

MI 20.03. / 03.04. / 17.4. /  
15.05. / 05.06. / 19.06. /  
03.07.  
jeweils 18:15 – 20 Uhr

Anmeldung bis  
1. und 3. Dienstag  
im Monat

## Stille am Abend

*In jedem von uns liegt ein Zentrum der Stille, umgeben von Schweigen. Dag Hammarskjöld*

In Gemeinschaft den inneren Raum der Stille aufsuchen und ganz bewusst mit der Quelle unseres Wesens und Seins in Kontakt treten, einen geistlichen Impuls hören, meditativ singen und sich bewegen, christliche Meditation in Stille einüben – dazu laden die immer gleich gestalteten Abende ein. Vorerfahrung (z.B. Stille Zeiten, Exerzitien, Herzensgebet, Meditation o.ä.) ist wünschenswert. Die Abende können einzeln besucht werden. Regelmäßige Teilnahme ist hilfreich für das Einüben.



MI 10. April  
10 – 16:30 Uhr

Anmeldung bis  
3. April 2024

## Auszeit!

Meditationstag mit Stille und Bewegung für kirchliche Mitarbeitende in Hamburg und Umgebung

Sich sammeln, bei uns ankommen, Unwichtiges loslassen und uns öffnen für eine Kraftquelle – für das Göttliche –, aus der wir Kraft und Lebendigkeit schöpfen können.



SA 13. April und 4. Mai  
jeweils von 10 – 14 Uhr

Anmeldung bis  
5. April 2024

## Reich beschenkt – Die eigenen Stärken entdecken

Ein bestärkender Kurs zum Erkunden der eigenen Talente, Fähigkeiten und Begabungen. Kombiniert mit Ihren persönlichen Interessen zeigt sich vielleicht eine Richtung für ein freiwilliges Engagement, für Ihre berufliche Entwicklung oder auch für neue Schritte im privaten Leben. Der Kurs wurde vom Institut für Engagementförderung entwickelt.



Information und Kontakt > [www.ife-hamburg.de](http://www.ife-hamburg.de) | [info@ife-hamburg.de](mailto:info@ife-hamburg.de)

MO 15. April  
18:30 – 21 Uhr

Anmeldung bis  
8. April 2024

## Mit dem Stift den Raum erkunden – Lebendigkeit

Auf dem Tisch liegen: ein leeres Blatt Papier, ein Stift und Farbe. Mit der Kraft der Intuition entsteht auf kreative, schöpferische Weise Transformation. Mit Hilfe einer besonderen Abfolge von Schritten während des Zeichnens verändert sich die eigene Befindlichkeit. Persönliche Themen können betrachtet oder Projekte und Ziele entwickelt werden. Das Thema lautet: Lebendigkeit.



DO 18. April  
18 – 21 Uhr

Anmeldung bis  
15. April 2024

## Wie geht Gottesdienst?

Der Ablauf des Evangelischen Gottesdienstes folgt verabredeten Formen. Dabei kann das Immergleiche sehr unterschiedlich gestaltet sein. Der Abend bietet einen Überblick über die Grundform des Evangelischen Gottesdienstes, über Sinn und Herkunft einzelner Teile und über die liturgischen Elemente für alle, die sich im Gottesdienst besser zurechtfinden wollen.



SA 20. April  
10 – 15:30 Uhr

Anmeldung bis  
16. April 2024

## Wie ist es und wie kann es werden? Das Ehrenamt in der eigenen Organisation verstehen und weiterentwickeln

Das Tagesseminar bietet einfache und grundlegende Zugänge zu einem hilfreichen systematischen Blick auf Freiwilligenarbeit bzw. ehrenamtliches Engagement. Überlegungen zu organisatorischen Voraussetzungen, um Freiwillige gewinnen zu können, spielen ebenso eine Rolle wie leicht erfassbare Instrumente zur Abbildung dessen, was auf welche Weise ehrenamtlich geleistet wird. So können sich konkrete Ansätze zeigen, um eine sinnvolle Weiterentwicklung des Freiwilligen Engagements in der eigenen Organisation zu bewirken. Dazu sind manchmal nur kleine Schritte nötig, die durch die vorgestellten Methoden gut identifizierbar werden.



Info-Abend: Mi 24.04.  
17 – 20 Uhr  
Module: FR 31.05. / 05.07. /  
06.09. / 11.10. / 22.11.  
jeweils 10 – 17 Uhr

Anmeldung:

- Info-Abend (24.04.) bis 17.04.
- Fortbildung bis 26.04.

## Aus der Mitte zu den Rändern – Mit den Perlen des Glaubens erfassen, vertiefen, vielfältig wirken. Eine Fortbildung für beruflich und ehrenamtlich Engagierte im kirchlichen Leben und darüber hinaus.

Hier können Sie: Die Perlen des Glaubens als ein hilfreiches Instrument kennenlernen, um auf kreative Weise wesentliche Glaubensinhalte zu vermitteln | Christlich-theologische Kernthemen anschaulich für Gruppen gestalten lernen | Interkulturell und interreligiös über den eigenen (Glaubens-)Horizont hinausblicken | Niedrigschwellige Zugänge zu Spiritualität identifizieren und anderen ermöglichen | Mit den Perlen kleine Formen geistlichen Lebens einüben und dazu einladen | Intuitive Zugänge zu Glauben- und Lebensthemen ernst nehmen und in einfacher Weise darüber sprechen | Weggefährter\*innen kennenlernen, die die Bewegungen zwischen Rändern und Mitte der Kirche ausloten wollen und netzwerken.

SA 27. April  
10 – 16 Uhr

Anmeldung bis  
15. April 2024

## Das wirft mich nicht um – resilient in die Zukunft gehen

Es gibt Menschen, die trotz Misserfolg den Kopf nicht hängen zu lassen. Sie können mit Rückschlägen gut umgehen. Sie erholen sich und finden zurück zu innerer Ruhe. Wie stärke ich meine Widerstandskraft (Resilienz)? Wie reguliere ich meinen Stresslevel? Wie bekomme ich die Kraft, um weiter zu machen? Dieser Workshop möchte Lust machen, die eigenen Ressourcen noch besser zu nutzen und neue Strategien zu entwickeln, um so den Herausforderungen des Wandels mit mehr Leichtigkeit zu begegnen.



DO 30. Mai  
18:30 – 21:00 Uhr

Anmeldung bis  
27. Mai 2024

## Ehrenamtliche Aufgaben niedrigschwellig gestalten | ONLINE

Bei der Planung und Organisation ehrenamtlicher Arbeit geht es neben der Gewinnung von engagierten Menschen auch um das genaue Hinsehen: Was kann Interessierte daran hindern, freiwillig mitzuwirken? Welche Hürden sind vorhanden, vielleicht, ohne dass sie auf den ersten Blick zu erkennen sind? Das Seminar stellt Kriterien vor, anhand derer jedes denkbare ehrenamtliche Arbeitsfeld angeschaut werden kann. Eine Arbeit am eigenen Beispiel wird mithilfe analytischer Fragen möglich.



SA 1. Juni  
10 – 16 Uhr

Anmeldung bis  
27. Mai 2024

## „Was wirklich zählt, ist Intuition“ – sagt Albert Einstein

Das Denken basiert nicht nur auf intellektuellen Fähigkeiten. Es hat eine intellektuelle und eine intuitive Seite. Die Intuition ist eine Spielart des Denkens. Dieser Workshop ist inspiriert durch die Philosophin Nathalie Knapp, die Intuition „eine Form des Denkens“ nennt. Wie kann der Kraft der Intuition mehr Bedeutung gegeben werden? Kann intuitives Denken eingeübt werden? Was genau versteht man unter Intuition? Mit Impulsen aus der Philosophie und praktischen Übungen zur Selbstreflexion wird dieser Tag gestaltet.



DO 6. Juni  
18 – 21:30 Uhr

Anmeldung bis  
2. Juni 2024

## Eine kurze Andacht gestalten

In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Zugänge und Formen der Andachtsgestaltung kennen. Sie bekommen Handwerkszeug zur Vorbereitung und können sich in kleinen Übungen selbst erproben.



DO 20. Juni  
9:30 – 16:45 Uhr

Anmeldung bis  
12. Juni 2024

## Steuer- und versicherungsrechtliche Fragen in der Freiwilligenkoordination Zusatzmodul Freiwilligenkoordination

In diesem Zusatzmodul geht es um Grundinformationen zu Spenden, Steuerrecht, Unfallschutz und Haftpflichtversicherungen im Kontext freiwilliger Arbeit. Welche Regeln gelten für Aufwandsentschädigungen und Übungsleiterpauschalen, für steuerliche Freigrenzen oder für den Bereich von Zeitspenden und Spendenbescheinigungen?



MO 1. Juli – SO 7. Juli

Anmeldung bis  
30. April 2024

## Klosterwoche in Bursfelde

Eine Woche im Schweigen an einem inspirierenden Ort miteinander leben: Gebetszeiten, Impulse, Stille, Meditation, Geistliche Begleitung und Zeit zur Rekreation. Ein persönliches Vorgespräch klärt Erwartungen und konkrete Fragen. Ein Vorbereitungsabend gehört verbindlich zum Konzept dieses Angebotes.



SA 13.07. 10 – 16 Uhr  
SO 14.07. 10 – 14 Uhr  
MI 17. / 24. / 31.07. / 07.08.

jeweils 18 – 20 Uhr  
SA 10.08. 10 – 16 Uhr

Anmeldung bis 5. Juli 2024

## GUTES FÜR DIE SEELE – Sommer-Exerzitien in Hamburg

Sich - ohne viel Aufwand und Ausgaben – mitten im Alltag Zeit für Besinnung nehmen. Kennenlernen und Einüben von Ritualen, den Körper und Atem achtsam wahrnehmen, Anleitung zur christlichen Meditation in der Tradition des Herzensgebets, biblische Impulse bekommen, sich austauschen über Wesentliches, Gemeinschaft in der Gruppe erleben. Geistliche Begleitung ist während dieser Zeit nach Absprache möglich.



## VORANKÜNDIGUNGEN

FR 23.08. 17 Uhr –  
SO 25.08. 14 Uhr

Vortreffen MO 15.07.  
Nachtreffen DI 03.09.

jeweils 18:30 – 21 Uhr

Anmeldung bis  
15. Juli 2024

## Im Zwischenraum von Aktivismus und Bewusstheit

Im Zirkuswagen innerlich auf Wanderschaft gehen und sich bewegen zwischen alt und neu, Stabilität und Wandel, Sicherheit und Risiko, außen und innen. Sich in Absichtslosigkeit und Wachheit üben. Vom Kopf ins Herz gelangen – und wieder zurück. Dadurch kann Entscheidungsfähigkeit und Wirksamkeit im eigenen Leben gestärkt werden. Ein Wochenende, das Raum öffnet für das Dasein im Dazwischen. Besinnung, Bewegung, Begegnung in dialogischer Haltung, schlafen im Zirkuswagen, Gespräche am Feuer und gemeinsam Gutes essen. In einer ungewohnten Umgebung mit einander noch unbekannt Menschen und in der Öffnung für ein Dasein frei von Bewertung.



MI 04.09. / 18.09. / 02.10. /  
16.10. / 06.11. / 20.11.

jeweils 18:15 – 20 Uhr

Anmeldung bis  
1. und 3. Dienstag  
im Monat

## Stille am Abend

*In jedem von uns liegt ein Zentrum der Stille, umgeben von Schweigen. Dag Hammarskjöld*

In Gemeinschaft den inneren Raum der Stille aufsuchen und ganz bewusst mit der Quelle unseres Wesens und Seins in Kontakt treten, einen geistlichen Impuls hören, meditativ singen und sich bewegen, christliche Meditation in Stille einüben – dazu laden die immer gleich gestalteten Abende ein. Vorerfahrung (z.B. Stille Zeiten, Exerzitien, Herzensgebet, Meditation o.ä.) ist wünschenswert. Die Abende können einzeln besucht werden. Regelmäßige Teilnahme ist hilfreich für das Einüben.



DI 10.09. 18:30 – 21:30 Uhr  
SA 21.09. 10 – 16 Uhr  
DI 22.10. / 19.11. / 12.12.

jeweils 18:30 – 21:30 Uhr

Anmeldung bis  
28. August 2024

## The Art of hosting – Von der Kunst, einen wertvollen Gesprächsraum zu schaffen

The Art of hosting ist lebendig und kreativ, baut Verbindungen und Verbundenheit auf und verändert Menschen. Die Zeit ist gerade günstig. Viele Menschen haben den Wunsch, etwas in ihrer Lebenssituation oder an ihrem Lebensort zu verändern. Viele merken: „So soll es nicht mehr weitergehen. Ich habe was zu geben, aber ich will es nicht alleine tun.“

Selten jedoch gibt es Räume, in denen Menschen einfach zusammenkommen können, um sich absichtslos auszutauschen. Es braucht Gastgeber, die solche Räume eröffnen und solche Zusammenkünfte begleiten. In dieser Reihe wird eine Gruppe entstehen, die exemplarisch miteinander lernt, ausprobiert und ein konkretes Konzept entwickelt. Es werden theoretische und praktische Impulse weitergegeben, die dabei unterstützen, Hosts zu werden.



MO 23. / MI 25. / FR 27.09.  
jeweils 9:30 – 13:30 Uhr  
und Selbstlern-Phasen  
(DI und DO)

Anmeldung bis  
12. September 2024

## Freiwilligenkoordination | ONLINE

Für jede Organisation, in der Menschen freiwillig tätig sind, lohnt es sich, die Kernaufgaben der Freiwilligenkoordination zu kennen und zu beherzigen. Das gilt unabhängig davon, ob in der Organisation Freiwilliges Engagement selbstverständlich dazugehört oder es sich im Aufbau befindet. Der Kurs vermittelt erprobte Instrumente und Methoden und gibt viele Anregungen: Wie können Arbeitsbereiche für Ehrenamtliche attraktiv gestaltet werden? Was macht eine gute Begleitung von Ehrenamtlichen aus? Wie werden neue Freiwillige gewonnen? Sie bekommen praxistaugliche Bausteine für eine erfolgreiche Umsetzung Ihrer Freiwilligenkoordination.



FR 8. November 17 Uhr –  
SO 10. November 15 Uhr

Anmeldung bis  
9. September 2024

## Ein Wochenende im Kloster mit dem „Genius“-Modell

Meiner tieferen Begabung begegnen und nachgehen

Einige haben sich bereits mit den Schritten auf der Suche nach dem eigenen „Genius“ (Dick Richards) befasst und knüpfen an. Andere machen sich neu auf diesen Weg und werden dabei begleitet.

Alle gemeinsam erkunden und finden der eigenen Talente und der tiefsten Begabung, finden Möglichkeiten der Wirksamkeit und üben miteinander, tiefere Motivation und Kraft zu spüren.

In der konzentrierten Atmosphäre des Klosters haben wir Muße für Selbsterkundung, Gespräche, Spaziergänge, Schlaf, Gebet, Mahlzeiten und für innere Klärung. Unsere tiefere Begabung zu entschlüsseln und in das persönliche Leben zu integrieren hilft, wirksam und zufrieden zu leben.



FR 13. Dezember 16 Uhr –  
SO 15. Dezember 14 Uhr

Anmeldung bis  
15. Oktober 2024

## Stille Tage im Kloster Nütschau

Gemeinsame Zeit im Schweigen. Tagzeitgebete, Spaziergänge, Meditation in der Form des Kontemplativen Gebets in der Stille (Herzensgebet), Hören und Singen meditativer Lieder und gemeinsame Mahlzeiten geben den Tagen einen Rhythmus.

Kooperation mit der Hauptkirche St. Jacobi.

