



## Veranstaltungen St. Nikolai Wangerooge Oktober und November 2020

### REGELMÄßIGE ANGEBOTE

#### **Eine Gute-Nacht-Geschichte für Kinder & ihre Eltern**

Bevor es nach einem langen Tag am Strand ins Bett geht, erzählen wir Euch eine Gute-Nacht-Geschichte, die zu Herzen geht und Klein & Groß zum Träumen einlädt.  
Ein Lied ist auch dabei – und manche Überraschung!

Vom 12. – 23.10.2020 von Montag bis Freitag um 18.30 Uhr

Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

\*\*\*\*\*

#### **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.

Kontakte: Tina von Pentz – Tel. 0152 21642947

Vom 05. – 10. Oktober vertreten durch Gabi Thyen – Tel. 0173 8462301

Vom 12. – 24. Oktober vertreten durch Christine Rokahr – Tel. 0176 41278733

Vom 05. – 10. Oktober und vom 12. – 24. Oktober täglich von 19.30 - 20.00 Uhr

Am 28. Oktober von 19.30 - 20.00 Uhr

Am Di. 27. Oktober und Do. 29. Oktober auf telefonische Anfrage

Ort: »Raum der Stille« im I. Stock des »Klock-Hauses« neben der Nikolaikirche

Beitrag: 2 €

\*\*\*\*\*

#### **Willkommen im Labyrinth**

Vor dem »Klock-Haus«, dem ev. Gemeindehaus neben der Nikolaikirche, ist ein Labyrinth entstanden.  
Wir erwarten sie dort und laden dazu ein, neue Erfahrungen mit diesem Symbol des Lebens zu machen.

Vom 06. – 10. Oktober jeweils von 10.00 Uhr – 12.00 Uhr von Montag bis Samstag.

Vom 13. – 24. Oktober von Montag bis Samstag

jeweils von 10.00 Uhr – 12.00 Uhr und von 15.00 – 17.00 Uhr.

\*\*\*\*\*

## **»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.

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

**Tägliches offenes Angebot von 10.00 – 12.00 Uhr  
vom 12. – 24. Oktober 2020 (nicht an Sonntagen)**

**Ort: »Raum der Stille« im I. Stock des Gemeindehauses neben der Nikolaikirche**

**Beitrag: 10,00 € pro Termin**

\*\*\*\*\*

## **»Reise in innere Welten«**

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 in bequemer Kleidung und – wenn vorhanden – eine Decke und ein Kissen mitbringen  
(es gibt aber auch Decken im Raum der Stille)

**Mittwochabende 14.10. und 21.10.2020 ab 20.30 Uhr**

**Ort: »Raum der Stille« im I. Stock des »Klock-Hauses« neben der Nikolaikirche**

**Beitrag: 10 €**

\*\*\*\*\*

## **Gäste-Yoga**

Bitte bereits in Yoga-Kleidung kommen, eigenes Handtuch oder eigene Decke  
und Kontaktdaten aufgeschrieben mitbringen

Maximal 6 Teilnehmer – Bitte voranmelden bei Yoga-Lehrerin Birgit Kummer unter Tel. 04469-1372

**Jeden Mittwoch bis zum 21. Oktober von 17.00–18.30 Uhr**

**Ort: »Raum der Stille« im I. Stock im »Klock-Haus« neben der Nikolaikirche**

**Beitrag: 8 €**

\*\*\*\*\*

# **Meditatives Gestalten**

## **Transparente Fenstersterne und Teelichthalter aus Lichterpapier**

Wir falten immer gleiche Elemente aus leuchtendem Papier und setzen sie zu Fenstersternen zusammen:  
Klein, groß, bunt, einfarbig... wie es das Herz begehrt.

Mit Angelika Peschen

Von Di. 27.10 - Sa. 07.11. von 17.00-18.00 Uhr

Ort: Im Saal des »Klock-Hauses« neben der Nikolaikirche

Beitrag: Material-Umlage

\*\*\*\*\*

### **GOTTESDIENSTE + KONZERTE**

#### **Sonntag 04. Oktober 2020**

10.30 Uhr    Evangelischer Gottesdienst  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

#### **Sonntag 11. Oktober 2020**

10.30 Uhr    Evangelischer Gottesdienst  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

#### **Sonntag 18. Oktober 2020**

10.30 Uhr    Evangelischer Gottesdienst  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

#### **Sonntag 25. Oktober 2020**

10.30 Uhr    Evangelischer Gottesdienst  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

#### **Donnerstag 29. Oktober 2020**

20.30 Uhr    St. Nikolai-Konzert: Songs of the Seven Seas – Shantychor »Schippratz«  
Wind und Wetter hat sie zusammengeschweißt, so manche Klippe haben sie umschiff, so manchen Sturm abgeritten. Und immer war ein Shanty dabei - ob bei der Arbeit oder zur Freiwache. Hauptsache Salz auf den Lippen und in die Rahen geentert, dabei einen ordentlichen Shanty gesungen und dicht geholt. Auf zu neuen Gestaden.  
Eintritt: frei, Spende erbeten  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm

#### **Sonntag 01. November 2020**

10.30 Uhr    Evangelischer Gottesdienst zum Reformationsfest  
Ort: Ev. Nikolaikirche am Leuchtturm