



Indefra og ud

En kursusrække som hjælper dig med at blive mere som Jesus

Et kursus om åndelig dannelse

Hvis man vil forandre verden, må man begynde med sig selv. Spiritual formation eller åndelig dannelse handler om at blive mere som Jesus. Lade Kristus tage form i sig. Leve sit liv mere, som Jesus ville have gjort det, hvis han var mig.

Det kan lyde som lidt af en mundfuld...

...men i virkeligheden handler det om venskab med Gud - frem for at præstere for Gud. At leve ud af accept - i stedet for at stræbe efter den. At åbne sig selv for Jesus og hans helbredelse i os.

Lyder det ikke som et perfekt fokus at begynde det nye år med?

Tid og sted

Indefra og ud-kurset foregår nemlig de første seks onsdage i 2024. På den måde kan vi nå det inden vinterferien. ...Og inden fasten, så vi ikke behøver at gå ned på rødvin og snacks, mens vi vokser i frihed og integritet.

Kurset foregår hjemme hos Inge og Bruno, Rådmandsvej 9, 8700 Horsens. Vi mødes kl. 19.30, og vi er færdige med programmet ca. 21.00 - men er glasset eller snakken ikke tilstrækkeligt tømt, bliver man bare lidt længere.

Temaer

De seks aftener fordeler sig på følgende temaer:

- | | |
|-------------|-----------------------------------------------|
| 03. januar | Hvad er åndelig dannelse/spiritual formation? |
| 10. januar | Hvordan er mit gudsbillede? |
| 17. januar | Hvordan er mit selv billede? |
| 24. januar | Hvad er mit billede af evangeliet? |
| 31. januar | Hvordan forandrer mennesker sig? |
| 07. februar | Hvordan følger jeg efter Jesus? |

En typisk aften - og lidt mere hvis man vil...

En aften begynder med, at vi falder til rette og får noget i glasset eller koppen. Så ser vi en undervisningsvideo på 15-20 minutter. Herefter er der et par minutter til stille refleksion, inden vi starter samtalen op. Den bruger vi 35-40 minutter i. Vi lægger vægt på at lytte til hinanden. Og at dele vores levede erfaringer - ikke kun intellektuelle ideer. Derefter ledes vi i en meditativ bøn.

Inden vi slutter aftenen af med en velsignelse, introduceres vi til lidt frivilligt "hjemmearbejde": En praksis, en podcast og en kombineret andagtsbog og dagbogsjournal. Materialet samlet i en lille håndbog til hver deltager.

Form og facilitering

Videoen og kursusmaterialet er på engelsk. Det hjælper vi hinanden med.

Aftenerne faciliteres af Bruno Langdahl. Har du spørgsmål til kurset, kan du fange ham på tlf. 3038 2318 eller brunol@brunol.dk.

Kurset er gratis.

Tilmeld dig

ved at sende en mail til Bruno på brunol@brunol.dk.

Hvem står bag?

Kurset udbydes i Horsens Valgmenighed og er åbent for alle. Det er bygget op om "Inside Out"-kursusmaterialet, som er udviklet og stillet gratis til rådighed af Renovaré, et kristent økumenisk fornyelsesinitiativ med fokus på åndelig dannelse. Læs mere om dem her: renovare.org og om kursusmaterialet her: renovare.org/courses/io