



Horizonte erweitern – Leben bereichern

CHRISTLICHE VOLKSHOCHSCHULE HAMBURG



Jetzt auch mit
Online-Seminaren!



20
September
bis Dezember
24

www.cvhs-hamburg.de



*Lebe um zu lernen -
Lerne um zu leben*

Herzlich willkommen in der CVHS Hamburg

Mit unserem letzten Programm vor unserem „Jubiläumsjahr“ bieten wir wieder Seminare in Zusammenarbeit mit der Christlichen Beratungsstelle Hamburg an.

Nachdem wir in diesem Jahr zum ersten Mal zusammen ein Abnehm-Seminar („Lebe leichter“) und ein Eheseminar („Dates of Love“) als Angebot haben, ergänzen wir jetzt im November eine Trauergruppe.

Mit einer Lesung über Caspar David Friedrich Ende Oktober schließen wir die Beachtung dieses Malers des Nordens ab. Eine Auseinandersetzung mit dem Galaterbrief, dem Brief der Freiheit, hat einen aktuellen Bezug zur Politik. Wie auch unser zweiter Abend über eine Corona-Aufarbeitung. Es scheint, als müssten da noch viele sensibel gemacht werden, damit sie bereit sind, sich dem zu stellen. Seien wir Vorreiter!

Alle Seminare möchten die Besucher ermutigen, ihren Horizont erweitern und ihr Leben bereichern.

Jochen Weise
und das Team der CVHS

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 2024.

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: GENODEF1EKL.

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).

Gestaltung: www.common-room.de
Fotos: stock.adobe.com/unsplash.com/privat



Scanne den Code für weitere „Dates of Love“-Termine und -Themen!

Mittwoch, 16.10.

19:30–21:30 Uhr

DATES OF LOVE – ZÄRTLICHKEIT UND GUTER SEX

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Ein Seminar, um Eure Ehe zu stärken. Einen Abend mit einem Impuls, Austausch und Snacks sowie Übungen und Anregungen zum Wachsen.

WAS HAST DU GELERNT?

Wenn es um erfüllte Sexualität geht, gibt es vieles, das ein Paar bearbeiten kann. Aber auch als Einzelperson kann Mann/Frau so einiges tun, um das gemeinsame Sexleben zu verbessern. Was das zum Bei-

spiel sein kann, und was grundsätzlich dazugehört, darüber reden wir an diesem Abend.

WAS HAST DU DAVON?

Wer möchte, dass in seiner Ehe auf Dauer Zärtlichkeit und guter Sex für beide erfüllend sind, lernt über Bedürfnisse, Wünsche, aber auch Ängste zu reden und einen gemeinsamen Nenner zu finden.



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

Referenten: Christine Scheible, Gestalt- und Musiktherapeutin,
Jochen Weise, Theologe und Seelsorger

Kosten: 25,- Euro pro Paar

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Samstag, 26.10.

19:30–21:30 Uhr

LESUNG „ZAUBER DER STILLE“ VON FLORIAN ILLIES

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Einen Abend mit Texten aus dem Buch von Florian Illies und mit Bildern von Caspar David Friedrich, die besprochen werden und uns seine Lebensgeschichte zeigen.

WAS HAST DU GELERNT?

Mit welchen Mitteln Caspar David Friedrich für die Deutschen die Sehnsucht erfand

und wie er als Maler ein Kind seiner Zeit war.

WAS HAST DU DAVON?

In den Texten und in den Bildern geht es um Lebensbewältigung. Malerei und christlicher Glauben können auch für uns tröstend und heilsam sein. Eine Lesung im Geschenkartikel-laden PRÄSENT mit Wein und Canapés.

Ort: PRÄSENT, Traberweg 2, 22159 Hamburg

Leitung: CVHS-Team und PRÄSENT

Kosten: 10,- Euro inklusive Wein und Canapés

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



ab Dienstag, 29.10.

19:30–21:30 Uhr

+ 19.11. | 10.12.

„WAY TO GO!“

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Das gemeinsame Lesen und Sprechen über ein Buch. Dieses ist für sogenannte New Adults (also, vielleicht für Dich?) und alle geschrieben, die zwar selbst nicht mehr in diesem Alter sind, junge Menschen aber bei ihrer Identitätssuche begleiten wollen.

WAS HAST DU GELERNT?

Du lernst, wie Du Dich und die New Adults besser in ihrer Identitätssuche verstehst. Spannende psychologische

Fakten, Reflexionsfragen und Erfahrungsgeschichten geben ausreichend Stoff für Gespräch und Diskussion.

WAS HAST DU DAVON?

Durch Austausch und Diskussion in der Gruppe findest Du Deinen guten Weg, um Deine Identität zu leben oder als Person an der Seite der New Adults zu sein und zu bleiben.



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

Leitung: Christine Scheible, Gestalt- und Musiktherapeutin (HPG)

Kosten: 50,- Euro inklusive Buch und Arbeitsmaterial

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Samstag, 02.11.
Mittwoch, 27.11.

10:00–13:00 Uhr
19:00–22:00 Uhr

WIE ÜBERLEBE ICH IN MEINER TRAUER DEN NOVEMBER

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Aufgrund der zahlreichen Anlässe des Totengedenkens trägt der November auch die Bezeichnung Trauermonat. Nahelegend, dass dieser Monat für Trauernde nicht leicht zu bewältigen ist. Am 02.11. wollen wir miteinander bedenken, wie uns ein guter November gelingen kann und am 27.11. tragen wir zusammen, was geholfen hat und was nicht.

WAS HAST DU GELERNT?

Dass ein Gespräch in einer Gruppe Dir Gemeinschaft ver-

schafft und Dich in Deiner Trauer annimmt. Die Anregungen erweitern Deinen Horizont und geben Dir Möglichkeiten, Dich neu und anders der Trauer und der Zeit zu stellen.

WAS HAST DU DAVON?

Du hast verschiedene Möglichkeiten der Trauerbewältigung kennengelernt und hast die Erfahrung gemacht, was Dir hilft. Du kannst zukünftig anders mit Trauer und Trauernden umgehen.



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

Leitung: Christine Scheible, Gestalt- und Musiktherapeutin (HPG)

Kosten: 25,- Euro inklusive Arbeitsmaterial

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



ab Donnerstag, 14.11. 20:00–21:30 Uhr
+ 21.11. | 28.11. | 05.12.

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, 18.11.
+ 25.11. | 02.12.

19:30–21:30 Uhr

DER GALATERBRIEF – FREIHEIT DURCH DEN GLAUBEN

WAS DARFST DU ERWARTEN?

An drei Abenden lesen wir gemeinsam den Galaterbrief von Vorne bis Hinten. Wir diskutieren die Verse, Kapitel und versuchen die Aussagen des Briefes zu verstehen und auf unser Leben anzuwenden.

WAS HAST DU GELERNT?

Der gemeinsame Austausch zeigt den Reichtum biblischer Texte – jeder liest und versteht anders. Gleichzeitig kennst Du

die Intention des Schreibers sowie Inhalt und Wirkungsgeschichte des Briefes.

WAS HAST DU DAVON?

Du bist neu in einen Text der Bibel eingetaucht und hast ihn verstanden. Seine Gedanken kannst Du wiedergeben und auf unsere Zeit übertragen.



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

Referent: Jochen Weise, Theologe und Seelsorger

Kosten: 30,- Euro inklusive Arbeitsmaterial

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Dienstag, 26.11.

19:00–22:00 Uhr

CORONA-AUFARBEITUNG II – LÜGE & WAHRHEIT, WIEDERGUT- MACHUNG & NEUANFANG

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Dies ist der 2. Abend unserer Corona-Aufarbeitung. Ging es im ersten Abend um die christlich-religiöse und medizinisch-gesellschaftliche Begründung für eine Aufarbeitung, geht es heute Abend u.a. um Unwahrheiten, die von den jeweiligen Gruppen ausgesprochen wurden und um Wiedergutmachung für diejenigen, die ihre Arbeit und ihren sozialen Status verloren haben sowie um einen gemeinsamen Neuanfang.

WAS HAST DU GELERNT?

Dass die Auseinandersetzung mit dem Thema Corona Emotionen weckt, die wahrgenommen und kanalisiert werden müssen. Gleichzeitig zeigen sie, wie notwendig eine Aufarbeitung ist, die einen Weg und eine Form benötigt.

WAS HAST DU DAVON?

Du hast erfahren, wie wichtig in sozialen Gruppen das Gespräch und wie schädlich verleugnen, verschweigen, verdrängen ist.

Ort: Online-Seminar über ZOOM

Referenten: Dr. Volker Brandes, Urologe und
Jochen Weise, Theologe und Seelsorger

Kosten: 20,- Euro

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Samstag, 30.11.

19:30–22:00 Uhr

COCKTAILS, CANAPÉS & CO.

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Einen Abend mit Cocktails und Canapés von Frauen für Frauen. Dabei geht es, passend zur Jahreszeit, um das Thema Licht in allen seinen „Schattierungen“.

WAS HAST DU GELERNT?

Wie gut Cocktails und Canapés schmecken und das gerade in einer Gemeinschaft von Frauen. Und dass Licht für mich als

Frau mehr ist, als eine Hilfe zum Sehen und eine Metapher zur Orientierung.

WAS HAST DU DAVON?

Du hast eine neue Gemeinschaft von Frauen kennengelernt, die gute Cocktails trinken, gute Canapés essen und sich gute Gedanken machen über das Leben.

Ort: Aula Grundschule Traberweg, Eckerkoppel 125, 22159 HH

Kosten: 25,- Euro inkl. Cocktails und Canapés

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Samstag, 07.12.

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: Aula Grundschule Traberweg, Eckerkoppel 125, 22159 HH

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

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Montag, 09.12.
Montag, 16.12.

je 20:00–21:30 Uhr

SCHRITTE IN DIE INNERE WELT – GEISTLICHE ÜBUNGEN ZU TEXTEN DER BIBEL UND MYSTIK

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Zwei Abende im Dezember, um etwas Ruhe zu finden, bewusst per Zoom, bewusst mit Kerze und allein im Raum. Der erste Abend beschäftigt sich in Theorie und Praxis mit der Stille und der Einkehr in die Stille anhand biblischer Texte, der zweite Abend anhand von Texten christlichen Mystiker.

WAS HAST DU GELERNT?

Du lernst, wie der konkrete Vollzug einer Übung im Alltag

Dich zu Ruhe und Frieden führt. Damit das ganze Leben zur „Übung“, d.h. zu einem wirklich inneren Weg wird, braucht es einen Trainer und Training.

WAS HAST DU DAVON?

Du schaffst es endlich in einer hektischen Zeit, zur Ruhe zu kommen und das Wesentliche nicht aus den Augen zu verlieren. Du gewinnst ...



Ort: Online-Seminar über ZOOM

Referent: Jochen Weise, Theologe und Seelsorger

Kosten: 20,- Euro

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Samstag, 21.12.

19:30–22:00 Uhr

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

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Einen Abend in Bierzelt-Atmosphäre mit Musik und gesundem Essen sowie fördernden Getränken. Ein Impuls zum Mannsein 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: Aula Grundschule Traberweg, Eckerkoppel 125, 22159 HH

Kosten: 25,- Euro inklusive Bier, Bratwurst und Brot

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Donnerstag, 16.01. – 03.04.

12 Wochen, 1. Kurs 17:30, 2. Kurs 19:30 Uhr

LEBE LEICHTER – ES KANN SO LEICHT SEIN, LEICHTER ZU WERDEN

WAS DARFST DU ERWARTEN?

Im „Lebe-leichter“ Programm verwendest Du keine speziellen Lebensmittel, Du veränderst nur Dein Essverhalten. In einer kleinen Gruppe ist es leichter abzunehmen, Erfahrungen auszutauschen und sich gegenseitig zu motivieren.

WAS HAST DU GELERNT?

Du genießt jeden Tag drei Mahlzeiten nach Deinem Geschmack – einen ganzen Teller voll. Du entdeckst die natürlichen

Signale von Hunger und Sättigung wieder. Du gönnst Deinem Magen zwischen Mahlzeiten eine Pause.

WAS HAST DU DAVON?

Dieses bewährte Programm hilft Dir nicht nur dabei, Dein Gewicht in den Griff zu bekommen, sondern es fordert Dich dazu heraus, das Beste aus Deinem Leben zu machen.



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

Leitung: Arna Weise, Mitarbeiterin der CBH, Lebe-leichter-Coach

Kosten: 138,- Euro für 12 Termine + Material

Anmeldung: anmeldung@cvhs-hamburg.de



Buch „Die Apfelgräfin“, € 12,95



Brettchen, € 8,90



Apfel-Cranberry, € 4,90



Apfel-Kuchen, € 5,90



Cranberry Crema Balsamico, € 8,95



Apfel-Mandel-Plätzchen, € 6,50



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

Apfel-Likör, € 9,80

PRÄSENT

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

[facebook.com/praesentgeschenkartikelladen](https://www.facebook.com/praesentgeschenkartikelladen) [instagram.com/praesenth](https://www.instagram.com/praesenth)

Hüttenzeit

Vom 29.II.–23.II.2024 auf dem
Mini-Weihnachtsmarkt vor dem

PRÄSENT



Wer ist dabei?

Buche Deine eigene Hütte und mache und verkaufe
dort, was Du schon immer machen wolltest!

Zum Beispiel Kinderschminken, Weihnachtslieder
singen, selbstgestrickte Socken oder Kekse anbieten ...

**Miete die Hütte (2 x 2,5 m)
für einen Tag oder für
ein, zwei Stunden**

Weitere Infos: PRÄSENT Traberweg 2, 22159 HH,
praesent@eastside.de, 040/ 5330 4232.