

Kolleg St. Nikolai



Liebe Freundinnen und
Freunde des Kollegs,

*Irina
Nebocat*

erstmal finden Sie das gesamte Kollegprogramm im Gemeindebrief. Die immensen Preissteigerungen beim Druck des Programmheftes machten diese Änderung erforderlich.

Sie finden zu den einzelnen Angeboten nur ganz kurze Texte hier im Heft. Ausführliche Beschreibungen und Informationen über die Dozentinnen und Dozenten finden Sie auf unserer Homepage hauptkirche-stnikolai.de Da noch vor Ostern die nächste Ausgabe des Gemeindebriefes erscheint, sind jetzt auch noch nicht alle Angebote für die Zeit von April bis Juli in diesem Heft. Diese werden Sie in der nächsten Ausgabe finden.

Unverändert bleibt aber, dass das Kolleg ein Bildungs- und Begegnungsort ist. Menschen, unabhängig ob Gemeindeglied oder nicht, sind bei den Angeboten des Kollegs herzlich willkommen. Es bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, Neues zu lernen, Ihre Begabungen und Talente zu nutzen, mit anderen Kursteilnehmer:innen ins Gespräch zu kommen und Gemeinschaft zu erfahren.

Bitte melden Sie sich schriftlich per Post, Fax, E-Mail oder telefonisch oder persönlich im Büro an. Bitte geben Sie die Kursnummer an. Ihre Anmeldung ist verbindlich. Sie erhalten keine Anmeldebestätigung, werden aber benachrichtigt, wenn der Kurs bereits besetzt ist oder abgesagt werden muss. Wenn Sie einen Kurs absagen müssen, bitten wir Sie, dies schriftlich oder telefonisch bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn zu tun. Andernfalls ist die gesamte Kursgebühr fällig. Nichterscheinen gilt nicht als Abmeldung. Die Teilnehmerbeiträge müssen vor Kursbeginn auf dem Konto des Kollegs eingehen. Bitte beachten Sie: Für alle Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl notwendig.

Ihre Irina Nebocat

Kolleg St. Nikolai: Kontoverbindung: EV. Bank e.G. | IBAN: DE75 5206 0410 1506 4460 00

2023

Mittwochs

11. Januar –
5. April
10:00 – 12:15 Uhr



Streichorchester • Dorothee Vieth

Dieser Streichorchesterkurs wendet sich an interessierte Laienmusiker. •

Kurs-Nr.: 8231501 • 154,00 € • 11 Termine

Kurs-Nr.: 8231502 • 182,00 € • 13 Termine

Beide Kurse im Nikolaisaal,
Gemeindehaus, Harvestehuder Weg 118

Dienstags

17. + 31. Januar •
14. + 28. Februar •
28. März
10:00 – 12:15 Uhr

Holzbläser-Ensemble • Susanne Blessenohl

Musik verschiedener Genres kennenlernen, aufeinander hören, die eigene Spielfähigkeit auf dem Instrument verbessern. Der Kreis freut sich über Verstärkung in allen Instrumentengruppen.

Kurs-Nr.: 8231511 • 75,00 €

Nikolaisaal, Gemeindehaus, Harvestehuder Weg 118

Mittwochs

18. Januar –
1. März
09:30 – 11:00 Uhr
und
11:15 – 12:45 Uhr

Blockflötenseminar „Der Wind beflügelt die Seele!“

• Gisela Dunger

Willkommen sind erfahrene Blockflötist:innen, die S, A, T, B beherrschen und darüberhinaus ihre Spielfähigkeit im Ensemble vom Sopranino bis zum Subbass erweitern möchten und Freude am Zusammenspiel haben! **Es wird zurzeit in zwei Gruppen geprobt.** Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 040 44 11 34 211, Frau Dunger klärt dann mit Ihnen in welche Gruppe sie passen.

Kurs-Nr.: 8231521 + Kurs-Nr.: 8231522 • je 70,00 €

Beide Kurse im Herrensaal, Kirche, Harvestehuder Weg 118

Freitags

27. Januar –
3. März 10:00 –
11:30 Uhr

Anti-aging für die Stimme ©

Das Fitness-Programm für die Stimme

„Anti-Aging-für die Stimme©“ ist ein Fitness-Programm für die Stimme, das diese so lange wie möglich leistungsfähig erhält, es wurde entwickelt von Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz

Kurs 2 • Kurs-Nr.: 8231102 • 150,00 € • 6 Termine

Kurs 5 • Kurs-Nr.: 8231105 • 150,00 € • 6 Termine

Montags

23. Januar – 27.
Februar 11:00 –
12:30 Uhr

Vertiefungskurs • Kurs-Nr.: 8231127 • 150,00 € • 6 Termine

Alle Kurse im Nikolaisaal, Gemeindehaus, Harvestehuder Weg 118

Donnerstags

5. – 26. Januar
15:00 – 16:30 Uhr

Lutheraner und Reformierte • Dr. Ferdinand Ahuis, HP em.

Was macht die reformierte Kirche im Gefolge Zwinglis, Calvins und Bucers aus, was die lutherische Kirche im Gefolge Luthers, Bugenhagens und Melancthons? Was verbindet die römisch-katholische Kirche mit den evangelischen? Welche Bedeutung haben die Verkündigung, das Bekenntnis, die Sakramente, die Lehre, die Diakonie, die Laien, insbesondere die Frauen?

Kurs-Nr.: 8232001 • 40,00 € • 4 Termine

Herrensaal, Kirche, Harvestehuder Weg 118

Montags

30. Januar –
13. Februar
19:00 – 20:30 Uhr

Jesus von Nazaret - Unterwegs in Galiläa, Jerusalem und im Kino • May-Britt Melzer und Hauptpastor Dr. Martin Vetter

Wir beschäftigen uns mit dem Wirken Jesu in Jerusalem und den zeitgeschichtlichen Kontexten Jerusalems des ersten Jahrhunderts.



Anhand von Beispielen soll dargestellt werden, wie Pilgerorte „gewandert“ sind und die christlichen Pilgerorte entstanden sind, die es heute zu sehen gibt.

Kurs-Nr.: 8232002 • 30,00 € •

3 Termine

Herrensaal, Kirche,
Harvestehuder Weg 118

Der Termin am 6. Februar 2023
findet online, per Zoom statt.

Donnerstags

26. Januar –
23. Februar
10:30 – 12:00 Uhr

Kindheitserinnerungen großer Schriftstellerinnen •

Prof. Dr. Hans-Jürgen Benedict

Erinnerungen an die eigene Kindheit von großen Schriftstellern geben einen aufschlussreichen Einblick in vergangene Zeiten und die literarische Verarbeitung ihrer leidvollen wie glücklichen Erfahrungen. Das Seminar über Kindheitserinnerungen großer Schriftstellerinnen wird fortgesetzt mit einer Auswahl aus Cordelia Edvardsson, Gebranntes Kind sucht das Feuer; Anni Ernaux, Die Scham; Tove Ditlefsen, Kindheit u.a.

Kurs-Nr.: 8233001 • 60,00 € • 5 Termine

Elisabeth Coester-Raum, Gemeindehaus, Atrium, Harvestehuder Weg 118

Dienstag
28. März
18:00 –
21:00 Uhr

Märchenseminar – Die Gänsehirtin am Brunnen

• **Liane von Schweinitz**

Liane von Schweinitz erzählt das Märchen, zeigt die Grundstrukturen im sprachlichen und kulturellen Kontext auf und lädt zum Austausch über die Symbolkraft des Märchens ein. Anschließend kann dem Gehörten mit unterschiedlichen Materialien Ausdruck gegeben werden.
Kurs-Nr.: 8233021 • 20,00 € • Abendseminar
Herrensaal, Kirche, Harvestehuder Weg 118

Mittwochs
11. Januar –
8. März
15:30 – 17:45 Uhr

Aus dem Leben erzählen – Eine kreative Schreibwerkstatt

• **Barbara Mannitz**

Spielerisch können Sie verschiedene Methoden und Techniken des Erinnerns und Kreativen Schreibens kennenlernen und erproben.
Kurs-Nr.: 8233061 • 135,00 € • 9 Termine
Fritz Fleeer-Raum, Gemeindehaus, Atrium, Harvestehuder Weg 118



Samstag 13. Mai
11:00 – 13:00 Uhr;
14:00 – 17:30 Uhr
Sonntag 14. Mai
11:30-13:15 Uhr;
14:15-17:15 Uhr



Der Anfang der Wissenschaft: wie denkwürdig die Antike ist • Dr. phil. Uwe Beyer

Anaximander, Wegbereiter der Neuzeit
Kurs-Nr.: 8233041 • 80,00 € • Wochenendseminar
Hauptkirche St. Nikolai, Kirche, Herrensaal, Harvestehuder Weg 118

Mittwochs
11. Januar –
12. Juli • 10:00 –
11:30 Uhr (nicht
 am 08.03. + 15.03.
 + 22.03. + 26.04. +
 17.05.2023)

Italiano livello intermedio • Nadia Malverti

In questo corso (livello B1) ripassiamo e approfondiamo elementi della grammatica italiana leggendo brevi testi letterari e parlando di argomenti, come la cucina, i viaggi e l'attualità.
Kurs-Nr.: 8234201 • 264,00 € • 22 Termine
Fritz Fleeer-Raum, Gemeindehaus, Atrium, Harvestehuder Weg 118

Donnerstags
12. Januar –
6. Juli • 10:00 –
11:30 Uhr (mit
 Ausnahme der
 Schulferien)

Talking and reading English • Christine Verg

Come and practise talking about anything under the sun, reading all kinds of texts and revising some grammar.
Kurs-Nr.: 8234101 • 276,00 € • 23 Termine
Fritz Fleeer-Raum, Gemeindehaus, Atrium, Harvestehuder Weg 118

Dienstags
31. Januar –
21. März • 10:30 –
12:30 Uhr

Zeichnen mit Farbstiften • Helga von Pfeil

Wir „erarbeiten“ Stillleben mit Blei- und Farbstiften und erlernen dabei zum Beispiel Früchte, Pflanzen, Porzellan oder Steine zeichnerisch darzustellen.
Kurs-Nr.: 8235021 • 107,00 € •
 8 Termine
*Fritz Fleeer-Raum,
 Gemeindehaus, Atrium,
 Harvestehuder Weg 118*



Mittwochs
1. Februar –
22. März • 10:30 –
12:30 Uhr

Kurs-Nr.: 8235022 • 107,00 € •
 8 Termine
*Margarete Braun-Raum,
 Gemeindehaus, Atrium,
 Harvestehuder Weg 118*

Samstag

4. Februar
10:00 – 13:00 Uhr;
14:00 – 17:00 Uhr

Just try! - einfach zeichnen • Christiane Wrage

Techniken und Methoden des Skizzierens. Probieren Sie es aus: 'happy little accident' - aus (versehentlichen) Klecksen was machen, von sich selber in einem Zug ein (sicherlich witziges) Portrait zeichnen, etwas Schönes in Weiß auf schwarzes Papier zaubern.

Sonntag

5. Februar
11:00 – 13:00 Uhr;
14:00 – 16:00 Uhr

Kurs-Nr.: 8235041 • 70,00 € • Wochenendseminar
*Margarete Braun-Raum, Gemeindehaus, Atrium,
 Harvestehuder Weg 118*



URBAN SKETCHING - "unterwegs in Hamburg" • Peter Koch

Nutzen Sie auf Ihren Ausflügen in Hamburg oder im Alltag ein Skizzenbuch als persönliches Bildertagebuch Ihrer Erlebnisse. Füllen Sie die Seiten mit Skizzen, Bildern und Texten, um Ihre besonderen Eindrücke in Gestalt einer Collage festzuhalten.

Dienstags
ab 17. Januar
11:00 – 13:00 Uhr

Kurs-Nr.: 8235061 • 81,00 € • 6 Termine
*Fritz Fleeer-Raum, Gemeindehaus, Atrium,
 Harvestehuder Weg 118*

Freitags
ab 20. Januar
11:00 – 13:00 Uhr

Kurs-Nr.: 8235062 • 81,00 € • 6 Termine
*Margarete Braun-Raum, Gemeindehaus, Atrium,
 Harvestehuder Weg 118*

Mittwochs
11. Januar –
15. Februar
15:00 –
17:00 Uhr

Jockel Walz:
 Rote
 Fahnen
 sieht man
 besser,
 1978
 (Ausschnitt)



Bildnerisches Gestalten

• **Jockel Walz**

Beginnend mit Aufgaben als Grundlage entwickeln wir aus den verschiedensten Elementen der Bildgestaltung (Form- und Farbenlehre) eigene Arbeiten.

Kurs-Nr.: 8235031

• 72,00 € •
 6 Termine

*Herrensaal, Kirche,
 Harvestehuder Weg 118*



FOTO: J. WALZ, [HTTPS://WELCOMEMAGES.ORG](https://welcomemages.org)

Donnerstags

12. Januar –
30. März •
10:00 – 11:00 Uhr
 (nicht in den
 Schulferien)

Tai Chi Qi Gong Shibashi • Divina-Gracia Martens

Das Ziel ist, sich körperlich, emotional und mental, also insgesamt zu harmonisieren, das Gute zu unterstützen, und mit dem Ganzen durch bewegende und bewegte Meditation zu leben, als ganzer Mensch unabhängig vom Alter gesünder zu werden und zu bleiben.

Kurs-Nr.: 8236011 • 120,00 € • 10 Termine

Donnerstags

13. April –
29. Juni •
10:00 – 11:00 Uhr

Kurs-Nr.: 8236012 • 120,00 € • 10 Termine

*Beide Kurse Herrensaal, Kirche,
 Harvestehuder Weg 118*

Montags

9. Januar –
13. Februar
09:30 – 10:30 Uhr

Sitzyoga • Shamima Abbé

Wer sein Leben lang Yoga gemacht hat, muss auch im fortgeschrittenen Alter nicht auf seinen Lieblingssport verzichten: Es gibt sogar vereinfachte Varianten – wie zum Beispiel Yoga im Sitzen. Aber auch für Menschen, die noch nie Yoga gemacht haben, bietet sich diese Sport-Art an.

Kurs-Nr.: 8236051 • 48,00 € • 6 Termine

Montags

20. Februar –
27. März
09:30 – 10:30 Uhr

Kurs-Nr.: 8236051 • 48,00 € • 6 Termine

*Nikolaisaal, Gemeindehaus,
 Harvestehuder Weg 118*

Freitags

13.01. / 20.01. /
27.01. / 10.02. /
17.02. / 24.02. /
03.03. / 24.03. /
31.03.2023
12.00 – 13.00 Uhr

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung •

Dorothea Willkomm

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lern-Methode, mit der Sie Ihre Beweglichkeit verbessern können, sowohl körperlich als auch geistig. Auch mit Behinderungen oder Bewegungseinschränkungen können Sie an den Kursen teilnehmen.

Kurs-Nr.: 8236001 • 135,00 €

Herrensaal, Kirche, Harvestehuder Weg 118

Mittwoch

25. Januar •
19:00 –
ca. 20:30 Uhr

Achtsam sein – ein meditativer Abend zum Kennenlernen •

Corinna Schöps

Was ist mit dem Begriff Achtsamkeit eigentlich gemeint? Wie lässt sich mit Achtsamkeitsmeditation die Persönlichkeit weiter entwickeln? Wie geht Meditieren überhaupt genau? Und warum hilft es, gelassener und agiler zu werden? Fragen, die an diesem Schnupperabend beantwortet werden sollen.

Es gilt 2G+, gegebenenfalls online, per Zoom.

Kurs-Nr.: 8236071 • 20,00 €

Herrensaal, Kirche, Harvestehuder Weg 118

Mittwochs

8. Februar –

5. April

19:00 – 21:30 Uhr

(nicht am
08.März)

Achtsam- keitstag

Sonntag

26. März

14:00 – 19:00 Uhr

„Achtsamkeit“ – MBSR

Corinna Schöps

Innehalten und gelassener werden. Achtsam zu sein, bedeutet den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, wie er ist, ohne ihn sofort zu bewerten. Es ist eine Haltung, die freier macht, die jeder erleben und lebenslang verfeinern kann. In diesem Kurs in MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn erlernen Sie dafür grundlegende Techniken. Der achtwöchige MBSR-Kurs ist eines der wissenschaftlich bestuntersuchten Programme zur Gesundheitsprävention weltweit.

Die Meditationen werden im Liegen, Sitzen und Gehen angeboten, ergänzt durch leichte Dehnungsübungen. Die Teilnehmer erhalten ausführliches Lehr- und Übungsmaterial für die regelmäßige Praxis zu Hause.

Für Terminanfragen für ein kostenloses, aber verbindliches Vorgespräch wenden Sie sich bitte an Corinna Schöps, Tel.: 0173-370 57 45, achtsam@mbsr-schoeps.de, www.mbsr-schoeps.de

Die achtwöchigen Kurse von Corinna Schöps zur „Stressbewältigung mit Achtsamkeit“ MBSR werden von den gesetzlichen Krankenkassen als Gesundheitsprävention bezuschusst.

Es gilt 2G+, gegebenenfalls online, per Zoom.

Kurs-Nr.: 8236072 • 390,00 €

Herrensaal, Kirche, Harvestehuder Weg 118

Dienstag

17. Januar

19:00 –

ca. 20:30 Uhr

„Achtsamkeit“ – MBSR: Vertiefungsabend

Corinna Schöps

Ein Abend für jene, die bereits einen MBSR-Kurs absolviert oder andere Erfahrungen mit dem Meditieren haben.

Kurs-Nr.: 8236073 • 30,00 €

Dieser Termin findet online, per Zoom statt.

Das Kolleg St. Nikolai 2023

Für Informationen und Anmeldungen setzen Sie sich gerne mit Irina Nebocat in Verbindung:

Tel: 040 - 44 11 34-211 oder kolleg@hauptkirche-stnikolai.de.

Kontoverbindung: Ev. Bank e.G. - IBAN: DE75 5206 0410 1506 4460 00

Wir informieren Sie auch über unseren Newsletter.

Melden Sie sich einfach an, die Infos finden Sie unter: www.hauptkirche-stnikolai.de