Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e. V.

Institut für Kirche und Gesellschaft
Evangelische Kirche von Westfalen

Und bliebe am äußersten Meer …

Achtsamkeit und Resilienz in Gottes Schöpfung

26. – 30. April 2026
Borkum

Inmitten der Weite des Meeres und des endlosen Himmels bietet dieses besondere Seminar Raum für Entschleunigung und innere Einkehr. Begleitet von den Worten des 139. Psalms, laden unsere Pilgerwanderungen durch die beeindruckende Dünenlandschaft, die geschützten Salzwiesen und die artenreiche Natur dazu ein, wieder bei sich selbst anzukommen und neue Energie für den Alltag zu sammeln.

In Zeiten voller Herausforderungen fragen wir uns oft: Was hält mich aufrecht? Woher schöpfe ich neue Kraft? Wie stärke ich meine innere Widerstandskraft? Dieses Seminar bietet Antworten und praktische Ansätze, um Resilienz zu fördern und achtsamer mit sich selbst umzugehen.

Im Fokus steht Gottes wunderbare Schöpfung, die uns dazu einlädt, tief durchzuatmen und uns im Einklang mit der Natur zu regenerieren. Die Kombination aus meditativen Wanderungen, wohltuendem Schweigen und gemeinschaftlichem Austausch fördert eine ganzheitliche Auseinandersetzung mit uns selbst. Methoden der Achtsamkeit, Atem- und Entspannungstechniken sowie Gehmeditationen unterstützen dabei, innere Ruhe und Kraft zu finden.

Das Seminarhaus, eingebettet in die einzigartige Landschaft der Nordsee mit ihren Dünen, Salzwiesen und Sandstränden, bietet den idealen Rahmen, um Körper, Geist und Seele zu erfrischen. Kommen Sie mit uns auf eine Reise der inneren Stärkung und entdecken Sie neue Wege zu Resilienz und Wohlbefinden.

SONNTAG, 26. APRIL 2026

bis 20.00 Uhr	Anreise
20.15 Uhr	**Begrüßung, thematische Einführung in das Seminar, Plenum**
21.00 Uhr	**Kreatives Kennenlernen, Erwartungen, Plenum**
21.45 Uhr	Zeit für Gespräche und zum Kennenlernen

MONTAG, 27. APRIL 2026

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	**Route „Borkumer Walpfad“ → (4,3 km)**
12.30 Uhr	Mittagessen/Pause
15.30 Uhr	**Route „Die 3 Türme“ → (7,7 km)**
18.15 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	**Erkenntnisse des Tages sichern, Einzelarbeit**
20.15 Uhr	Ausklang des Tages

DIENSTAG, 28. APRIL 2026

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	**Route „Südstrand“ → (9,2 km)**
12.30 Uhr	Mittagessen/Pause
15.30 Uhr	**Route „Waldlehrpfad“ → (4,4 km)**
18.15 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	**Erkenntnisse des Tages sichern, Einzelarbeit**
20.15 Uhr	Ausklang des Tages

MITTWOCH, 29. APRIL 2026

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	**Route „Inselrundweg“ → (20,2 km)**
12.30 Uhr	Mittagessen/Pause
13.30 Uhr	**Fortsetzung der Route**
18.15 Uhr	Abendessen
19.30 Uhr	**Erkenntnisse des Tages sichern, Einzelarbeit**
20.15 Uhr	Ausklang des Tages

DONNERSTAG, 30. APRIL 2026

08.00 Uhr	Frühstück
09.00 Uhr	**Was nehme ich mit? Abschlussreflexion im Plenum**
09.45 Uhr	Zeit für einen individuellen Abschied von der Insel
13.00 Uhr	Ende des Seminars

ORGANISATORISCHES

VERANSTALTUNGSORT
Haus Blinkfüer
Strandstraße 24 · 26757 Borkum

VERANSTALTUNGSLEITUNG | GESAMTVERANTWORTUNG | INHALTLICHE BERATUNG
Institut für Kirche und Gesellschaft
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte
Christian Graf, Diakon, Pilgerbegleiter-Ausbilder
T. 02304. 755 -310
christian.graf@kircheundgesellschaft.de

TEILNAHMEGEBÜHR (PRO PERSON)
Die Kosten für das Seminar auf Borkum betragen **595,00 Euro** und beinhalten Programmgestaltung, Halbpension Plus (Frühstück, vitaler Mittagssnack und warmes Abendessen) und Übernachtung im Einzelzimmer.
Die Anreise erfolgt in Eigenregie.

TAGUNGSSEKRETARIAT
Institut für Kirche und Gesellschaft
Iserlohner Str. 25 · 58239 Schwerte
Sabine Mathiak
T. 02304. 755 -342 (Mo-Fr 9-16 Uhr)
sabine.mathiak@kircheundgesellschaft.de
www.kircheundgesellschaft.de

HINWEISE ZUR ANMELDUNG
Bitte melden Sie sich frühzeitig an. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung/Rechnung. Bitte überweisen Sie die Tagungskosten auf das in der Rechnung angegebene Konto. Bei einer Absage später als zwei Wochen vor Beginn wird eine Ausfallgebühr von 75%, bei einer Absage am Tag des Tagungsbeginns von 100% berechnet. Datenschutzbestimmungen und AGB finden Sie **hier**.

VORTREFFEN
Am **19. März 2026** findet um **18.00 Uhr** ein digitaler Infoabend statt.

INTERNET
Das Programm und das Formular für die Online-Anmeldung finden Sie **hier**.

Bild: ©Christian Graf

2711-010

Das Institut für Kirche und Gesellschaft der EKvW ist Teil des Ev. Erwachsenenbildungswerkes und des Ev. Familienbildungswerkes Westfalen und Lippe, zwei nach dem Weiterbildungsgesetz NRW anerkannte Einrichtungen der Weiterbildung. Diese gehören zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und Familienbildung Westfalen und Lippe e.V..