

VED ÅRETS BEGYNDELSE:

Motion og inspirations kursus: Nye perspektiver på præsteembedet, og forebyggelse af stress

Skirva Fjeldkirke i Norge.

Fredag den 3. til fredag den 10. januar 2025

Begynd det nye år med inspiration og motion:

- ❖ Stress forebyggende perspektiver på præsteembedet
- ❖ Samtaler med kolleger
- ❖ Gå / løbeture i dal og højfjeld



Kursus indhold:

I Skirva begynder dagen med morgenreflektion i kirken.

Formiddagen består af motion i form af vandring med snesko eller skiløb både på begynderniveau og øvede – alt efter individuelt niveau.

Eftermiddagen består af fælles læsning og samtale om en af Kierkegaards opbyggelige taler: *”Imod fejhed”*. Talen handler om at identificere overbelastning og selvbedrag og tjener som inspiration til samtaler om arbejdsmiljø, stress, tro og nye perspektiver på præsteembedet. Derudover inddrages elementer af faciliterings metoden Bibelsk Sjælesorg.

I forlængelse af kurset tilbydes et opsamlingsmøde af 5 timers varighed i Engum Sognegård under ledelse af præst og supervisor Preben Kok.

Tidligere deltagere skriver:

”Det gjorde virkelig en kæmpe forskel for mig at være med på den sidste skiretræte, altså virkelig! Jeg følte mig fuldstændig genopladet og virkningen har været langvarig. Så jeg vil vildt gerne med igen.”

...

”Jeg har været med flere gange og selvom den fysiske form ikke er, hvad den har været, så er det godt at få sig rørt og samtalerne om eftermiddagen har kastet et nyt og andet lys over, hvad der er muligt for mig at lave om på.”

Turen arrangeres af:

Helle Møller Jensen, ph.d. i sjælesorg og Sognepræst i Skovshoved.

Poul Martin Langdahl, sognepræst i Engum ved Vejle.

Helle og Poul Martin er habile skiløbere/skiinstruktører. Poul Martin har mange års erfaring som skiløber og vandrer i området omkring Skirvedalen, og har de sidste 25 år været arrangør af årlige skiture i Skirva.

Praktisk om motionsdelen og stedet

Motion med sanseindtryk fra en smuk natur har en dokumenteret afstressende effekt. Den udnyttes til fulde i de lyse timer. I begyndelsen foregår det i grupper som introduktion til løjperne og området, så alle kan føle sig hjemme i Skirvedalen. Senere har deltagerne mulighed for at gå på ski i grupper eller alene.

Hvis deltagere ikke ønsker at gå på ski, er der mulighed for at gå på snesko, for eksempel på en tur op til højfjeldet, hvor det er muligt at sidde og nyde en fantastisk udsigt sammen med madpakken og den varme kakao, te eller kaffe. Uanset om vi går på ski eller med snesko medbringes mobiler som sikkerhed. Målet er den gode oplevelse, i godt fællesskab og i en smuk natur.

Skirva Fjeldkirke ligger på grænsen mellem Telemark og Hardangervidda i 900 meters højde. Her er fine langrendsløjper og muligheder for skiture i dal og på højfjeld.Besøg i Skirva Fjeldkirke er ikke som at være på hotel. Vi laver mad sammen og har rengøringsopgaver inden hjemrejse. Desværre er det ikke muligt at tilbyde enkeltværelser. Vi tilbyder to mandsværelser, alt efter deltagerantallet. (værelserne er store).

Tilmelding og betaling:

Senest 1. december på mail til Poul Martin: pmla@km.dk

Der skal 10-12 deltagere til at gennemføre kurset, til gengæld ønsker vi ikke at være flere end maksimum 18 deltagere.

Kursets pris: Kr. 5.200,- kr. Denne pris er inklusiv alt; indkvartering i Skirva Fjeldkirke, transport med bil i Norge og færge til Norge, kost, skismøre og kursus.

Tidligere år har deltagerne fået kurset betalt af stiftet og har fået tjenestefri til deltagelsen.

Prisen er sat med forbehold for mindre justering, alt efter deltagerantal og valg af færge. Det er muligt at leje ski og støvler til kr. 500,-

Spørgsmål og yderligere information, kontakt:

Helle: HMJ@KM.DK eller mobil 20238101

Poul Martin: PMLA@KM.DK eller mobil 91174060

