

# EV.-LUTH. NIKOLAI-KIRCHENGEMEINDE

Dorfplatz 34 – D-26486 Wangerooge • Tel. [+49] 04469-261 / Fax 04469-8415  
eAugustl@kirche-am-meer-wangerooge.de • www.kirche-am-meer-wangerooge.de



## Veranstaltungen St. Nikolai Wangerooge Oktober 2017

Regelmäßig stattfindende Angebote am Ende dieser Übersicht

### Sonntag 01. Oktober 2017

10.30 Uhr **Evangelischer Gottesdienst**  
Musikalische Gestaltung: Schüler der Musikschule Lohne  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Dienstag 03. Oktober 2017

20.30 Uhr **St. Nikolai-Konzert: »Collegium musicum«**  
Musik von Barock bis Jazz mit den Lehrern der Musikschule Lohne  
Eintritt: frei – Spende erbeten  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Sonntag 08. Oktober 2017

10.30 Uhr **Evangelischer Gottesdienst**  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Montag 09. Oktober 2017

18.00 Uhr **Eine gute Nachtgeschichte für Kinder & ihre Eltern**  
Bevor es nach einem langen Tag am Strand ins Bett geht, erzählen wir Euch eine gute Nachtgeschichte, die zu Herzen geht und Klein & Groß zum Träumen einlädt. Ein Lied ist auch dabei – und manche Überraschung!  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Dienstag 10. Oktober 2017

18.00 Uhr **Eine gute Nachtgeschichte für Kinder & ihre Eltern**  
Bevor es nach einem langen Tag am Strand ins Bett geht, erzählen wir Euch eine gute Nachtgeschichte, die zu Herzen geht und Klein & Groß zum Träumen einlädt. Ein Lied ist auch dabei – und manche Überraschung!  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Mittwoch 11. Oktober 2017

18.00 Uhr **Eine gute Nachtgeschichte für Kinder & ihre Eltern**  
Bevor es nach einem langen Tag am Strand ins Bett geht, erzählen wir Euch eine gute Nachtgeschichte, die zu Herzen geht und Klein & Groß zum Träumen einlädt. Ein Lied ist auch dabei – und manche Überraschung!  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Donnerstag 12. Oktober 2017

18.00 Uhr **Eine gute Nachtgeschichte für Kinder & ihre Eltern**  
Bevor es nach einem langen Tag am Strand ins Bett geht, erzählen wir Euch eine gute Nachtgeschichte, die zu Herzen geht und Klein & Groß zum Träumen einlädt. Ein Lied ist auch dabei – und manche Überraschung!  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Freitag 13. Oktober 2017

- 18.00 Uhr **Eine gute Nachtgeschichte für Kinder & ihre Eltern**  
Bevor es nach einem langen Tag am Strand ins Bett geht, erzählen wir Euch eine gute Nachtgeschichte, die zu Herzen geht und Klein & Groß zum Träumen einlädt. Ein Lied ist auch dabei – und manche Überraschung!  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Sonntag 15. Oktober 2017

- 10.30 Uhr **Evangelischer Gottesdienst**  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Sonntag 22. Oktober 2017

- 10.30 Uhr **Evangelischer Gottesdienst**  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Montag 23. Oktober 2017

- 18.00 Uhr **Eine gute Nachtgeschichte für Kinder & ihre Eltern**  
Bevor es nach einem langen Tag am Strand ins Bett geht, erzählen wir Euch eine gute Nachtgeschichte, die zu Herzen geht und Klein & Groß zum Träumen einlädt. Ein Lied ist auch dabei – und manche Überraschung!  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Dienstag 24. Oktober 2017

- 18.00 Uhr **Eine gute Nachtgeschichte für Kinder & ihre Eltern**  
Bevor es nach einem langen Tag am Strand ins Bett geht, erzählen wir Euch eine gute Nachtgeschichte, die zu Herzen geht und Klein & Groß zum Träumen einlädt. Ein Lied ist auch dabei – und manche Überraschung!  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Mittwoch 25. Oktober 2017

- 18.00 Uhr **Eine gute Nachtgeschichte für Kinder & ihre Eltern**  
Bevor es nach einem langen Tag am Strand ins Bett geht, erzählen wir Euch eine gute Nachtgeschichte, die zu Herzen geht und Klein & Groß zum Träumen einlädt. Ein Lied ist auch dabei – und manche Überraschung!  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Mittwoch 25. Oktober 2017

- 20.30 Uhr **»Reise in innere Welten - Klangmeditation«**  
Auf den Flügeln von Klang und Stille öffnen sich Räume unserer inneren Weisheit. Im Liegen oder auch in Bewegung erfahren wir unterschiedliche Schwingungen von Klanginstrumenten wie Klangschalen, Monochord und Rahmentrommel, Tönen und Gesang. Klang schwingt in jeder Zelle unseres Körpers und öffnet unerforschte Räume und Weiten unseres Bewusstseins. Wir empfangen neue Inspiration und Lebensfreude für unseren Alltag. Bitte - wenn vorhanden – mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke ein kleines Kissen.  
**Beitrag: 10 €**  
Ort: »Raum der Stille« im ev. Gemeindehaus

### Donnerstag 26. Oktober 2017

- 18.00 Uhr **Eine gute Nachtgeschichte für Kinder & ihre Eltern**  
Bevor es nach einem langen Tag am Strand ins Bett geht, erzählen wir Euch eine gute Nachtgeschichte, die zu Herzen geht und Klein & Groß zum Träumen einlädt. Ein Lied ist auch dabei – und manche Überraschung!  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Freitag 27. Oktober 2017

- 18.00 Uhr **Eine gute Nachtgeschichte für Kinder & ihre Eltern**  
Bevor es nach einem langen Tag am Strand ins Bett geht, erzählen wir Euch eine gute Nachtgeschichte, die zu Herzen geht und Klein & Groß zum Träumen einlädt. Ein Lied ist auch dabei – und manche Überraschung!  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

### Sonntag 29. Oktober 2017

- 10.30 Uhr **Evangelischer Gottesdienst**  
Gemeinsamer Beginn mit der **KinderKirche**  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

## Dienstag 31. Oktober 2017

10.30 Uhr    **Evangelischer Gottesdienst**  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

## Dienstag 31. Oktober 2017

19.30 Uhr - **Stille Reformation – 1**  
21.30 Uhr    **Aufbruch (Reformationstag) - Ich sitze hier - und kann nicht anders?**  
Aus dem stillen Sitzen ins Tönen und Tanzen  
Mit Christine Rokahr, Qi-Gong-Lehrerin und Künstlerin aus Münster, und Diakonin Tina von Pentz  
**Beitrag: 10 €**  
Ort: »Raum der Stille« im ev. Gemeindehaus

## Mittwoch 01. November 2017

19.30 Uhr - **Stille Reformation – 2**  
21.30 Uhr    **Durchbruch (Allerheiligen) - Stilles Sitzen & Klangmeditation im Liegen mit Klangschalen, Stimme und anderen Klanginstrumenten. Wenn vorhanden, bitte eine Decke und ein kleines Kissen mitbringen**  
Mit Christine Rokahr, Qi-Gong-Lehrerin und Künstlerin aus Münster, und Diakonin Tina von Pentz  
**Beitrag: 10 €**  
Ort: »Raum der Stille« im ev. Gemeindehaus

## Donnerstag 02. November 2017

19.30 Uhr - **Stille Reformation – 3**  
21.30 Uhr    **Neue Gemeinschaft (Allerseelen) - Sieben-Generationen-Meditation - Stilles Sitzen**  
In einer Körpermeditation werden Geschenke aus den Generationen erweckt und empfangen  
Mit Christine Rokahr, Qi-Gong-Lehrerin und Künstlerin aus Münster, und Diakonin Tina von Pentz  
**Beitrag: 10 €**  
Ort: »Raum der Stille« im ev. Gemeindehaus

-----

## Regelmäßige Angebote im »Raum der Stille« im Ev. Gemeindehaus

### **»Mit dem Herzen lächeln« Begegnung mit dem Stillen Qi Gong**

Das Übungsangebot ist so angelegt, dass Neulinge und Erfahrene jederzeit einsteigen können.  
Durch die einfachen Übungen des Stillen Qi Gong wird die Selbstregulierung des Körpers unmittelbar angeregt.  
Die Wirbelsäule und das gesamte Organsystem erfahren heilsame und harmonisierende Impulse.

Der erholsame Inselaufenthalt erfährt mit den beiden Übungsstunden eine wunderbare Ergänzung.  
Alle, die sich für die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele interessieren  
und in der Praxis erfahren möchten, sind herzlich eingeladen!

Bei einer Tasse Tee kommen wir über unsere Erfahrungen ins Gespräch.

Bitte - wenn vorhanden - mitbringen: Schreibzeug für Notizen, bequeme Kleidung, eine Decke.

Mit Christine Rokahr - Qi-Gong-Lehrerin und Künstlerin aus Münster - Kontakt: 0176 41278733

**Tägliches offenes Angebot von 10.00 – 12.00 Uhr  
vom 23. Oktober – 4. November 2017 – Nicht an Sonntagen**

**Kosten: 10,00 € pro Termin**

\*\*\*\*\*

### **Vögel fliegen ohne Gepäck – Meditation ist Loslassen**

Sind Sie mit vollen Koffern gekommen? Voll mit kreisenden Gedanken, Pflichten, Sorgen, Plänen und Ideen?

Schleppen sie das alles Tag und Nacht mit sich rum? Brauchen Sie noch mehr Stauraum?

Oder wollen Sie lieber ein paar Koffer auf der Insel stehen lassen? Leichter durch den Tag gehen?

In der Meditation sitzen wir 30 Minuten in der Stille uns werden angeleitet,

einen achtsamen und liebevollen Blick auf uns »Kofferträger« und unsere Last zu werfen.

Ein bisschen Mut gehört dazu. Nur wenn ich wahrnehme, was da ist, kann ich es auch loslassen.

Das Denken immer mehr zu lassen und stattdessen vom Auf- und Ab des Atems getragen zu werden, braucht Übung.

Aber dann werden Sie immer öfter erleben:

Ich bin einfach da! Ganz da. Einfach, leicht, unbeschwert und wunderbar in-spiriert.

**Täglich von 19.30–20.00 Uhr  
im »Raum der Stille« im Ev. Gemeindehaus**

**Beitrag: 2 €**

**Kontakt: Tina von Pentz Tel. 1876**

\*\*\*\*\*

### **Einführung in die Meditation**

Achtsam und gelassen gehen wir leichter und freudiger durch den Tag.

Die tägliche Meditation hilft uns, diese Lebenshaltung einzuüben.

Wenn Sie noch gar keine Erfahrung mit dem stillen Sitzen haben,  
kommen sie gerne zu einer Einführung in kleinen Schritten mit kurzen Übungen

**Dienstags 3. Oktober 2017 und 10. Oktober 2017 von 19.30–20.00 Uhr  
im »Raum der Stille« im Ev. Gemeindehaus**

**Dauer: ca. 60min**

**Beitrag: 5 €**

**Kontakt: Tina von Pentz Tel. 1876**