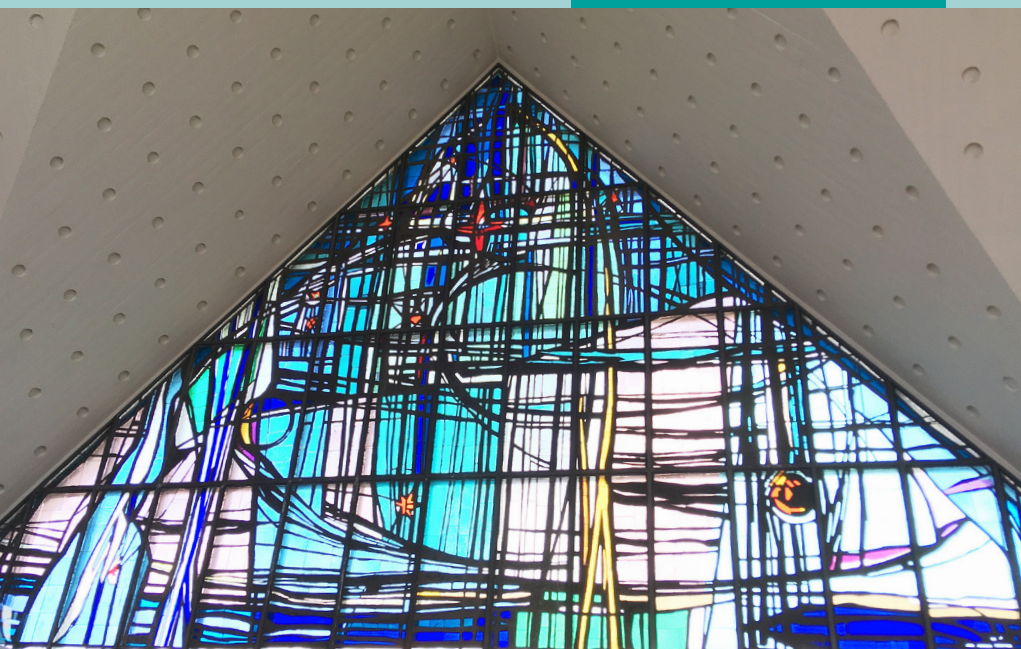


Ribe Stift
Tilbud for Åndeligt søgende

Program 2024



Stiftspræst  Miriam Florez

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 2024.

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.

Inde på Treenighedskirkens hjemmeside 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 dyb-

degående 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

Drømmegruppe I

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

Datoer: 1. feb. / 14. marts / 25. april / 12. sep. / 10. okt. / 21. nov.

Drømmegruppe II

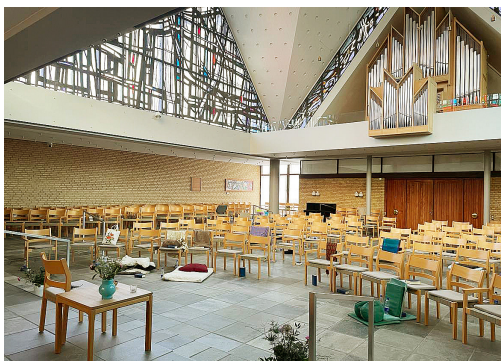
Dag/sted: Man. kl 10.00 - 14.00 Treenighedskirken

Datoer: 29. jan. / 26. feb. / 8. april / 9. sep. / 7. okt. / 18. nov.

Pris: Kr. 500,- for 6 gange ekskl. forplejning

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.



Datoer: Torsdag 29. februar og torsdag 24. oktober

Pris: Gratis adgang

Tid: kl. 19.30 - 20.30

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: Stifstpræst Miriam Flórez

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

Datoer: 17. jan., 21. feb., 20. marts, 25. sep., 30. okt. Og 27. nov.

GRATIS ADGANG

Aftenmeditationer

- transfiguration af krop og sjæl

Der findes en fortælling om Jesus forvandling på Taborbjerg: "hans ansigt lyste som solen og hans tøj klæder blev hvide som sne".

Fortællingen er en arketypisk skildring af mystikerens åndelige rejse og enhedsoplevelse med Gud. I den kristne tradition har transfigurationen alle dage dannet baggrund for den åndelige praksis.

Velkommen til en række meditationer, der som kraftfulde energiøvelser, vil lade transfigurationen med Kristi lys, oplyse og forvandle os.

Meditationerne er efter inspiration af Bob Moore.

Dag: Onsdag kl. 19.30 – 21.00

Datoer: 24. jan., 21. feb., 17. april, 4. sep. og 2. okt.

Pris: Gratis adgang

JANUAR

Onsdag d. 17. januar

Yoga kl 16 - 17 (s. 5)

Onsdag d. 24. januar

Aftenmeditation
kl 19.30 – 21.00 (s. 5)

Fre. 26. jan. – Lør. 27. jan.

Spirituelle praksisdage ved
Peter Høeg (s. 8)

Onsdag d. 29. januar

Drømme hold II
kl. 10.00 – 14.00 (s. 4)

FEBRUAR

Torsdag d. 1. februar

Drømme hold I
kl 17.00 – 21.00 (s. 4)

Onsdag d. 21. februar

Yoga kl 16 – 17 (s. 5)

Onsdag d. 21. februar

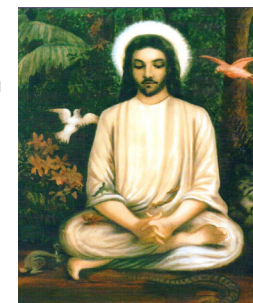
Aftenmeditation
kl 19.30 – 21.00 (s. 5)

Mandag d. 26. februar

Drømme hold II
kl. 10.00 – 14.00 (s. 4)

Torsdag 29. februar

Meditativ gudstjeneste i
Treenighedskirken (s. 4)



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 vandringerne foregår i stilhed, men med ophold undervejs og udveksling. Det forudsættes, at du uden besvær kan vandre ca. 10 km i naturterræn.



Dato: **Onsdag den. 10. april kl 14 – 16**

Leder: Stiftspræst Miriam Florez

Mødested: Aal kirke, Kirkegade 40A, 6840 Oksbøl

Dato: **Kristi Himmelfartsdag – torsdag 9. maj kl 9 – 13**

Ledere: Sognepræst Marianne E. Bertelsen og stiftspræst Miriam Florez

Mødested: Vester Vedsted kirke, Sdr Kirkevej 22, 6760 Ribe

Dato: **Mandag 20. maj kl. 10 - 14**

Leder: Sognepræst Charlotte Gade og stiftspræst Miriam Florez

Mødested: Treenighedskirken, Grådybet 23, 6700 Esbjerg

Dato: **Søndag 9. juni**

Leder: Sognepræst Inge Klarlund Bach og stiftspræst Miriam Florez

Mødested: Brørup kirke, Adersbølvej 1, 6650 Brørup

Dato: **Lørdag 31. aug og søndag 1. sep. – Pilgrim Fanø se s. 10**

Leder: Stiftspræst Miriam Florez

Mødested: Nordby, Fanø

Kristi Himmelfartsvandring i Vester Vedsted, pinsevandring i Treenigheds sogn og sommervandring i Brørup

Morgen i maj når det grønes – og morgen i juni når det somrer. Danmark er på sit smukkeste og vi holder gå-gudstjenester ude i Guds smukke natur.

Kom med på vandring i naturskønne områder og oplev, hvad en vandring i fællesskab og fordybelse kan gøre ved dig.

Vandringen i Vester Vedsted indledes med udsendelsesandagt fra Vester Vedsted kirke kl. 9 og vil være en vandring på omtrent 10 km til Mandø. Vi slutter vandringen med en nadvergudstjeneste i Mandø kirke kl. 12.30. Menighedsrådet er vært ved en kop kaffe og kage efter vandringen og sørger for transporten tilbage til Vester Vedsted Pinsevandringen i Treenigheds sogn indledes med udsendelsesandagt i Treenighedskirken kl. 10 og vil være en vandring på omtrent 6 km. Vi slutter med nadvergudstjeneste kl. 12 i kirken og menighedsrådet byder efterfølgende på en kop kaffe og sandwich.

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 i Folding sognehus efter gudstjenesten.

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

Der er gratis adgang og tilmelding ikke påkrævet.

MARTS

Torsdag 14. marts

Drømme hold I
kl. 17.00 – 21.00 (s. 4)

Onsdag d. 20. marts

Yoga kl. 16 – 17 (s. 5)

APRIL

Mandag 8. april

Drømme hold II
kl. 10.00 – 14.00 (s. 4)

Onsdag d. 10. april

Pilgrimsvandring i Aal sogn
kl. 14.00 – 18.00 (s. 6)

Onsdag 17. april

Aftenmeditation
kl. 19.30 – 21.00 (s. 5)

Torsdag 25. april

Drømme hold I
kl. 17.00 – 21.00 (s. 4)

Spirituelle Praksisdage 2024

– med Peter Høeg

To dage med træning af nærvær, hjertelighed og kropsbevidsthed

Verdensreligionerne har alle to sider: En udadvendt, exoterisk, som har med præsentationen udadtil af det spirituelle at gøre. Og en indadvendt, esoterisk, side som beskæftiger sig med erfaringen.

Den esoteriske, indadvendte, side understreger betydningen af at træne hjertets medfødte mulighed for at fordybe kærlighed, medfølelse og samhørighed – og bevidsthedens ligeledes medfødte sans for klarhed og nærvær.

Vores fysiske krop er grundlaget for både hjertelighed og nærvær. Derfor spiller øvelser der øger vores – også medfødte – mulighed for at mærke vores egen krop en vigtig rolle.

Disse to dage vil vi afprøve grundlæggende spirituelle træningsformer. Vi kommer til sammen at udføre enkle meditations- og bønsformer, både siddende og gående. Vi kommer til, i små grupper på to eller tre, at bearbejde dagenes erfaringer. Og vi kommer til at tage eksistentielt-spirituelle spørgsmål op som:

- Hvordan giver vi plads til, og hvordan håndterer vi, både lyset og mørket i tilværelsen?
- Hvordan bringer vi den afspænding og hjertelighed man har mulighed at nå frem til i bøn og meditation, med ud i vores dagligdag og dens kontakt med andre?
- Er det muligt af finde, eller i hvert fald se efter, en fællesmenneskelig kerne i de store religioner og spirituelle træningssystemer?
- Hvordan kan vi arbejde på at skabe sammenhæng mellem vores arbejdsliv, vores kærlighedsliv og vores spiritualitet?

I verdensreligionerne spiller tekster – og skriftsproget – en stor rolle. Ethvert kristent kloster har et skriptorium, et rum reserveret til forskellige former for skriftligt arbejde. Vi kommer på vores dage sammen også til at udføre nogle enkle skriveøvelser. Det at skrive kan, brugt uden præstation og uden at skulle vise hvad vi skriver til andre, være en vigtig hjælp på vores vej ind mod dybere kontakt til os selv.



Foto: Henrik Saxgren

Vi understreger at disse to dage er praksisdage. Vi kommer til at efterprøve og undersøge øvelser sammen. Det er derfor vigtigt at man, hvis man ønsker at deltage, gør sig klart at man skal være parat til at tage aktivt del i både øvelser og samtaler i små grupper.

Jo mere afspændt, hjertelig og præstationsfri en atmosfære vi kan tilvejebringe, des større er muligheden for at vi sammen disse dage kan tage nogle skridt indad i os selv – og derfra ud mod en lidt dybere kontakt med andre.

Vi vil, en uges tid inden vi mødes til praksisdagene, sende deltagerne en mail med yderligere praktisk information.

Dato: **Fre. 26. jan. - lør. 27. jan.**

Tid: Fre. kl. 14-21 / lør. kl. 9-14

Pris: Kr. 800,- inkl. al forplejning

Sted: Treenighedskirken

MAJ

Torsdag 9. maj

Kristi Himmelfartsvandring i Vester Vedsted sogn
kl. 9 - 13 (s. 6)

Mandag 20. maj – 2. pinsedag

Pinsevandring fra Treenighedskirken kl. 10 - 13 (s. 6)

JUNI

Søndag 9. juni

Pilgrimsvandring i Brørup
kl. 10 - 14 (s. 6)

Fre. 14. juni til man. 17. juni

Retræte på Løgumkloster
Refugium (s. 12)

Pilgrim Fanø 2024

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 2024

Dato: **Lørdag 31. aug. – søndag 1. sep.**

Overnatning: Brinch Hjem, Sønderho, Fanø

Pris: 850,- i dobbelt værelse

Meditativ strikgudstjeneste

Sønderho Kirke

Det er ældgammel skik, i forbindelse med sin åndelige praksis, at lade hænderne være beskæftigede med bedekranse, som en måde at samle sindet og skærpe opmærksomheden.

Vi vil holde en gudstjeneste med strik i hænderne stedet for bedekrans, men med samme formål. Kom til en anderledes gudstjeneste med meditativ strikning, sang, musik og bliv guidet gennem tekst og meditation.



Meditativ strikgudstjeneste

Sted: Sønderho kirke, Fanø

Dato/tid: **Søndag 15. sep. kl 11.00**

AUGUST

Lørdag 31. aug. – 1. sep

Pilgrim Fanø 2024 (s. 10)

SEPTEMBER

Lørdag 31. aug. – 1. sep

Pilgrim Fanø 2024 (s. 10)

Onsdag 4. september

Aftenmeditation

kl 19.30 – 21.00 (s. 5)

Mandag 9. september

Drømme hold II

kl. 10.00 – 14.00 (s. 4)

Torsdag 12. september

Drømme hold I

kl 17.00 – 21.00 (s. 4)

Søndag 15. september

Strikkegudstjeneste

i Sønderho kirke kl. 11.00

(s. 11)

Onsdag 25. september

Yoga kl 16 – 17 (s. 5)

Retræte Løgumkloster

- med inspiration fra Meister Eckhardt

Meister Eckhardt er den største og mest anerkendte mystiker, både indenfor vores egen kristne tradition og i inter-religiøs sammenhæng. Hans skrifter formår at give en forståelse af kristendommens essens, samt være en invitation til levende kontakt med selvsamme essens.

Retræten vil være en indvielse i Meister Eckhardts lære og foregå som delvis stilleretræte, for at underbygge fordybelsen. 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 retræten - se www.miriamflorez.dk



Dato: **Fredag 14. juni til mandag 17. juni**

Leder: Stiftspræst Miriam Flórez

Sted: Løgumkloster Refugium, Refugievej 1 6240 Løgumkloster

Pris: 3.295 kr. i dobbeltværelse og 3.595 kr. i enkeltværelse. Max 14 deltagere

Tilmeld. www.loegumkloster-refugium.dk

Spirituel dag

- med Hanna Snorradóttir

Find hjem i dig selv

– **STORYDANCING OVER SÆLKVINDEN**

Elsker du at høre fortællinger, som rører ved dit hjerte og giver dybe indsigter i dig selv, det samfund, som du er omgivet af og din kontakt med det guddommelige?

Vi dykker ned i den islandske version af myten om Sælkvinden, som fik stjålet sit sælskind af en ensom mand og måtte grueligt meget igennem for at finde det.

På Sælkvinde-kurset får du:

- Grounding gennem fri og rituel dans, der har positiv effekt på krop og psyke
- Bedre kropsbevidsthed og dyb kontakt med dine drømme og længsler

På kurset arbejdes både med fri og rituel dans.



Dato: **Lørdag den 9. november**

Tid: Kl. 10.00 - 16.00

Sted: Treenighedskirken, Esbjerg

Pris: kr. 400,-

OKTOBER

Mandag 7. oktober

Drømme hold II

kl. 10.00 – 14.00 (s. 4)

Torsdag 10. oktober

Drømme hold I

kl. 17.00 – 21.00 (s. 4)

Fre. 11. – man. 14. oktober

Retræte på Ådalen (s. 14)

Torsdag 24. oktober

Meditativ gudstjeneste i

Treenighedskirken (s. 4)

Onsdag 30. oktober

Yoga kl. 16.00 – 17.00

NOVEMBER

Lørdag 9. november

Spirituel dag med Hanna

Snorradóttir – kl. 10.00 –

16.00 (s. 13)

Mandag 18. november

Drømme hold II

kl. 10.00 – 14.00 (s. 4)

Torsdag 21. november

Drømme hold I

kl. 17.00 – 21.00 (s. 4)

Onsdag 27. november

Yoga kl. 16 - 17 (s. 5)

Retræte på Ådalen

En retræte 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 denne retræte.

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 en retræte er ofte en livsændrende oplevelse.

Ved afbud efter 1. august returneres pengene ikke. Ved afbud inden 1. august pålægges administrationsgebyr på 200 kr.



Dato: **Fre. 11. okt. - man. 14. okt.**

Leder: Stiftspræst Miriam Flórez

Sted: Ådalen Retræte Gamle Viborgvej 400, 8920 Randers

Pris: Kr. 3.000,- inkl. klangmassage
Max 12 deltagere

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.



Stiftspræst Miriam Flórez er delvist sognepræst ved kirkerne på Fanø. Har været Hospicepræst i 9 år og praktiserende psykoterapeut. Uddannet psykoterapeut fra Vedfeltinstituttet, retræteleder fra Præstehøjskolen i Løgumkloster, pilgrimsleder og yogainstruktør.

DECEMBER

Torsdag 12. december

Indledning til de Hellige nætter – nærmere info følger

