



St. Nikolai

DIE HAUPTKIRCHE  
AM KLOSTERSTERN

# Kolleg St. Nikolai

Programm 1. Halbjahr 2019





## **Am Puls der Zeit – Das Kolleg-St. Nikolai**

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Teilnehmende des Kollegs St. Nikolai!

Vieles ist heute in Bewegung. Das Kolleg St. Nikolai versteht sich als Ort, um aktuelle Entwicklungen in Gesellschaft und Religion zu diskutieren. Thematisch abwechslungsreiche Seminare, Vorträge und Workshops geben dazu gute Gelegenheit.

Drei Veranstaltungen des neuen Frühjahr-Programms mögen dies exemplarisch verdeutlichen:

Dr. Uwe Beyer, Philosoph und Autor, fragt, wie wir der Unübersichtlichkeit in der Moderne begegnen können. Dass sich die ältere Generation heute bunt und human in die Zivilgesellschaften einbringen kann, thematisiert Prof. Dr. Hans-Jürgen Benedict in einer Kollegreihe. Was könnten Theologie und Kirche im Rückblick auf den wohl bedeutendsten Theologen des 20. Jahrhunderts lernen? Anknüpfend an ein „Jahrhundertbuch“, die Auslegung des Römerbriefs durch Karl Barth aus dem Jahr 1919, diskutiert Dr. Stefan Holtmann Anstöße dieser Theologie für das 21. Jahrhundert.

## Inhalt

<b>Knut Terjung trifft ...</b>	<b>Seite</b>	<b>4</b>
<b>Kanzeln und Vorträge</b>	<b>Seite</b>	<b>5</b>
<b>Musik</b>	<b>Seite</b>	<b>6</b>
<b>Theologie</b>	<b>Seite</b>	<b>12</b>
<b>Literatur und Philosophie</b>	<b>Seite</b>	<b>16</b>
<b>Kunst</b>	<b>Seite</b>	<b>25</b>
<b>Sprachen</b>	<b>Seite</b>	<b>29</b>
<b>Bewegung und Entspannung</b>	<b>Seite</b>	<b>31</b>
<b>"Achtsamkeit" – MBSR</b>	<b>Seite</b>	<b>39</b>
<b>Dozenten / Dozentinnen</b>	<b>Seite</b>	<b>40</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Seite</b>	<b>44</b>

Dieses und vieles mehr finden Sie im vorliegenden Programmheft:

Am 7. Januar setzt Knut Terjung seine Gesprächsreihe fort und trifft den Kabarettisten Jan-Christoph Scheibe. Entdecken Sie mit der Hamburger Pastorin Dr. Nina Heinsohn das faszinierende Leben der französischen Philosophin, Mystikerin und Fabrikarbeiterin Simone Weil. Oder gönnen Sie Leib und Seele Gutes, etwa bei Kursen zum Feldenkrais, Pilates oder zur Achtsamkeit.

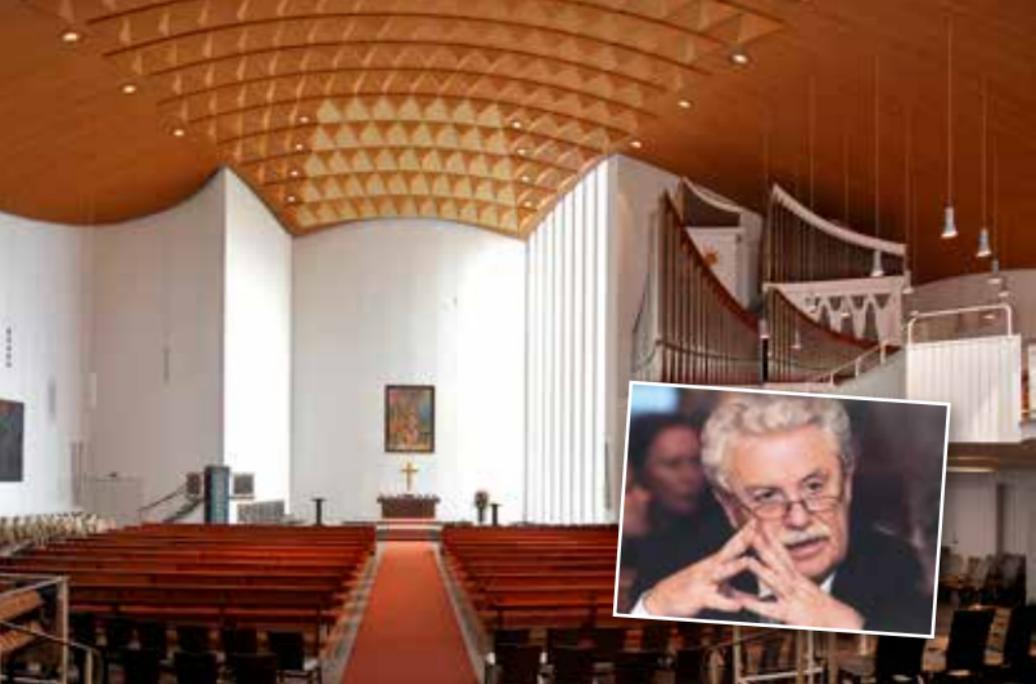
Wir freuen uns, Ihnen ein attraktives und innovatives Programm anzubieten.

Viel Freude an den Themen und an der Begegnung wünscht

*Dr. Martin Vetter*

*Hauptpastor an St. Nikolai und Propst*

Informationen zu den Dozentinnen und Dozenten finden Sie am Ende des Heftes auf den Seiten 40-43.



## **Knut Terjung trifft ...** **Termine Januar-April:**



**Montag, 7. Januar, 18:30 Uhr:**  
**Knut Terjung trifft Jan-Christoph Scheibe**

Mit seiner Show „OgottoGott – Wie glaubt man und wenn ja, warum?“ hat er Knut Terjung wahrscheinlich eine Steilvorlage zur Einladung geboten.



**Montag, 4. Februar, 18:30 Uhr:**  
**Knut Terjung trifft Klaus von Dohnanyi**

Er war Bundesbildungsminister, Staatsminister, Erster Bürgermeister in Hamburg. Eng verbunden ist der Name Dohnanyis auch mit der Geschichte des Widerstands im Zweiten Weltkrieg – sein Vater Hans von Dohnanyi und sein Onkel, der Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer, wurden 1945 hingerichtet.



**Montag, 18. März, 18:30 Uhr:**  
**Knut Terjung trifft**  
**Weihbischof em. Dr. Hans-Jochen Jaschke**

Er gilt als Spezialist für die Ökumene und den interreligiösen Dialog. Hans-Jochen Jaschke war bis 2016 der bis dahin dienstälteste katholische Weihbischof. Schließlich hat er sich vielen Themen – auch den unbequemen gestellt.

**Montag, 1. April, 18:30 Uhr:**  
**Knut Terjung trifft...**

Mit Unterstützung vom Weinhaus Gröhl und Sotheby's International Realty.

## Vorträge

### **Die drei Unübersichtlichkeiten unserer Moderne**

Ein Beitrag zum Verstehen und Handeln in heutiger Zeit

Seit Jahren lässt sich beobachten, wie in der westlichen Welt die Sehnsucht nach einer ‚Neuen Übersichtlichkeit‘ wächst. Die Freude an der liberalen Demokratie mit ihrer Pluralität der Lebensstile, dem Austausch der Kulturen, offenen Grenzen und freiem Handel ist vielerorts in Unbehagen umgeschlagen. Zum Menschenbild, zur gesellschaftlichen Praxis und zum digitalen Habitus der Moderne gehört jedoch die Unübersichtlichkeit. Sie zu verstehen, einen verantwortlichen Umgang mit ihr zu skizzieren, zu zeigen, was Philosophie hierbei leisten kann: das sind Ziele dieses Vortrags.

**Dienstag, 26. März 2019, 20:00 Uhr**

*Dr. phil. Uwe Beyer  
Kirche, Herrensaal*

### **Den Vogel im Flug zeichnen – Anstöße der Theologie Karl Barths für die Kirche im 21. Jahrhundert**

100 Jahre liegt das Erscheinen des „Römerbrief-kommentars“ in diesem Jahr zurück. Im geistigen Kontext der Weimarer Republik ein Werk von expressionistischer Wucht, Ausdruck des Willens einer jüngeren Generation, das 19. Jh hinter sich zu lassen. Der Vortrag fragt nach Inspirationen für die Gegenwart am Beispiel eines Buches, „das warten kann“ (K. Barth).

**Mittwoch, 17. April 2019, 20:00 Uhr**

*Pastor Dr. Stefan Holtmann  
Nikolai-Saal, Neues Gemeindehaus*



## Anti-Aging für die Stimme

Wie alles im Körper unterliegt auch die Stimme gewissen Altersveränderungen. Zu diesen gehören u.a. ein geringeres Atemvermögen, geringerer Stimmumfang (meistens sinkt die Stimme ab, hohe Töne werden schwierig), die Intonation ist gefährdet (unsauberes Singen), Schwierigkeiten, die Töne lange auszuhalten, manchmal auch eine Neigung zu schriller Tongebung (im Chorsingen problematisch) usw. Da es sich beim Singen um eine körperliche Gesamtleistung handelt, kann man mit systematischer Stimmarbeit die verlorenen oder schlechter gewordenen Stimmfunktionen wesentlich verbessern, so dass die Stimme wieder mühelos und gut funktioniert.

Die Anti-Aging-Arbeit ist ein Fitness-Programm für die Stimme, das diese so lange wie möglich leistungsfähig erhält. Das stimmbildnerische Programm beinhaltet Arbeit zu den folgenden Themen: Atmung, Vokale und Konsonanten, Lockerung der Artikulatoren (Kiefer, Lippen, Zunge, Gaumensegel), Geläufigkeit der Stimme, Ausdrucksfähigkeit, Dynamik, Intonations- und Höhenttraining.

Jeder dieser einzelnen Kurse (6 Termine von jeweils 90 Minuten Dauer) bildet eine in sich geschlossene Einheit. Je nach Gruppenstärke arbeiten mehrere Dozenten mit den Teilnehmern, so dass auf

diese Weise gesichert werden kann, dass jeder lernt, die Übungen richtig auszuführen. Bitte bringen Sie einen Handspiegel und Thera-Band zu den Treffen mit.

<b>Dozenten</b>	Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz, Catharina Kroeger, Markus Richter	
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Nikolai-Saal	
<b>Beitrag</b>	Schnupperstunde	25,- Euro
	für Kurs 1	155,- Euro (inkl. Lehrbuch)
	für Kurse 4, 5	135,- Euro
	Salon-Kurs	135,- Euro
	Vertiefungskurs	135,- Euro

**Schnupperstunde** Anfänger/1 Termin

**Kurs-Nr. 8191221** Mi., 27.03.2019, 19:00–20:30 Uhr

### 1. Trimester 2019

**Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 09.01.2019**

**Kurs 4** 6 Termine

**Kurs-Nr. 8191104** Fr., 25.01.2019–01.03.2019, 11:45–13:15 Uhr

**Salon-Kurs** Anmeldung nur nach Rücksprache möglich

**Kurs-Nr. 8191141** Fr., 25.01.2019–01.03.2019, 10:00–11:30 Uhr

**Achtung  
neuer Tag!**

**Vertiefungskurs** 6 Termine

**Kurs-Nr. 8191127** Mo., 21.01.2019–25.02.2019, 11:00–12:30 Uhr

### 2. Trimester 2019

**Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 27.03.2019**

**Kurs 1** Anfänger/6 Termine

**Kurs-Nr. 8191201** Fr., 05.04.2019–17.05.2019, 10:00–11:30 Uhr

**Kurs 5** 6 Termine

**Kurs-Nr. 8191205** Fr., 05.04.2019–17.05.2019, 11:45–13:15 Uhr

**Salon-Kurs** Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz

**Kurs-Nr. 8191241** Di., 02.04.2019–14.05.2019, 10:00–11:30 Uhr

Nicht am 23.04.2019

Anmeldung nur nach Rücksprache möglich

**Vertiefungskurs** 6 Termine

**Kurs-Nr. 8191227** Mo., 01.04.2019–13.05.2019, 11:00–12:30 Uhr



## Holzbläserkreis

Die Teilnehmer\*innen sind Laien, die im Kreis von Gleichgesinnten in entspannter Atmosphäre musizieren möchten. Das Ensemble besteht aus Querflöten, Oboen, Klarinetten, einem Saxophon, Fagotten und einer Pianistin. Das Repertoire reicht von barocker Kammermusik bis zur Filmmusik. Bei allem steht die Freude am gemeinsamen Musizieren im Vordergrund. Der Kreis freut sich über Verstärkung in allen Instrumentengruppen.

<b>Dozentin</b>	Susanne Blessenohl
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Coester-Raum
<b>Beitrag</b>	165,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8191511
<b>Termine</b>	08.01., 22.01., 05.02., 19.02., 19.03., 02.04. 16.04., 30.04., 21.05., 04.06., 18.06.2019
<b>Uhrzeit</b>	Di., 10:00–12:15 Uhr/11 Termine

## Streichorchester

Dieser Streichorchesterkurs wendet sich an interessierte Laienmusiker. Die Literatur ist so ausgewählt, dass sie spieltechnisch gut bewältigt werden kann. Dadurch kann der Fokus sehr gut auf die musikalische Arbeit gelegt werden. Genau das ist der Ensembleaspekt: man muss sich in die Gruppe einbinden, was man in alleiniger Arbeit nicht machen kann. Nehmen Sie gerne an einigen "Schnupperproben" teil, wir freuen uns auf neugierige Teilnehmer. Für das kommende Halbjahr wird an folgenden Werken gearbeitet:

- Joh. Fr. Fasch : Sinfonia in A-Dur
- Joh. Jos. Fux : Suite in B-Dur
- J. Haydn : Streichquartett op. 64, Nr. 5 Finale

<b>Dozent</b>	Andreas Klaue
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Nikolai-Saal
<b>Beitrag</b>	262,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8191501
<b>Termine</b>	09.01.2019–26.06.2019 (nicht am 06.03., 13.03., 20.03., 10.04., 01.05., 15.05.2019) Mi., 10:00–12:15 Uhr/19 Termine Ein späterer Einstieg ist möglich

## Blockflötenseminar

### „Der Wind beflügelt die Seele!“

Willkommen sind erfahrene Blockflötist/-innen, die möglichst S, A, T, B beherrschen und darüberhinaus ihre Spielfähigkeit im Ensemble vom Sopranino bis zum Subbass erweitern möchten und Freude am Zusammenspiel haben! Wir spielen Werke aus Renaissance und Barock, aber auch Musik der verschiedensten Stilrichtungen des 20. Jahrhunderts.

<b>Dozentin</b>	Gisela Dunger
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Beitrag</b>	170,- Euro
<b>Termine</b>	16.01.2019–19.06.2019 (nicht am 06.03., 13.03., 01.05., 08.05., 15.05.2019)
<b>Kurs-Nr.</b>	8191521
<b>Uhrzeit</b>	Mi., 09:00–10:30 Uhr/18 Termine
<b>Kurs-Nr.</b>	8191523
<b>Uhrzeit</b>	Mi., 10:45–12:15 Uhr/18 Termine



## On connaît la chanson – Chantons ensemble!

### Ein Atelier im Kolleg St. Nikolai

„On connaît la chanson - et si non, apprenez à la connaître“ lautet das Motto eines Atelier Chanson. Entdecken Sie dabei Ihre Stimme und begeben Sie sich auf eine spannende Reise in die faszinierende Welt des französischen Chansons. Sie sind eingeladen, ausgewählte Chansons (von Charles Aznavour, Barbara, Gilbert Becaud und vielen anderen bis zu ZAZ) kennenzulernen und zu singen. Nach einer kurzen stimmlichen Aufwärmphase werden die Chansons kurz vorgestellt und dann gemeinsam, begleitet vom Klavier, gesungen. Dabei sind keine Notenkenntnisse erforderlich, wohl aber Freude am Singen und die Neugierde, weniger bekannte Chansons kennenzulernen und bekannte für sich neu zu entdecken.

<b>Dozent</b>	Thomas Streit
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Nikolai-Saal
<b>Beitrag</b>	60,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8191601
<b>Termine</b>	26.01., 16.03., 27.04., 25.05.2019
	Sa., 15:30–18:00 Uhr/4 Termine
	Am 27.04.2019 / 17:30–20:00 Uhr

# Autonome Protestantin mit Lebensfreude

## Clara Schumann zum 200sten Geburtstag

Sie musste sich aus dem Schatten ihres übermächtigen Vaters befreien, ein studierter Theologe, der sich zum Musiklehrer berufen fühlte; als Ehefrau von Robert Schumann und Mutter von acht Kindern hatte sie andere Rollen zu übernehmen. Zudem war sie geschätzte Kollegin berühmter Musiker wie Johannes Brahms und hat sich, insbesondere nach dem Tod ihres Mannes, einen Namen als Komponistin gemacht. Wir wollen die vielen Facetten der berühmtesten Pianistin des 19. Jahrhunderts und ihrer Zeit mit musikalischen und literarischen Beispielen nachzeichnen.

<b>Dozenten</b>	Dr. Rinja Müller und Dr. Martin Rößler
<b>Ort</b>	Kaminzimmer, Heilwigstraße 22
<b>Beitrag</b>	40,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8192006
<b>Termin</b>	23.05.2019/1 Termine
<b>Uhrzeit</b>	Do., 10:30–12:00, 13:00–14:30, 15:00–16:30

## Erzählte Klänge

### Zur Musikbeschreibung in der deutschen Literatur

Die Musik ist vielleicht die abstrakteste der Künste. Auch Schriftsteller haben es nicht leicht, in Worten auszudrücken, was sich den Worten entzieht, eben die Sprache der Musik. Wir wollen fragen: Was macht trotzdem den schriftstellerischen, poetischen Mehrwert in der Beschreibung von Musik aus? Dafür lesen wir Texte von ETA Hoffmann, Kleist, Grillparzer, Mörike, Storm, Thomas Mann und anderen, die die "Gewalt der Musik" zum Thema haben, die von skurrilen Musikern, von Don Giovanni, der Oper aller Opern handeln, von der Bedeutung der Musik für die handelnden Gestalten und ihre Stimmungen.

<b>Dozent</b>	Prof. Dr. Hans-Jürgen Benedict
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Grieshaber-Raum
<b>Beitrag</b>	50,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8193006
<b>Termine</b>	04.04.2019–02.05.2019
	Do., 15:30–17:00 Uhr/5 Termine



## Schon die Schöpfung ist Passion

### Eine Einführung in die Religionsphilosophie Simone Weils (1909–1943)

Philosophin, Mystikerin, Fabrikarbeiterin, Christin, Widerstandskämpferin, Kommunistin, Jüdin, Lehrerin – das Leben Simone Weils fasziniert. So sehr, dass ihr Werk zu ihrem eigenen Leidwesen in den Hintergrund zu geraten droht. Dabei geht es Weil gerade darum: die kritische Diskussion ihrer Gedanken. Diesem Anliegen möchte sich das Seminar widmen und wichtige Themen ihrer Religionsphilosophie beleuchten, etwa Unglück, Blick, Begehren, Warten, Schöpfung, Gottesliebe und vor allem attention. Die These: Nicht nur Weils Leben kann faszinieren und provozieren, sondern auch ihre Gedanken. Gerade in der Passionszeit lohnt es sich, dieser Denkerin, die das Leiden in ihren Reflexionen so zentral stellt, Gehör zu schenken.

<b>Dozentin</b>	Pastorin Dr. Nina Heinsohn
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Beitrag</b>	40,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8192003
<b>Termin</b>	Sa., 23.03.2019, 10:00–17:00 Uhr mit Pausen

## Zentrale christliche Themen neu gesagt (Teil 2)

### Glauben – Fragen – Verstehen

Die Hauptsache der Kirche sind der Glaube und die Nachfolge Christi. Dazu gehören auch kritisches Nachdenken und die existentielle Aneignung. Ziel des Seminars ist es, sprachfähiger zu werden.

Themen:

- Gott: Person oder Kraft?
- Gott der Barmherzigkeit – auch der Rache?
- Jesus: Wahrer Mensch- auch wahrer Gott?
- Auferstehung: Tragender Glaubensgrund oder nur historische Tatsache?

Mit Musikbeispielen zu einzelnen Themen.

<b>Dozenten</b>	Irmgard und Hauptpastor em. Helge Adolphsen
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Beitrag</b>	40,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8192005
<b>Termine</b>	08.05.2019–29.05.2019
	Mi., 15:30–17:00 Uhr/4 Termine

## Autonome Protestantin mit Lebensfreude

### Clara Schumann zum 200sten Geburtstag

Sie musste sich aus dem Schatten ihres übermächtigen Vaters befreien, ein studierter Theologe, der sich zum Musiklehrer berufen fühlte; als Ehefrau von Robert Schumann und Mutter von acht Kindern hatte sie andere Rollen zu übernehmen. Zudem war sie geschätzte Kollegin berühmter Musiker wie Johannes Brahms und hat sich, insbesondere nach dem Tod ihres Mannes, einen Namen als Komponistin gemacht. Wir wollen die vielen Facetten der berühmtesten Pianistin des 19. Jahrhunderts und ihrer Zeit mit musikalischen und literarischen Beispielen nachzeichnen.

<b>Dozenten</b>	Dr. Rinja Müller und Dr. Martin Rößler
<b>Ort</b>	Kaminzimmer, Heiligstraße 22
<b>Beitrag</b>	40,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8192006
<b>Termin</b>	23.05.2019/1 Termine
<b>Uhrzeit</b>	Do., 10:30–12:00, 13:00–14:30, 15:00–16:30



## Weißes Feuer, schwarze Schrift

### Ein Workshop zum Bibliolog

„Bibliolog“ ist eine recht junge, kreative Methode, mit der Menschen unter Anleitung in einer Gruppe einem biblischen Text intensiv und spontan zu begegnen.

Die Teilnehmenden am Bibliolog versetzen sich in biblische Gestalten und sprechen aus dieser Rolle heraus. Dadurch lodert zwischen den Zeilen ein „weißes Feuer“, das die „schwarze Schrift“ erhellt und persönliche Zugänge zur Bibel ermöglicht.

Das Kolleg führt in die Arbeitsweise und theologischen Grundlagen des Bibliologs ein. Gemeinsam entdecken die Teilnehmenden mit Kopf und Herz, Gefühl und Verstand ausgewählte biblische Texte!

<b>Dozent</b>	Hauptpastor und Propst Dr. Martin Vetter
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Coester-Raum
<b>Beitrag</b>	30,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8192002
<b>Termin</b>	11.02., 18.02., 25.02.2019
	Mo., 19:30–21:00 Uhr/3 Termine



## Auf den zweiten Blick

Es gibt wichtige Gestalten der Kirchengeschichte, die in Vergessenheit geraten sind. Sie können erst auf den zweiten Blick wahrgenommen werden. An jedem Nachmittag wird eine dieser Persönlichkeiten in ihrer Beziehung zu bekannten Figuren behandelt:

- Abt und Pastor Johannes Boldewan – der Freund Johannes Bugenhagens
- Liederdichterin Elisabeth Cruciger – Luthers „liebe Els“
- Hauptpastor Johann Dietrich Winckler – Moses Mendelssohns „Bibelforscher“
- Hauptpastor Heinz Beckmann und Rabbiner i.R. Benno Jacob – ins Gespräch miteinander gebracht.

Jeder dieser Nachmittage ist thematisch in sich geschlossen und kann separat belegt werden.

<b>Dozent</b>	Hauptpastor em. Dr. Ferdinand Ahuis
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Beitrag</b>	40,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8192001
<b>Termine</b>	16.01.2019–06.02.2019
	Mi., 15:00–16:30 Uhr/4 Termine
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Beitrag</b>	40,- Euro (jeder einzelne Nachmittag 15,- Euro)



## Erzählte Klänge

### Zur Musikbeschreibung in der deutschen Literatur

Die Musik ist vielleicht die abstrakteste der Künste. Auch Schriftsteller haben es nicht leicht, in Worten auszudrücken, was sich den Worten entzieht, eben die Sprache der Musik. Wir wollen fragen: was macht trotzdem den schriftstellerischen, poetischen Mehrwert in der Beschreibung von Musik aus. Dafür lesen wir Texte von ETA Hoffmann, Kleist, Grillparzer, Mörike, Storm, Thomas Mann und anderen, die die "Gewalt der Musik" zum Thema haben, die von skurrilen Musikern, von Don Giovanni, der Oper aller Opern handeln, von der Bedeutung der Musik für die handelnden Gestalten und ihre Stimmungen.

<b>Dozent</b>	Prof. Dr. Hans-Jürgen Benedict
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Grieshaber-Raum
<b>Beitrag</b>	50,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8193006
<b>Termine</b>	04.04.2019–02.05.2019
	Do., 15:30–17:00 Uhr/5 Termine

## Omas gegen rechts – und wo bleiben die Opas!?

Auf der Demo für Seenotrettung am 2. September 2018 gab es eine Gruppe Omas gegen rechts, der ich mich als Großvater anschloß, weil es keine entsprechende Gruppe der Opas gab. Angesichts dieser eher kuriosen Zuordnung wollen wir im Seminar fragen: was haben die Älteren (die Senioren-Christen) in den heutigen politischen Auseinandersetzungen aus ihrer Lebenserfahrung einzubringen, wie können sie sich organisieren, in welchem zivilgesellschaftlichen Engagement können sie aktiv werden (Kirchenküchen, Tafeln, Kleiderkammer, Sprachunterricht und Nachhilfe für Flüchtlinge u.ä.).

<b>Dozent</b>	Prof. Dr. Hans-Jürgen Benedict
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Grieshaber-Raum
<b>Beitrag</b>	30,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8193043
<b>Termine</b>	17.01.2019–31.01.2019
	Do., 15:30–17:00 Uhr/3 Termine

## Der Sinn von Politik ist Freiheit

### Hannah Arendts ‚Philosophie der Politik‘, heute gelesen

Autokraten, Populisten und Protektionisten erleben vielerorts einen Aufschwung zu politischen Mehrheiten. Ihren Ressentiments steht ein Satz entgegen, den Hannah Arendt (1906-1975) vor dem Hintergrund ihrer Erfahrungen mit Totalitarismus, Verfolgung und Völkermord formuliert hat: „Der Sinn von Politik ist Freiheit“. Der Satz zielt nicht auf die Herstellung einer ‚objektiv‘ guten Ordnung, sondern auf die Achtung eines Humanums, das sich im Handeln verwirklicht. Wie das gemeint ist? Und gegenwärtig bedeutsam sein könnte? Danach werden wir fragen.

<b>Dozent</b>	Dr. Uwe Beyer
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Beitrag</b>	80,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8183042
<b>Termine</b>	Sa., 04.05.2019, 11:00–13:00/14:00–17:30 Uhr
	So., 05.05.2019, 11:30–13:15/14:15–17:15 Uhr



## Thomas Mann – »Joseph und seine Brüder«

### 3. Buch »Joseph in Ägypten«

Dies ist die Geschichte von Joseph, den die Brüder in einen ausgetrockneten Brunnen warfen, um ihn für immer los zu sein. Aber als ihn reisende Kaufleute aus dem Brunnengrab befreit hatten, verkauften sie ihnen den Bruder als Sklaven. Und Joseph zog mit den Kaufleuten nach Ägypten, wo große Abenteuer, tiefste Schmach und höchste Ehren seiner harften. Die altbekannte biblische Geschichte nach dem Buch Genesis hat durch die Erzähllust und Sprachkunst Thomas Manns eine einzigartige Verdichtung erfahren. In Referaten, Lesungen und Gesprächen begleiten wir den Schicksalsweg Josephs in das Land der Pyramiden.

<b>Dozent</b>	Dr. Eberhard Stromberg
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Fleeer-Raum
<b>Beitrag</b>	je Kurs 80,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8193004
<b>Termin</b>	29.04., 06.05., 13.05., 20.05., 17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2019 Mo., 10:00–12:00 Uhr/8 Termine
<b>Kurs-Nr.</b>	8193005
<b>Termin</b>	02.05., 09.05., 16.05., 23.05., 20.06., 27.06., 04.07., 11.07.2019 Do., 10:00–12:00 Uhr/8 Termine

Neue  
Uhrzeit und  
neuer Ort!



## Aus dem Leben erzählen

### Eine kreative Schreibwerkstatt

Sie erleben die braven und ärmlichen 50er Jahre, die satten 60er und wilden 70er Jahre. Vielleicht haben Sie sogar noch Erinnerungen an die letzten Kriegsjahre und die erste Nachkriegszeit. Ich lade Sie ein, sich schreibend auf den Weg in Ihre Vergangenheit zu machen, Erinnerungen aufzuspüren und kleine Texte zu verfassen. Spielerisch können Sie verschiedene Methoden und Techniken des Erinnerns und Kreativen Schreibens kennenlernen und erproben.

<b>Dozentin</b>	Barbara Mannitz
<b>Beitrag</b>	je Kurs 96,- Euro
<b>Ort</b>	Haus Heilwigstraße, Kaminzimmer
<b>Anz. Termine</b>	8 Termine, 3-stündig
<b>Kurs-Nr.</b>	8193061
<b>Termine</b>	Mi., 16.01.2019–06.03.2019, 15:30–17:45 Uhr
<b>Kurs-Nr.</b>	8193071
<b>Termine</b>	Mi., 16.01.2019–06.03.2019, 10:15–12:30 Uhr
<b>Kurs-Nr.</b>	8193062
<b>Termine</b>	Mi., 10.04.2019–12.06.2019, 15:30–17:45 Uhr (nicht am 24.04., 01.05.2019)
<b>Kurs-Nr.</b>	8193072
<b>Termine</b>	Mi., 10.04.2019–12.06.2019, 10:15–12:30 Uhr (nicht am 24.04., 01.05.2019)

Nur  
Warteliste

Nur  
Warteliste



## Russische Zeitgenossen – Autoren, Figuren, Sujets

Ein eiliger Reisender, ein Pferdekutscher, Schneesturm und Verirrung – das ist eine aus der russischen Literatur des 19. Jh. bekannte Konfiguration, die bei V. Sorokin auf Gegenwart und Zukunft Russlands zielt (2010). – „Russland gehört zu den länglichen Ländern“, sagt eine Stimme in einem Text von M. Ossipow. Gibt es einen Bezug zu Sorokin? Die beiden Bücher handeln von Russland und von russischem Leben. „Das Leben ist schrecklich. Zumindest auch.“ befindet Ossipow über seine nüchtern erzählten Geschichten (aus den Jahren 2009-2016).

Die Texte:

- Vladimir Sorokin: Der Schneesturm. KIWI Taschenbuch 1395
- Maxim Ossipow: Nach der Ewigkeit. Wien 2018

<b>Dozentin</b>	Prof. Dr. Annelore Engel
<b>Ort</b>	Haus Heilwigstraße, Kaminzimmer
<b>Beitrag</b>	50,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8193001
<b>Termin</b>	28.01.2019–25.02.2019
	Mo., 15:30–17:00 Uhr/5 Termine



## "Shoppen Sie Glück!"

### Politischer Slogan? Wagnis? Versprechen?

Dieser Slogan vom leichten Erwerb liegt vielen Glücksratgebern zugrunde und bedient weitverbreitete Erwartungen und vor allem Sehnsüchte. Welche Ansprüche werden mit Glück verknüpft? Welche Ambivalenzen verbergen sich dahinter? Wie läßt sich Glück a la neuem "Glücksatlas" messen und vergleichen? Diesen – und weiteren denkbaren Fragen – soll anhand neuester Forschungen in gemeinsamen Überlegungen nachgegangen werden.

<b>Dozentin</b>	Prof. Dr. Marie-Elisabeth Hilger
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Grieshaberraum
<b>Beitrag</b>	40,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8193041
<b>Termine</b>	07.02.2019–28.02.2019 Do., 15:30–17:00 Uhr/4 Termine

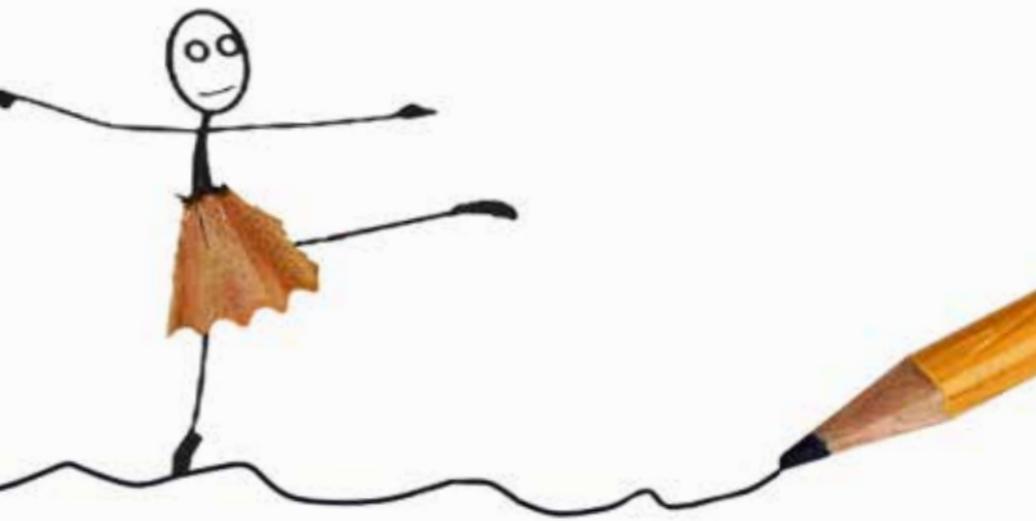


## Romane und Geschichten schreiben

In einer kleinen Gruppe wollen wir Ihr persönliches Schreibprojekt entwickeln und das theoretische Wissen vertiefen, das Sie zum Schreiben von Geschichten und Romanen brauchen. Wir werden Figuren entwickeln und Spannungsbögen, Plotstrukturen und Erzählperspektiven untersuchen.

- Woche 1: eigenen Schreibauftrag formulieren
- Woche 2–9: Schreiben und Theorie vor Ort

<b>Dozentin</b>	Mika Bechtheim
<b>Ort</b>	Haus Heilwigstraße, Kaminzimmer
<b>Beitrag</b>	240,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8193082
<b>Termine</b>	18.03.2019–06.05.2019 (nicht am 22.04.2019)
	Mo., 19:30–21:30 Uhr/7 Termine



## Von der Idee zum Roman

### Werden Sie zum Autor Ihrer eigenen Geschichte

Sie möchten einen Roman schreiben, haben ein paar Figuren im Kopf und viele Ideen? Bevor Sie loslegen, fehlt es Ihnen aber an theoretischem und praktischem Rüstzeug?

Systematisch und in vielen Übungen vermittelt die Autorin bewährte Erzähltechniken und handwerkliche Tricks. Gemeinsam entwickeln wir Figuren und arbeiten an Erzählperspektiven, Szenenaufbau und Plot-Strukturen. Egal, ob Geschichten, Krimi, Lovestory oder historischer Roman – hier erfahren Sie, wie Autoren arbeiten, was sie beachten und wie sie ihre Leser fesseln.

<b>Dozentin</b>	Mika Bechtheim
<b>Ort</b>	Haus Heilwigstraße, Kaminzimmer
<b>Beitrag</b>	160,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8193081
<b>Termine</b>	Sa., 23.02.2019, 10:00–18:00 Uhr So., 24.02.2019, 11:00–17:00 Uhr (höchstens 10 Teilnehmer)



## Märchenseminar

### Die „Prinzessin und die Schlange“ oder die „Königstochter als Milchmädchen“

Diese beiden Titel kennzeichnen ein griechisches Märchen aus Lesbos, in dem es wesentlich um den Satz geht „jetzt in der Jugend oder im Alter“. Welche Bedeutung entfaltet dieser Satz für die Prinzessin, was kann er für uns als Zuhörer bedeuten? Diesen und ähnlichen Fragen soll in einem gemeinsamen Gespräch nachgegangen werden.

Liane von Schweinitz liest zu diesem Thema Gedichte, erzählt das Märchen und lädt zum Austausch über die Symbolkraft des Märchens ein. Anschließend kann dem Gehörten mit unterschiedlichen Materialien bildhaft Ausdruck gegeben werden.

<b>Dozentin</b>	Liane von Schweinitz
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Beitrag</b>	20,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8193021 (Abendveranstaltung)
<b>Termin</b>	Di., 07.05.2019, 18:00–21:00 Uhr

**Neue  
Uhrzeit!**

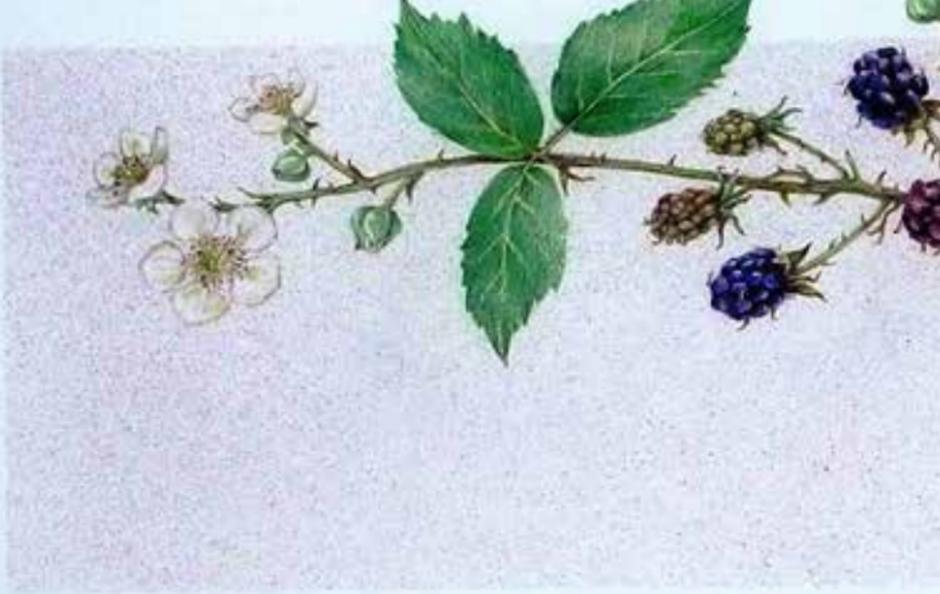
# SKIZZIEREN IN DER STADT

## Urban Sketching

Urban Sketcher (Stadtzeichner) skizzieren alles, was ihnen gerade ins Auge fällt: Gebäude, Stadtlandschaften, Menschen, Tiere etc.

Urban Sketcher kann jeder werden- unabhängig von den zeichnerischen Vorkenntnissen- ,dabei erlebt man mit dem Skizzenbuch den Alltag unserer urbanen Umgebung neu. Alles was man dazu benötigt, sind Lust und Interesse am Skizzieren sowie eine einfache Grundausrüstung, bestehend aus einem Skizzenbuch( DIN A 4), Bleistift, Kugelschreiber, Fineliner, Pentel Brush und einen kleinen Aquarellkasten.

<b>Dozent</b>	Peter Koch
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Coester-Raum
<b>Beitrag</b>	je Kurs 60,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8195061
<b>Termine</b>	Ab 15.01.2019 Di., 11:00–13:00 Uhr/6 Termine
<b>Kurs-Nr.</b>	8195062
<b>Termine</b>	Ab 18.01.2019 Fr., 11:00–13:00 Uhr/6 Termine
<b>Kurs-Nr.</b>	8195063
<b>Termine</b>	Ab 05.03.2019 Fr., 11:00–13:00 Uhr/6 Termine
<b>Kurs-Nr.</b>	8195064
<b>Termine</b>	Ab 08.03.2019 Fr., 11:00–13:00 Uhr/6 Termine
	Jeweils 6 Termine, erster Termin ist angegeben, die weiteren nach Absprache



## Asiatische Gartenkunst

### Japanische Gärten in Hamburg

Mitten in Hamburg ist der Japanische Garten mit dem Teehaus in Pflanzen und Blumen eine Oase der Ruhe und ein Ort der Besinnung. Felsen, Wasser und Pflanzen fügen sich hier zu einem idealisierten verkleinerten Abbild der Natur.

Wir behandeln im 1. Termin die Asiatische Gartenkunst allgemein und gehen ausführlich auf die Geschichte und Philosophie der Japanischen Gärten ein.

Beim 2. Termin werden wir durch die Japanischen Gärten in Pflanzen und Blumen geführt und versuchen im Einklang mit der ostasiatischen Ästhetik und Philosophie dieses authentische Stück Japan hier in Hamburg zu verstehen.

<b>Dozentin</b>	Dipl. Ing. Sabine Rusch
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Beitrag</b>	20,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8195010
<b>Termine</b>	26.03., 02.04.2019
	Di., 15:00–16:30 Uhr/2 Termine



## Zeichnen mit Farbstiften

### Augen auf!

Genaueres Beobachten ist unerlässlich, um Motive detailgetreu wiederzugeben. Wir "erarbeiten" Stillleben mit Blei- und Farbstiften und erlernen dabei zum Beispiel Früchte, Pflanzen, Porzellan oder Steine zeichnerisch darzustellen. Hintergründe, Lichtreflexe und Schatten geben den Gegenständen schließlich die Tiefe. Das exakte Zeichnen ist die Basis jeder Malerei und wird Ihnen viel Freude bereiten. Die Kurse sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet. Bitte besorgen Sie Material erst nach Absprache.

<b>Dozentin</b>	Helga von Pfeil
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Fleeer-Raum
<b>Beitrag</b>	je Kurs 60,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8195021
<b>Termine</b>	29.01.2019–05.03.2019
	Di., 10:00–12:00 Uhr/6 Termine
<b>Kurs-Nr.</b>	8195022
<b>Termine</b>	26.03.2019–30.04.2019
	Di., 10:00–12:00 Uhr/6 Termine
<b>Kurs-Nr.</b>	8195023 (Wochenend-Intensiv-Seminar)
<b>Termine</b>	Sa., 16.02.2019, 10:00–16:00 Uhr
	So., 17.02.2019, 11:00–16:00 Uhr



## Bildnerisches Gestalten

### Malen und andere Techniken

Beginnend mit Aufgaben als Grundlage entwickeln wir aus den verschiedensten Elementen der Bildgestaltung (Form- und Farbenlehre) eigene Arbeiten. Vorkenntnisse oder maltechnische Fähigkeiten sind nicht Bedingung. Material: Tuschkasten, Pinsel, Federn, Tusche, Malpapier oder Karton.

<b>Dozent</b>	Jockel Walz
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Kokoschka-Raum
<b>Beitrag</b>	60,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8195031
<b>Termine</b>	09.01.2019–13.02.2019
	Mi., 14:00–16:00 Uhr/6 Termine
	(Fortsetzung möglich)

# English Literature

## Sarah Moss "Signs for Lost Children"

We will look back in our fast living and changing globalized world to the end of the 19th century: everything went slower – social changes, travel, communication. Tom and Ally have just married but need to separate for six months. He will build lighthouses in Japan and buy precious goods for a collector in England. She is one of the first female hospital doctors and will start work in a mental asylum for women in Cornwall. Both enter new and strange territories, both are lonely, and both become more and more independent the longer their separation lasts. Their marriage has hardly a chance to survive. Due to her thorough research Sarah Moss presents us with unfamiliar and fascinating aspects of society at the time. A wonderful book to share!

<b>Dozentin</b>	Stella Gerke
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Kokoschka-Raum
<b>Beitrag</b>	70,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8194104
<b>Termine</b>	11.02.2019–08.04.2019 (Nicht in den Ferien)
	Mo., 10:00–11:30 Uhr/7 Termine

## Talking and reading English

„English is a simple, but difficult language. It consists of nothing but borrowed words which are mispronounced“ – Kurt Tucholsky said a long while ago. We say: Come and practise talking about anything under the sun, reading all kinds of texts and revising some grammar.

<b>Dozentin</b>	Christine Verg
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Fleeer-Raum
<b>Beitrag</b>	190,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8194101
<b>Termine</b>	17.01.2019–20.06.2019 (Nicht in den Schulferien)
	Do., 10:00–11:30 Uhr/19 Termine



## Italiano livello intermedio

Questo corso di livello B1-B2 si rivolge a chi ha già una buona conoscenza dell'italiano. Utilizziamo ciò che abbiamo già imparato per conversare e leggere racconti, cosa che ci consente anche di ripassare argomenti di grammatica. In ogni caso, parlando o leggendo, cerchiamo sempre di divertirvi.

<b>Dozentin</b>	Nadia Malverti
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Fleeer-Raum
<b>Beitrag</b>	210,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8194201
<b>Termine</b>	09.01.2019 - 26.06.2019 (nicht am 10.04., 17.04., 15.05.2019) Mi., 10:00–11:30 Uhr/21 Termine

## Gesund und fit durch Gymnastik und Pilates

Dieser Kurs richtet sich an Alle, die fit und beweglich bleiben oder es wieder werden wollen. Trainiert wird der gesamte Körper, unabhängig vom Alter und der körperlichen Leistungsfähigkeit. Regelmäßige Übungen kräftigen und formen den Körper schon nach kurzer Zeit und verbessern auf schonende Weise die Beweglichkeit, die Ausdauer, die Koordination und die Körperhaltung. Dabei lernen und üben wir auch, uns auf die richtige Atmung zu konzentrieren. Das BESONDERE an diesem Kurs liegt in der sehr individuellen Betreuung jeder einzelnen Person, die in kleiner Gruppe (6-7 Teilnehmerinnen) und mit Blick über Harvestehude ihr Training genießen kann. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken und ein Handtuch.

<b>Dozentin</b>	Katrin Jepsen
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
	
<b>Kurs-Nr.</b>	8196111
<b>Termine</b>	Di., 08.01.2019–26.03.2019, 10:00–11:00 Uhr
<b>Kurs-Nr.</b>	8196121
<b>Termine</b>	Di., 08.01.2019–26.03.2019, 11:15–12:15 Uhr
<b>Kurs-Nr.</b>	8196131
<b>Termine</b>	Fr., 11.01.2019–29.03.2019, 09:30–10:30 Uhr
<b>Kurs-Nr.</b>	8196112
<b>Termine</b>	Di., 02.04.2019–18.06.2019, 10:00–11:00 Uhr
<b>Kurs-Nr.</b>	8196122
<b>Termine</b>	Di., 02.04.2019–18.06.2019, 11:15–12:15 Uhr
<b>Kurs-Nr.</b>	8196132
<b>Termine</b>	Fr., 05.04.2019–21.06.2019, 09:30–10:30 Uhr



## Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Feldenkrais-Methode ist eine Lern-Methode, mit der Sie Ihre Beweglichkeit verbessern können, sowohl körperlich als auch geistig. Im Gruppenunterricht probieren Sie unter Anleitung einzelne Bewegungen und Bewegungsabläufe aus. Der Schwerpunkt liegt dabei im aufmerksamen Wahrnehmen des Bewegungsprozesses. So werden das Nervensystem und das Gehirn angeregt, neue Wege zu gehen oder alte, vergessene wiederzufinden. Die Kurse sind für alle Menschen geeignet, die sich in ihrer Persönlichkeit weiterentwickeln möchten und einen ganzheitlichen Ansatz suchen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Auch mit Behinderungen oder Bewegungseinschränkungen können Sie an den Kursen teilnehmen. Bitte kommen Sie in warmer, bequemer Kleidung und bringen Sie eine Unterlage (Woldecke oder Yogamatte o.ä.) mit.

<b>Dozentin</b>	Dorothea Willkomm
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Beitrag</b>	je Kurs 150,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8196001
<b>Termine</b>	11.01.–01.03.2019, 22.03.–12.04.2019, 03.05.–10.05.2019, 14.06.–21.06.2019 (nicht am 01.02.2019)
	Fr., 11:00–12:00 Uhr/15 Termine
<b>Kurs-Nr.</b>	8196003
<b>Termine</b>	11.01.–01.03.2019, 22.03.–12.04.2019, 03.05.–10.05.2019, 14.06.–21.06.2019 (nicht am 01.02.2019)
	Fr., 12:15–13:15 Uhr/15 Termine



## In Bewegung kommen mit Tanz im Frühling

Dieser Kurs lädt Sie zum Tanzen im Frühling ein! Wir wollen uns mit Leib und Seele frei bewegen, behutsam und beherzt zugleich - in Gemeinschaft mit anderen, ganz für uns selbst. Dabei folgen wir achtsam der eigenen Intuition und dem Bewegungsbedürfnis unseres Körpers. Musikstücke aller Art geben viel Anregung dazu. Eine kleine Einführung, Aufwärmübungen und Austauschrunden umrahmen unseren Tanz. Jung und Alt sind willkommen, alles darf sein, wie es ist! Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Tanzschuhe und treffen Sie 15 Minuten vor Beginn des Kurses ein.

<b>Dozentin</b>	Ursula Zieger
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Nikolaisaal
<b>Beitrag</b>	15,- Euro (ermäßigt 12,- Euro)
<b>Kurs-Nr.</b>	8196201
<b>Termine</b>	Sa., 27.04.2019, 14:00–16:00 Uhr
	Anmeldeschluss ist der 23.04.2019



## Ganzheitliches Gedächtnistraining

Genauso, wie Sie Ihren Körper fit halten, können Sie auch Ihr Gehirn trainieren – mit ähnlichen Wirkungen: Sie strengen sich an, dann geht es schon besser, es macht Spaß und das alles ohne Druck und ohne ins Schwitzen zu kommen! Wir trainieren alle Funktionen des Gehirns: von Konzentration, Wortfindung und Merkfähigkeit bis zu Denkflexibilität, Fantasie und Kreativität. Auch ein wenig Bewegung und Koordination gehören dazu.

Das Üben und der Austausch in der Gruppe sind belebend.

<b>Dozentin</b>	Stella Gerke
<b>Ort</b>	Neues Gemeindehaus, Kokoschka-Raum
<b>Beitrag</b>	40,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8196301
<b>Termine</b>	15.01.2019–26.02.2019, 14-tägig
	Di., 15:00–16:30 Uhr/4 Termine
	Eine Fortsetzung des Kurses nach den Frühjahrsferien ist möglich.



## Gymnastik für die ältere Generation

Angst zu stürzen. Gleichgewichtstraining ist eine gute Sturzprophylaxe! Beweglichkeit im Alter ist keine Illusion. Wer diese Damen (... die Älteste ist 94) bei ihren Übungen sieht, merkt: Übung macht den Meister.

Ich versuche, Zusammenhänge von Bewegungen in Bezug auf Alltagsbewegungen herzustellen. Warum fällt mir das Aufstehen so schwer? Warum komme ich so schlecht in meinen Mantel? Welche Übungen kann ich zu Hause tun? Auch das Gedächtnis kommt nicht zu kurz.

Ich arbeite mit Musikbegleitung und unsere Bewegungen sind dynamisch und rhythmisch. Ich erarbeite kleine Bewegungsverbindungen, die man gut auch zu Hause nach Musik üben kann. Eine Stunde Bewegung in der Woche tut gut!

Ich freue mich auf alle, die Lust haben sich zu bewegen.

<b>Dozentin</b>	Christine Korfant
<b>Termine</b>	Ab 07.01.2019
	Mo., 09:45–10:45 Uhr/4-5 Termine
<b>Beitrag</b>	16,– Euro/ Monat bei 4 Terminen
	20,– Euro/ Monat bei 5 Terminen



## Meditation in Bewegung

### Dazuo Tai Qi Gong

Wir werden meditieren, um Gesundheit und Gesundheit zu erleichtern und zu pflegen, den Körper und den Geist fit zu halten. Wir ergänzen die Meditation, Dazuo, mit den Übungen des Qi Gong, um den Fluss des Qi, der Lebensenergie/Kraft zu stärken. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe/Wollsocken.

<b>Dozentin</b>	Divina-Gracia Martens
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Uhrzeit</b>	Mo., 11:00–12:00 Uhr
	Mit Beginn jeden Kurses ist ein Neueinstieg möglich
<b>Kurs-Nr.</b>	8196041
<b>Termine</b>	07.01.2019–25.03.2019/12 Termine
<b>Beitrag</b>	132,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8196042
<b>Termine</b>	01.04.2019–24.06.2019/8 Termine
<b>Beitrag</b>	88,- Euro

# Meditation in Bewegung

## Tai Chi Qi Gong Shibashi

TAI CHI QI GONG SHIBASHI ist eine Übung aus Ostasien, in der über 2500 Jahre Erfahrung von Generationen zusammenfließt. Durch Bewegung, Atmen und Vorstellungskraft lernen Sie, die Kraft des Lebens, Qi, zu lenken. Geist, Kraft und Bewegung sind Eines, und zwar in dieser Reihenfolge. 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. Wir werden weiterhin zusätzliche Qi Gong- und Tai Chi-Übungen lernen, um den Kurs noch vielfältiger zu gestalten und die Gesundheit zu fördern. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe/Wollsocken.

<b>Dozentin</b>	Divina-Gracia Martens
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
	Mit Beginn jeden Kurses ist ein Neueinstieg möglich

### Januar–März

<b>Kurs-Nr.</b>	8196011
<b>Termine</b>	10.01.2019–28.03.2019
	Do., 10:00–11:00 Uhr/12 Termine
<b>Beitrag</b>	132,- Euro

<b>Kurs-Nr.</b>	8196021
<b>Termine</b>	10.01.2019–28.03.2019
	Do., 11:15–12:15 Uhr/12 Termine
<b>Beitrag</b>	132,- Euro

### April–Juni

<b>Kurs-Nr.</b>	8196012
<b>Termine</b>	04.04.2019 –20.06.2019
	Do., 10:00–11:00 Uhr/8 Termine (Nicht in der Zeit von 12.04.2019-08.05.2019)
<b>Beitrag</b>	88,- Euro

<b>Kurs-Nr.</b>	8196022
<b>Termine</b>	04.04.2019 –20.06.2019
	Do., 11:15–12:15 Uhr/8 Termine (Nicht in der Zeit von 12.04.2019-08.05.2019)
<b>Beitrag</b>	88,- Euro



## Achtsam sein

### Ein meditativer Abend zum Kennenlernen

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 sommerlichen Schnupperabend beantwortet werden sollen. Vor allem aber lernen Neugierige einige typische Achtsamkeitsübungen kennen, um einen lebendigen Eindruck davon zu bekommen, wie sie sich anfühlen.

<b>Dozentin</b>	Corinna Schöps
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Beitrag</b>	20,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8196071 (Schnupperabend)
<b>Termine</b>	Mi., 23.01.2019, 19:00–20:30 Uhr
	Der Teilnahmebeitrag wird bei Buchung des Kurses "8196072" verrechnet.

# „Achtsamkeit“ – MBSR

## 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. Achtsamkeitsmeditation, wie sie hier geübt wird, stärkt ganzheitliche Ressourcen. Sie kann etwa zufriedener machen, die Stimmung verbessern und Schmerzerleben vermindern. Sie hilft belastbarer zu werden, zugleich aber auch freundlicher mit sich selbst. Sie beugt Stresserkrankungen vor, erhöht die Selbstregulation und die Konzentration. Wer Achtsamkeit übt, erlebt sich im Alltag häufiger in einem Modus des gelassenen Seins – und kann aus dem Hamster-rad-Modus ständigen Planens und Machens leichter mal aussteigen. Das verschafft Abstand und erweitert die Spielräume. 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 Fragen zum Kurs und für das Vorgespräch wenden Sie sich bitte an Corinna Schöps: Tel.: 0173-370 57 45, [achtsam@mbsr-schoeps.de](mailto:achtsam@mbsr-schoeps.de), [www.mbsr-schoeps.de](http://www.mbsr-schoeps.de)

<b>Dozentin</b>	Corinna Schöps
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Beitrag</b>	390,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8196072 (Anmeldeschluss 07.02.2019)
<b>Termine</b>	20.02.2019–17.04.2019 (Nicht am 06.03.2019)
	Mi., 19:00–21:30 Uhr/10 Termine
	Achtsamkeitstag: So., 07.04.2019, 14:00–19:00 Uhr

## Achtsamkeit vertiefen und im Alltag verankern

Eine Abendreihe für jene, die bereits einen MBSR-Kurs absolviert oder andere Erfahrungen mit dem Meditieren haben. Jeder der vier Abende widmet sich vertiefend einem Thema aus der Achtsamkeit. Die klassischen MBSR-Übungen im Liegen, Sitzen und Gehen werden wiederholt, um die Praxis lebendig zu halten, sie aufzufrischen oder nach einer Pause wieder neu damit zu beginnen.

<b>Dozentin</b>	Corinna Schöps
<b>Ort</b>	Kirche, Herrensaal
<b>Beitrag</b>	140,- Euro
<b>Kurs-Nr.</b>	8196073
<b>Termine</b>	22.01., 19.02., 12.03., 28.05.2019
	Di., 19:30–21:30 Uhr

# Dozenten / Dozentinnen

## Irmgard und Helge Adolphsen

Irmgard Adolphsen war Oberstudienrätin und Helge Adolphsen ist Hauptpastor em.

## Dr. Ferdinand Ahuis

Dr. Ferdinand Ahuis war bis 2007 Hauptpastor an St. Nikolai und ist Mitglied der Europäischen Akademie der Wissenschaften und Künste.

## Mika Bechtheim

Mika Bechtheim arbeitete als Lektorin, Redakteurin und Textchefin, schreibt Thriller ("Im Zeichen der Angst"), coacht Autoren und lehrt seit 2004 als Dozentin.

## Prof. Dr. Hans-Jürgen Benedict

Hans Jürgen Benedict ist Theologe und war Professor an der Ev. Hochschule für soziale Arbeit und Diakonie des Rauhen Hauses in Hamburg.

## Prof. Elisabeth Bengtson-Opitz

Elisabeth Bengtson-Opitz ist Professorin für Gesang und Gesangsmethodik der Hamburger Hochschule für Musik und Theater.

## Dr.phil. Uwe Beyer

Dr.phil. Uwe Beyer ist Autor, Dozent an verschiedenen Akademien und gehört zum Leitungsteam der Evangelischen Stadtakademie Aachen.

## Susanne Blessenohl

Susanne Blessenohl studierte Schulmusik mit Hauptfach Querflöte und ist als freiberufliche Instrumentalpädagogin tätig.

## Gisela Dunger

Gisela Dunger ist als Dipl. Musiklehrerin an der Staatl. Jugendmusikschule Hamburg tätig und verfügt außerdem über langjährige Erfahrung in der Arbeit mit Erwachsenen.

## Prof. Dr. Annelore Engel

Prof. Dr. Annelore Engel war Professorin für Slavistik an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel.

## **Stella Gerke**

Stella Gerke ist Englisch- und Französischlehrerin, Gedächtnistrainerin (Mitglied im Bundesverband Gedächtnistraining e. V.) und seit 1983 in der Erwachsenenbildung tätig.

## **Dr. Nina Heinsohn**

Promotion im Fach Systematische Theologie über Simone Weil, Doppelstudium: Ev. Theologie, Erziehungswissenschaft, Mathematik und Theaterpädagogik. Pastorin in der Martin-Luther-Gemeinde zu Hamburg-Alsterdorf.

## **Prof. Dr. Marie-Elisabeth Hilger**

Marie-Elisabeth Hilger war Professorin für Sozial- und Wirtschaftsgeschichte an der Universität Hamburg.

## **Katrin Jepsen**

Katrin Jepsen ist ausgebildete Sportlehrerin und Gymnastik- und Tanzpädagogin und unterrichtet seit über 35 Jahren.

## **Andreas Klaue**

Andreas Klaue, Solocellist des Brandenburgischen Konzertorchesters in Cottbus, seit 1996 freischaffender Musiker, leitet das St. Martinus Kammerorchester und verschiedene Cello-Ensembles, Orchester- und Kammermusikurse.

## **Peter Koch**

Dipl. Ing. Architekt Peter Koch hat das Handwerk des Skizzierens noch von der Pike auf gelernt und gibt mit Tipps und Tricks seine Erfahrungen als Dozent weiter, wie man z. B. mit wenigen Strichen das Charakteristische einer Situation einfangen kann. Peter Koch ist Architekt, VHS-Dozent und war Baudezernent Hamburg.

## **Christine Korfant**

Christine Korfant ist Sport- und Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin und Dozentin an der Altenpflegeschule des Rauhen Hauses.

## **Catharina Kroeger**

Catharina Kroeger ist Sopranistin, Gesangspädagogin, zertifizierte Anti-Aging-für-die-Stimme©-Trainerin und Dozentin für Gesang an der Musikhochschule Lübeck.

## **Nadia Malverti**

Italienerin, leitet den Italienisch-Kurs seit 2010. Sie ist auch als Schauspielerin und Autorin tätig

## **Barbara Mannitz**

Barbara Mannitz ist Diplom-Soziologin mit Psychotherapieausbildung, Hörfunkautorin und Dozentin.

## **Divina-Gracia Martens**

Divina-Gracia Martens ist Psychologin und Psychotherapeutin mit den Schwerpunkten Psychosomatik und Psychotherapie in eigener Praxis.

## **Dr. Rinja Müller**

Dr. Rinja Müller ist Pastorin in der Stephanskirchengemeinde Schenefeld.

## **Helga von Pfeil**

Helga von Pfeil ist diplomierte Modedesignerin. Sie war Moderedakteurin und arbeitete als Designerin und Illustratorin.

## **Markus Richter**

Markus Richter ist Sänger und zert. Gesangspädagoge, auch er ist schon 5 Jahre dabei. Das Programm wurde entwickelt von Elisabeth Bengtson-Opitz, sie ist Professorin für Gesang und Gesangsmethodik der Hamburger Hochschule für Musik und Theater.

## **Dr. Martin Rößler**

Dr. Martin Rößler ist Theologischer Referent im Kirchenkreis Hamburg-Ost.

## **Sabine Rusch**

Sabine Rusch ist Gartenbauingenieurin und war Technische Leiterin im Botanischen Garten der Universität Hamburg.

## **Corinna Schöps**

Corinna Schöps ist Medizin- und Wissenschaftsredakteurin bei der ZEIT, ZEIT Doctor und MBSR-Lehrerin ausgebildet am Institut für Achtsamkeit und Stressbewältigung, Bedburg.

## **Liane von Schweinitz**

Liane von Schweinitz war Vorsitzende Richterin am Landgericht in Hamburg und lange Zeit im Vorstand des Märchenforum Hamburg e.V. engagiert. Sie ist Mitglied der Europäischen Märchengesellschaft (EMG).

## **Thomas Streit**

Thomas Streit war nach dem Studium der Germanistik und Musikwissenschaften in Würzburg und dem Studium der Schulmusik an der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg unter anderem als Chorleiter an Hamburger Gymnasien tätig. Er leitet seit mehreren Jahren Ateliers chansons am Institut français in Bremen.

## **Dr. Eberhard Stromberg**

Dr.jur. Eberhard Stromberg hat Theologie und Jura studiert und war in beiden Bereichen beruflich tätig. Seit seiner Pensionierung als Richter am Landgericht Hamburg hält er Vorträge und Kurse zum Leben und Werk Thomas Manns.

## **Christine Verg**

Christine Verg ist seit vielen Jahren in der Erwachsenenbildung als Englischdozentin tätig.

## **Dr. Martin Vetter**

Seit 2016 Hauptpastor von St. Nikolai in Hamburg und Propst im Kirchenkreis Hamburg-Ost und Bibliolog-Trainer.

## **Jockel Walz**

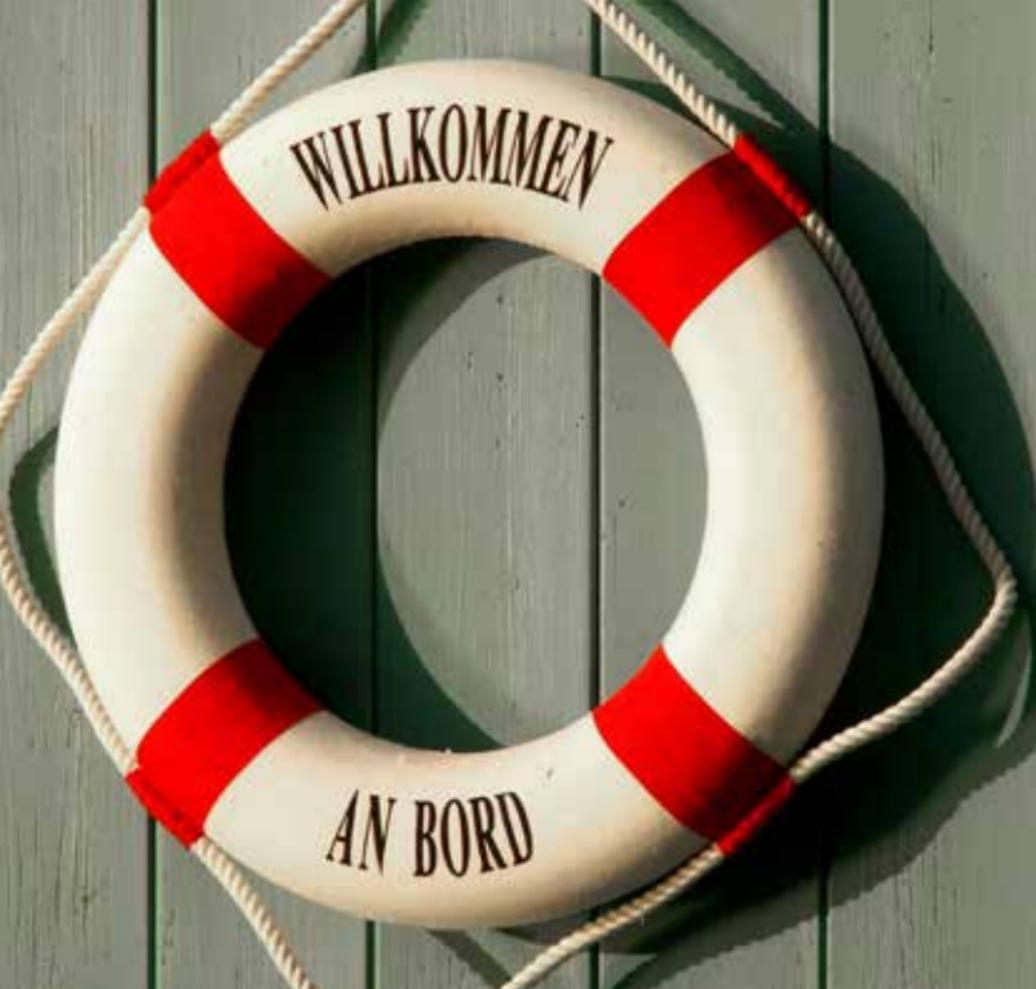
Jockel Walz ist als freischaffender Maler tätig, Ausstellungen in Hamburg, Köln, Zürich, Kassel, München.

## **Dorothea Willkomm**

Dorothea Willkomm, seit 1992 Unterricht in der Feldenkrais-Methode®, u.a. mit MusikerInnen, Menschen mit Behinderungen, SchauspielerInnen und SeniorInnen.

## **Ursula Zieger**

Ursula Zieger ist Certified Soul Motion®Leader, Bibliodrama-Gruppenleiterin und Kunstpädagogin i.R.



## So melden Sie sich an

Bitte melden Sie sich schriftlich per Post, Fax, E-Mail, online, telefonisch oder gern auch 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 1 Woche vor Kursbeginn zu tun. Andernfalls ist die gesamte Kursgebühr fällig.

Nichterscheinen gilt nicht als Abmeldung.

Teilnahme ohne Anmeldung gilt als Anmeldung zum gesamten Kurs.

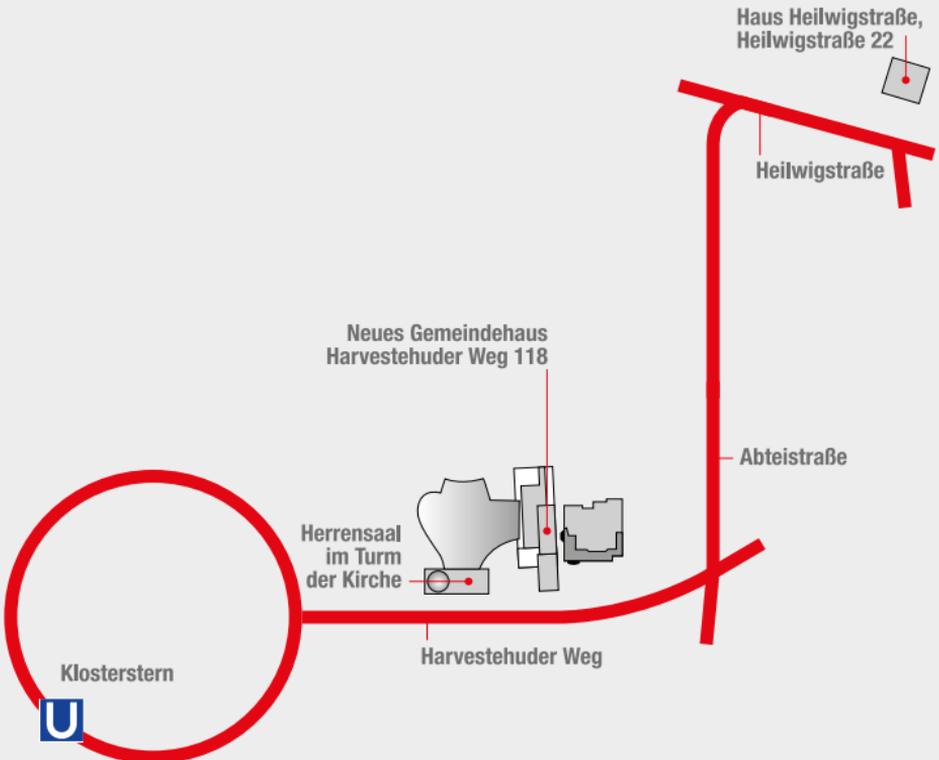
**Die Teilnehmerbeiträge müssen vor Kursbeginn auf dem Konto des Kollegs eingehen.** Bitte beachten Sie: Für alle Kurse ist eine Mindestteilnehmerzahl notwendig. Erst wenn die entsprechenden Kursgebühren eingegangen sind, werden die Kurse stattfinden.

Für Teilnehmerbeiträge von über 100 Euro kann eine Ratenzahlung vereinbart werden.

## Veranstaltungsorte sind, sofern nicht anders angegeben:

- Hauptkirche St Nikolai
- Neues Gemeindehaus, Harvestehuder Weg 118, 20149 Hamburg
- Haus Heilwigstraße 22 oder
- Herrensaal, im Turm der Kirche

Am besten erreichen Sie uns mit der Linie U1, Haltestelle Klosterstern, Ausgang Rothenbaumchaussee.



**Haben Sie Fragen zum Programm, oder möchten Sie sich anmelden? Ihre Ansprechpartnerin ist:**

Irina Nebocat  
Hauptkirche St. Nikolai, Kolleg

Büro:

Harvestehuder Weg 118/Neues Gemeindehaus  
20149 Hamburg

Telefon 040-44 11 34-211  
Fax 0 40-44 11 34-212  
E-Mail [kolleg@hauptkirche-stnikolai.de](mailto:kolleg@hauptkirche-stnikolai.de)  
[www.hauptkirche-stnikolai.de](http://www.hauptkirche-stnikolai.de)

Sprechzeiten:

Di und Mi: 9:30–13:00 Uhr  
Do: 9:30–13:00 Uhr und 14:00–16:00 Uhr

**Bitte beachten Sie:**

**Ab dem 21.12.2018 ist das Büro geschlossen.**

**Ab Dienstag, den 08.01.2019 bin ich wieder erreichbar.**

**Bankverbindung:**

Hauptkirche St. Nikolai, Kolleg  
Evangelische Bank e.G.  
IBAN: DE75 5206 0410 1506 4460 00

**Das Programm des Kollegs finden Sie auch im Internet unter:  
[www.hauptkirche-stnikolai.de](http://www.hauptkirche-stnikolai.de)**

Das Kolleg freut sich über neue Teilnehmer/innen. Helfen Sie uns bitte bei der Werbung. Geben Sie das Programmheft im Freundes- und Bekanntenkreis weiter.

## Bildnachweis:

Titel	Raphael Reischuk / pixelio.de	Seite 12	Andreas Hermsdorf / pixelio.de
Seite 2	Hinrich Franck	Seite 16	Henning Hraban Ramm / pixelio.de
Seite 4	Hinrich Franck	Seite 18	Dieter Schütz / pixelio.de
	Bild Jan-Christoph Scheibe:	Seite 20	Stephanie Hofschlaeger / pixelio.de
	Axel Martens	Seite 22	w.r.wagner / pixelio.de
	Bild Klaus von Dohnanyi: Privat	Seite 24	Peter Koch
Seite 6	Daniela Lövenich	Seite 26	Helga von Pfeil
Seite 8	Petra Schmidt / pixelio.de	Seite 28	Jürgen Reitböck / pixelio.de
Seite 44	viocat / pixelio.de	Seite 30	Dr. Stephan Barth / pixelio.de
Seite 10	Baumeister Ing. Engelbert Hosner, www.bauwissen.at / pixelio.de	Seite 34	Petra Dirscherl / pixelio.de



**Hiermit melde ich an:**

Kurs-Nr. 8 1 9 \_\_\_\_\_  
Name, Vorname \_\_\_\_\_



RAUM FÜR DAS GANZE LEBEN  
**St. Nikolai**  
DIE HAUPTKIRCHE  
AM KLOSTERSTERN



**Absender**

\_\_\_\_\_  
Titel

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Straße, Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon (tagsüber)

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Ich erkläre mich einverstanden mit der digitalen  
Verarbeitung meiner Angaben für die Zwecke der  
Hauptkirche St. Nikolai, gemäß:  
[www.hauptkirche-stnikolai.de/datenschutz/](http://www.hauptkirche-stnikolai.de/datenschutz/)

Bitte  
freimachen

**Hauptkirche St. Nikolai  
Kolleg  
Frau Irina Nebocat  
Harvestehuder Weg 118  
20149 Hamburg**