på Fanø indledes med udsendelsesandagt i Nordby kirke kl. 10 og vil være en vandring på omtrent 10 km – forbi bl.a. Pælebjerg, Fanøs højeste bjerg på 21 m – og slutter i Nordby kirke med andagt kl. 14.

Menighedsrådet er vært ved en sandwich undervejs på vandringen, samt en kop kaffe og kage efter vandringen

Læg mærke til at en del af vandringerne vil være stillevandring. Der er pauser undervejs bl.a. til indtagelse af frokost. Hav siddeunderlag og drikke med til turen, samt madpakke til vandringen i Brørup.

Tilmelding er nødvendig.

---

Dato: **Søndag 7. maj kl. 10 – 14**  
Leder: Inge Klarlund Bach og Miriam Florez  
Mødested: Johanneskirken

---

Dato: **2. pinsedag 29. maj kl. 10 – 14**  
Leder: Stiftspræst Miriam Flórez  
Mødested: Nordby kirke

---



## Retræte sommer 2023 Løgumkloster Refugium

Retræten foregår hovedsageligt i stilhed, der er dog mulighed for udveksling i forbindelse med undervisningen.

Deltagerne indgår i refugiets rytme med morgen- og aftenandagter og der opfordres til at pauserne bruges til yderligere fordybelse gerne kombineret med vandring ude i naturen.

Der er tilbud om individuel samtale med åndelig vejledning og drømmearbejde i gruppe. Nærmere program for retrætern findes på hjemmesiden.



---

Dato: **Fredag 9. juni til mandag 12. juli**  
Leder: Stiftspræst Miriam Flórez  
Sted: Løgumkloster Refugium, Refugievej 1, 6240 Løgumkloster  
Pris: 3.295 kr. i dobbeltværelse og 3.595 kr. i enkeltværelse. Max 16 deltagere  
Tilmeld. [www.loegumkloster-refugium.dk](http://www.loegumkloster-refugium.dk)

---

### MAJ

---

**Onsdag d. 3. maj**  
Meditationsaften  
kl. 19.30 – 21.15 (s. 5)

---

**Søndag d. 7. maj**  
Bededagsvandring i Brørup  
kl. 10.00 – 14.00 (s. 8)

---

**Onsdag d. 10. maj**  
Yoga i kirken kl. 16 – 17 (s. 5)

---

**Mandag d. 29. maj**  
Pinsevandring på Fanø  
kl. 10.00 – 14.00 (s. 8)

---

### JUNI

---

**Fre. - man. d. 9. - 12. juni**  
Retræte – Løgumkloster  
Refugium (s. 9)

---

**Onsdag d. 14. juni**  
Pilgrimsvandring  
i Treenigheds sogn Esbjerg  
kl. 14.00 – 18.00 (s. 6)

---

# Pilgrim Fanø 2023

## To-dages vandring Fanø rundt

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. Det forudsættes, at du uden besvær kan vandre ca. 17 km dagligt i naturterræn. Der vil være enkelte ophold undervejs, hvor stilheden brydes.

Ved afbud efter 1. juni returneres pengene ikke. Ved afbud inden 1. juni pålægges et administrationsgebyr på 100 kr.



### Pilgrim Fanø 2023

Dato: **Lørdag 26. – søndag 27. august**

Overnatning: Brinch Hjem, Sønderho, Fanø

Pris: 850,- i dobbelt værelse

## Stiftspræst & psykoterapeut Miriam Flórez

Samtaler med åndelig vejledning - individuelle og for par.

Samtalerne finder sted tirsdag kl. 10 - 15 og torsdag kl. 10 - 17 i Treenighedskirken, Esbjerg eller Sognehuset i Nordby på Fanø.

En samtale varer ca. en time - samtaler med par 1½ time. Samtalerne er gratis.



*Miriam Flórez har arbejdet som sognepræst i Sønderho og ved kirkerne på Fanø i 21 år. Hospicepræst ved Hospice Sydvestjylland i 7 år og praktiserende psykoterapeut hos Psykoterapeuterne i Torvegade. Uddannet psykoterapeut fra Vedfeltinstituttet, retræteleder fra Præstehøjskolen i Løgumkloster, pilgrimsleder og cross-yogainstruktør.*

### JUNI

**Fre. - man. d. 9. - 12. juni**

Retræte - Løgumkloster

Refugium (s. 9)

**Onsdag d. 14. juni**

Pilgrimsvandring

i Treenigheds sogn Esbjerg

kl. 14.00 - 18.00 (s. 6)

### AUGUST

**Lør. - søn. d. 26. - 27. aug.**

Pilgrim Fanø 2023 (s. 10)

