



Horizonte erweitern – Leben bereichern

CHRISTLICHE VOLKSHOCHSCHULE HAMBURG



Jetzt auch mit
Online-Seminaren!

20
September
bis Dezember
23



www.cvhs-hamburg.de



Herzlich willkommen in der CVHS Hamburg

JOCHEN WEISE

Theologe und Seelsorger, Geschäftsführer der Christlichen Volkshochschule Hamburg und 1. Vorsitzender der GGE-Nord, sowie Bereichsleiter der Stiftung Therapeutische Seelsorge.

WICHTIGE HINWEISE:

Ihre Anmeldung ist für uns verbindlich, wenn Sie nicht 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn bei uns storniert wurde. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass danach die Seminargebühr in voller Höhe zu zahlen ist. Alle Seminare mit mindestens 5 Anmeldungen eine Woche vor Veranstaltungstag werden stattfinden. Im Übrigen gelten die Teilnahmebedingungen von 2023.

Die Christliche Volkshochschule ist ein gemeinnütziges Projekt der Eastside Projekt gGmbH. Bitte unterstützen Sie uns mit einer Spende. Natürlich erhalten Sie für Ihre Spende eine Spendenbescheinigung. Unsere Kontonummer bei der Evangelischen Bank ist (Stichwort: „CVHS“):

IBAN: DE49 5206 0410 0006 4270 22.

BIC: GENODEF1EK1.

Die CVHS arbeitet zusammen mit der Christlichen Beratungsstelle Hamburg (CBH), den Christen im Gesundheitswesen (CiG), der Geistlichen Gemeinde-Erneuerung Nord in der Evangelischen Kirche (GGE Nord) und der Stiftung Therapeutische Seelsorge (TS).

Horizonte erweitern – Leben bereichern, mit diesem Motto laden wir seit Jahren zu unseren Seminaren ein. Anders ausgedrückt: **Lebe, um zu lernen – lerne, um zu leben.** Wir erleben, wie die gesellschaftlichen und kirchlichen Krisen zunehmen und wir sehen, dass sich am Horizont keine Änderung abzeichnet.

Zeit mal zurückzuschauen, um zu sehen, wie die Altverdauer in ihren Krisenzeiten ihren Glauben lebten und gesellschaftlich relevant und lösungsorientiert handelten.

Natürlich bieten wir unsere erfolgreichen Seminare über Leben und Überleben in Gesprächen und Gemeinschaft weiterhin an.

Herzlich willkommen.
Jochen Weise
und das Team der CVHS



Mittwoch, 27.09.

19:30–21:30 Uhr

IMMER BIN ICH DAS OPFER – WARUM ICH AN BEZIEHUNGEN LEIDE

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Wichtige Informationen über Menschen, die Opfer werden und Opfer sind. Über Haltungen und Begegnungen, die mich zum Opfer machen und Muster, die sich wiederholen.

WAS HAST DU GELERNT?

Erkenntnis und Einsicht sind die Grundlagen für Veränderungen. Der Abend öffnet die Augen für Alternativen aus jedem Beziehungsgeflecht und der Beziehungsfalle.

WAS HAST DU DAVON?

Jeder, der unter Beziehungen leidet, meidet Menschen, wird dadurch aber einsam und auch „merkwürdig“, die soziale Kontrolle und der positive Einfluss fehlen. Eine Entscheidung zum Zusammenleben schenkt neues Leben.



Ort: CVHS, Friedrich-Ebert-Damm 111, 22047 Hamburg

Referentin: Christine Scheible, Gestalt- und Musiktherap. (HPG)

Kosten: 15,- Euro

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



ab Montag, 09.10.

+ 23.10. | 13.11. | 27.11. | 11.12 je 19:30–21:30 Uhr

AFTER THE CHOSEN – LERNE VOM ALLTAG DER ERSTEN CHRISTEN

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Die Serie „The Chosen“ zeigt das Leben der ersten Jünger. Aber was kam danach? Nach Petrus, Paulus und Co.? Die Abende berichten vom Leben, Glauben und Alltag der urchristlichen Gemeinde.

WAS HAST DU GELERNT?

Wie die Christen nach dem Tod der Zeitzeugen Jesu für ihren Glauben kämpften und Grundlagen zum Überleben der

christlichen Gemeinde schufen.

WAS HAST DU DAVON?

In einer Zeit der Abbrüche ist es gut zu sehen, wie Männer und Frauen des Glaubens früher mit diesen Zeiten umgegangen sind. Wenn sie nicht gewesen wären, wären wir heute nicht mehr. Gut, wenn das einige später von uns sagen.



Ort: CVHS, Friedrich-Ebert-Damm 111, 22047 Hamburg

Referent: Jochen Weise, Theologe und Seelsorger

Kosten: 50,- Euro inklusive Arbeitsmaterial

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Mittwoch, 11.10.

19:30–21:30 Uhr

IMMER WERDE ICH ZUM RETTER WARUM MICH BEZIEHUNGEN KRAFT KOSTEN

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Wichtige Informationen über Menschen, die zum Retter werden und Retter sind. Über Halbtungen und Begegnungen, die mich zum Retter machen und Muster, die sich wiederholen.

WAS HAST DU GELERNT?

Erkenntnis und Einsicht sind die Grundlagen für Veränderungen. Der Abend öffnet die Augen für Alternativen aus jedem Beziehungsgeflecht, der Beziehungsfalle und für die freundli-

che Art „Nein“ zu sagen.

WAS HAST DU DAVON?

Jeder, dessen Beziehungsleben Kraft kostet und jeder, der mit Menschen zu tun hat, die Energie rauben, sucht nach einer alternativen Lebensart. Nach diesem Abend sind klare Alternativen bekannt, die gut tun und Beziehungen stärken.



Ort: CVHS, Friedrich-Ebert-Damm 111, 22047 Hamburg

Referentin: Christine Scheible, Gestalt- und Musiktherap. (HPG)

Kosten: 15,- Euro

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Mittwoch, 25.10.

19:30–21:30 Uhr

DIE PATIENTENVERFÜGUNG

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Jemand, der von Berufswegen betroffen ist, beschreibt die Probleme, zieht ein Fazit und bietet eine Lösung an. Und das mit Blick auf die rechtlichen Rahmenbedingungen in Deutschland.

WAS HAST DU GELERNT?

Du hast die unterschiedlichen Patientenverfügungen und ihre Schwerpunktsetzungen kennengelernt. Den Impuls, ab dem 18. Geburtstag eine Patientenverfügung zu haben, hast Du gehört.

WAS HAST DU DAVON?

Wahrscheinlich bald eine eigene Patientenverfügung und damit Sicherheit und Gewissheit, in einer schwierigen und hilflosen Situation nicht „Spielball“ des Staates zu werden. Du hast ernsthafte Kenntnis über die rechtliche Situation und über das Notwendige.



Ort: CVHS, Friedrich-Ebert-Damm 111, 22047 Hamburg

Leitung: Dr. Georg Schiffner, Geriatriker, CiG

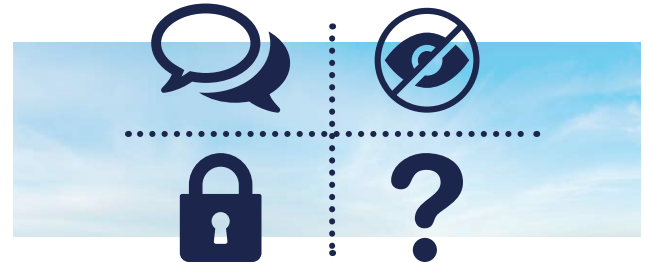
Kosten: 15,- Euro inklusive Arbeitsmaterial

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de

Montag, 30.10.

19:00–22:00 Uhr

DAS JOHARI-FENSTER – ERKENNE SELBST- UND FREMDWAHRNEHMUNG



WAS DARFST DU ERWARTEN?

Das 4-teilige Johari-Fenster ist ein Modell, das einen Vergleich von Selbst- und Fremdwahrnehmung ermöglicht. Übungen erleichtern Dir den Zugang.

WAS HAST DU GELERNT?

Plötzlich siehst Du Dich mal mit den Augen des Anderen und verstehst, warum Dich manche nicht mögen oder gerade schätzen.

WAS HAST DU DAVON?

Du kannst Deine Persönlichkeit bewusst zum Guten wenden und weißt kritische Bemerkungen zukünftig als kostenloses Coaching zu verstehen.



Ort: CVHS, Friedrich-Ebert-Damm 111, 22047 Hamburg

Referent: Jochen Weise, Theologe und Seelsorger

Kosten: 25,- Euro, inklusive Arbeitsmaterial

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



ab Donnerstag, 02.11. 20:00–21:30 Uhr
+ 09.11. | 16.11. | 23.11.

NEW ALPHA – EIN GLAUBENSKURS FÜR DICH

WAS DARFST DU ERWARTEN?
Vier hilfreiche Abende für diejenigen, die sich nicht vorstellen können, dass das jetzt alles ist, was das Leben zu bieten hat. Die meinen, da muss doch noch mehr sein. Dazu werden auf moderne Art und Weise vier unterschiedliche Impulse geboten.

WAS HAST DU GELERNT?
Dass das Leben aus mehr be-

steht, als aus dem, was man sehen und begreifen kann. Drei Dimensionen des Lebens kannst Du, jetzt hast Du die 4te entdeckt!

WAS HAST DU DAVON?
Das Leben wird leichter, wenn Du es verstehst und hinter die Dinge schaust. Du bekommst eine Orientierungshilfe und findest so aus Deinen Unsicherheiten heraus.

Ort: CVHS, Friedrich-Ebert-Damm 111, 22047 Hamburg

Leitung: Eastside Christliche Gemeinde

Kosten: Eine Kollekte wird erbeten

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



ab Montag, 06.11.

+ 20.11. | 04.12. | 18.12

je 19:30–21:30 Uhr

DEVOTIO MODERNA – LERNE VON THOMAS VON KEMPEN

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Die Devotio Moderna war eine Erneuerungsbewegung des Glaubens in der Kirche und Thomas von Kempfen einer ihrer bekanntesten Vertreter. Die Abende stellen die Bewegung, ihre Wirkung und ihre Schätze für uns heute vor. Mit Übungen und Gebeten.

WAS HAST DU GELERNT?

Du hast eine Erneuerungsbewegung des 14. Jahrhunderts und deren Frömmigkeit kennengelernt. Du kennst ihren

Alltag und ihre Sorgen und ihre Antworten. Du weißt ihre Methoden und Glaubenswege auf Dein Leben anzuwenden.

WAS HAST DU DAVON?

Impulse von der Devotio Moderna und von Thomas von Kempfen bereichern und vertiefen Deinen Glauben und Deine Beziehung zu Gott. Es hilft Dir Glaubensgeschwister zu kennen, die einen Weg gefunden haben, ihren Glauben zeitgemäß zu leben und im Glauben zu überleben.

Ort: CVHS, Friedrich-Ebert-Damm 111, 22047 HH

Referent: Jochen Weise, Theologe und Seelsorger

Kosten: 40,- Euro inklusive Arbeitsmaterial

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Himmliche SCHÄTZE

Dienstag, 14.11.

19:30–21:30 Uhr

HIMMLISCHE SCHÄTZE – LERNE VON 40 GEISTLICHEN IMPULSEN

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Der Abend stellt die Schatzkiste für mein Leben mit Gott vor. Auf 40 praktischen Doppelkarten dreht sich alles um den Himmel – und wie der Himmel schon heute in Deinem Alltag einziehen kann. Lass Dich von einem erfahrenen Pastor in die bewährte Praxis der Exerzitien einführen.

WAS HAST DU GELERNT?

Himmliche Schätze erlangt man, indem man das Wesen von Jesus Christus verinnerlicht und nach seinem Willen

handelt. Du hast gelernt, Gott in allen Dingen zu finden – vom ersten bis zum letzten Augenblick des Tages.

WAS HAST DU DAVON?

Himmliche Schätze sind sehr viel wertvoller als irdische, da sie ewig Bestand haben und nicht gestohlen werden können. Es ist eine Lebensaufgabe sein Leben in Verbindung mit Jesus zu leben. Die Schatzkiste ist dafür eine wunderbare Hilfe.



Ort: CVHS, Friedrich-Ebert-Damm 111, 22047 Hamburg

Referent: Ralf Miro, Pastor, Mentor, Autor und Exerzitienbegleiter

Kosten: 40,- Euro inklusive „Himmliche Schätze“

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Mittwoch, 22.11.

20:00–21:30 Uhr

EINFÜHRUNG IN DEESKALATIONS-STRATEGIEN

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Einen Abend über das wertvolle Potential, das in Konflikten liegt für konstruktive Konfliktbewältigung. Anhaltende Differenzen können nervig, lähmend und kräftezehrend sein. Gleichzeitig offenbart gerade die jeweilige Streiddynamik, wie die Beteiligten wieder aus der Eskalationsspirale aussteigen können. Nach einem Impuls werden wir Fälle miteinander besprechen.

WAS HAST DU GELERNT?

Was zu tun (und zu lassen!) ist, wenn die Gemüter erhitzt sind und es scheinbar keinen Aus-

weg mehr gibt. Gruppen, die gemeinsam geeignete Deeskalationsschritte gehen, erleben, wie sie gereift aus ihrer Krise hervorgehen.

WAS HAST DU DAVON?

Du kannst Dein eigenes Konfliktverhalten besser einschätzen. Du weißt, Dich selbst zu schützen, damit Dir Streitigkeiten nicht an die Substanz gehen. Du wirst ermutigt, einen Konflikt anzusprechen und zur Lösung beizutragen.



Ort: Online-Seminar über ZOOM

Referentin: Friederike Bauer, Systemischer Coach

Kosten: 15,- Euro

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Mittwoch, 29.11.

19:30–21:30 Uhr

KOMPASS FÜR SCHWIERIGE GESPRÄCHE – KOMMUNIKATION IN ALLTAG UND BERUF MEISTERN

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Ein einfaches Konzept, basierend auf den Perlen bekannter Kommunikationsmodelle, praxisnah erklärt und einsetzbar in Deinen Konfliktgesprächen.

WAS HAST DU GELERNT?

1. Die Person, die am entscheidenden zum Scheitern oder Gelingen schwieriger Gespräche beiträgt, bist Du selbst.
2. Du kennst das 5-Phasen-

Modell und kannst es in Deinem Alltag gebrauchen.

WAS HAST DU DAVON?

Du kennst jetzt Wege, wie Du aus einer zufriedenen Grundstimmung heraus in Gespräche gehen und sie erfolgreich und für beide Seiten gewinnbringend meistern kannst.



Ort: CVHS, Friedrich-Ebert-Damm 111, 22047 Hamburg

Referent: Martin Dube, Manager Sozial- und Gesundheitswesen

Kosten: 15,- Euro inklusive Arbeitsmaterial

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Samstag, 02.12.

19:30–22:00 Uhr

CANDLE-LIGHT-DINNER

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Einen schön gedeckten Tisch für Euch als Paar. Der Abend ist gedacht, in einer schönen Atmosphäre mit einem leckeren Buffet gemeinsame Zeit zu verbringen und zu genießen. On-Top gibt es ein 30-minütiges Impuls-Referat.

WAS HAST DU GELERNT?

Wie schön es ist, in der Gemeinschaft mit anderen Paaren

einen Abend zu erleben und sich einander als Paar zu widmen und zu feiern.

WAS HAST DU DAVON?

Einige schöne Bilder, Selfies, eine Erinnerung an einen schönen Abend und eine Ermütigung weiter als Paar zu leben und gemeinsam das Leben zu meistern.

Ort: CVHS, Friedrich-Ebert-Damm 111, 22047 Hamburg

Leitung: CVHS-Team

Kosten: 50,- Euro pro Paar, inkl. 3-Gänge-Menü und Getränke

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Samstag, 16.12.

19:30–22:00 Uhr

BIER & BRATWURST, BROT & BIBEL – WAS MACHT EINEN MANN ZUM MANN?

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Einen Abend in Bierzelt-Atmosphäre mit Country-Musik und gesundem Essen sowie fördernden Getränken. Ein Impuls zum Mann-sein wird als Krönung geboten.

WAS HAST DU GELERNT?

Wie schön es ist in Gemeinschaft zu essen, gute Gesprä-

che zu führen, gute Musik zu hören und einen guten Impuls zum Leben zu hören.

WAS HAST DU DAVON?

Eine Wampe, einen Kater wohl nicht, aber neue Freunde und neue Gedanken, die das Leben einfacher machen.



Ort: CVHS, Friedrich-Ebert-Damm 111, 22047 Hamburg

Referent: Dr. Volker Brandes, Urologe

Kosten: 25,- Euro

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



**Endlose Weiten, grandiose Natur,
Mega-Citys und Mega-Churches**

Entdecke mit uns die

USA

23. Mai bis 8. Juni 2024



**New York, Chicago, WillowCreek, Phoenix, Grand Canyon,
Bryce Canyon, Route 66, Las Vegas, Los Angeles, Saddleback,
Hollywood, Santa Barbara, Highway No. 1, San Francisco**

Das musst Du einfach mal erleben:

Wir nehmen Dich in einer kleinen Reisegruppe mit auf einen unvergesslichen Trip. Erlebe eine Mischung aus Städtereisen und Naturwundern, voller Geheimtipps der Reiseleiter. Erfüll Dir jetzt endlich Deinen eigenen amerikanischen Traum.

Was darfst Du erwarten?

Hin- und Rückflug ab Hamburg, 2 Inlandsflüge,
15 Übernachtungen, inkl. 7 x Frühstück

**Alle Infos und ausführliche Reiseroute auf
www.cvhs-hamburg.de**



Alles hautnah erleben:
Unterwegs in zwei privaten SUV!



**CHRISTLICHE
VOLKSHOCHSCHULE
HAMBURG**

STUDIENREISEN



Gewürzschmusie
ab € 26,90



Schale 500 ml € 24,90

12 Monate Freude auf dem Tisch.

Macht einfach Spaß
und gute Laune!



Teller mit
Biss € 36,90

Jetzt Neu: Das
Tassenkochbuch
€ 29,95

Über 80 Rezepte,
dazu noch eine
Prise Spaß –
und guten Appetit!



Butterdose
€ 58,90

Mehr Details
zu den Produkten und
Bestellung in unserem
Online-Shop:
praesent-hamburg.de

PRÄSENT

Traberweg 2 · 22159 Hamburg · Öffnungszeiten: Mo. – Sa. 10:00 – 18:30 · Tel. 53 30 42 32



facebook.com/praesentgeschenkartikelladen



instagram.com/praesenthh