



**Programm**  
Herbst/Winter  
2023/2024

# in Bewegung

Bildung. Beratung. Begegnung.

das haus der evang.-  
luth. kirche in nürnberg

**eck  
stein**

4 Das besondere Thema: in Bewegung  
Pilgern | Von Musik bewegt | Bewegtes Leben – Biografiearbeit | Visionssuche Norwegen

12 Politik · Gesellschaft · Verantwortung  
Klimawandel und Umweltschutz | Warum man Kirche braucht | Friedenspolitik und Klimagerechtigkeit | Steuergerechtigkeit | Klimarassismus | Zum 125. Geburtstag – Erich Kästner

18 Religion · Spiritualität · Dialog  
Meditation und Kontemplation | Ulrich Schaffer – Lebenskünste | Authentische Gemeinschaftsbildung | Paulus, der erste Reformator | forum Christen – Muslime Tacheles | Gewaltfreie Kommunikation | Achtsamkeit und Spiritual Care

32 Leben · Begleitung · Orientierung  
Alleinerziehende – Familienteam | Trennung – Scheidung | Trauer – ENDlich leben  
Vom Gefühl zum Ausdruck | Leben: Besinnung – Orientierung

50 Kompetenz · Qualifikation · Beratung  
Biografiearbeit | Themenabend für Ehrenamtliche | Traumaarbeit | Basiskurs Seelsorge  
Gewusst wie: Visualisieren und Kommunizieren

58 Kunst · Kultur · Kreativität  
Musik und Literatur | Malen und Gestalten | Wege und Reisen

68 Körper · Geist · Gesundheit  
Bewegung und Entspannung | Singen: Lust an Stimme! | Ernährung: Schätze der Natur  
Achtsamkeit – Rhythmus – Atemkraft | Gewaltfreie Kommunikation

82 Tagen im eckstein

84 eckstein Einrichtungen

88 Kursübersicht

das haus der evang.-  
luth. kirche in nürnberg

**eck**  
**stein**

# In Bewegung

Wir mögen das Bild auf der Titelseite. Schnell war die Assoziation da, die kleinen vielfarbigen springlebendigen Steinchen erinnern uns an „ecksteinchen“ und das Leben in unserem Haus. Es setzt etwas von seiner Dynamik und Buntheit ins Bild und spiegelt sehr passend unseren aktuellen Programmtitel: ob hochaktuelle Gesellschaftsthemen im Diskurs, bewegende persönliche Lebensthemen oder – wortwörtlich – der Yoga-Kurs, wir sind mit Ihnen „in Bewegung“!

Die Bewegung im eckstein wird auch äußerlich sichtbar. Bis März 2024 bauen wir für Sie unser Erdgeschoss um. Sein Foyer, der große Saal und unser Gastrobereich sollen lichtvoller, zeitgemäßer und beweglicher im Interieur werden und unseren Besucher:innen neuen Bewegungsraum bieten.

Bei aller Bewegung und Veränderung – gerade in „bewegten“ Zeiten! – tut da aber nicht auch Innehalten gut? Und was bleibt, wenn alles sich ändert?

Menschen machen immer wieder die Erfahrung, dass Gottes Liebe und Präsenz immer „sind“ – also bleiben. Können wir dazu beitragen, dass sich uns diese Erfahrung öffnet?

Der evangelische Mystiker Angelus Silesius traut uns viel zu: „Nichts ist, das dich bewegt,“ beschreibt er seine Einsicht, „du selber bist das Rad, das aus sich selbst läuft und keine Ruhe hat. Halt an, wo läufst du hin, der Himmel ist in dir. Suchst du Gott anderswo, du fehlst ihn für und für.“

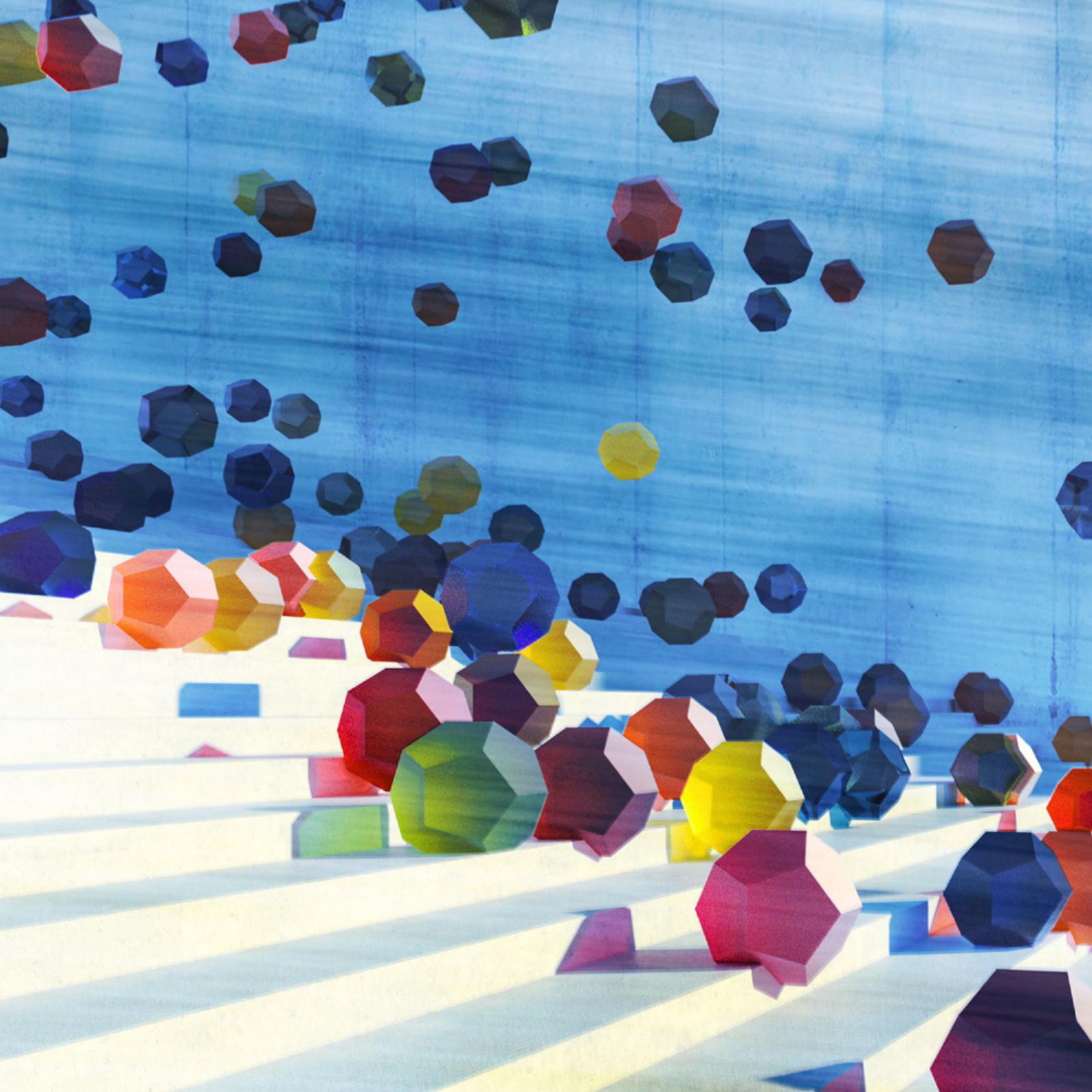
Das mag nach Selbstüberschätzung klingen, aber vielleicht braucht es bisweilen wirklich so ein Maß an Zuspruch bewusster Eigenverantwortung – eine klare Geistkraft, die es ermöglicht die inneren Autopiloten auf Stopp zu schalten und anzuhalten.

Das Geschenk, dass sich dann zeigt, kann überwältigend schön sein: „Steh still und beachte die Wunder Gottes!“ (Hiob 37, 14)

**Oliver Behrendt**

Leitung

spirituelles zentrum im eckstein



Das besondere Thema:

# in Bewegung



Pilgern  
Von Musik bewegt  
Bewegtes Leben – Biografiearbeit  
Visionssuche Norwegen

23. SEPTEMBER

PILGERTAG FÜR TRAUERENDE

## Die Seele geht zu Fuß

Schönberg – Ottensoos – Schönberg

**Hinweis:** Detailausschreibung auf S. 39

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

■ EVANGELISCHE FACHSTELLE  
ALLEINERZIEHENDE

KURS 310787

24. SEPTEMBER

PILGERN

## Dem Leben auf der Spur

Pilgertag für alleinerziehende und getrennte Mütter  
und Väter

**Hinweis:** Detailausschreibung auf S. 34

■ EVANGELISCHE FACHSTELLE  
ALLEINERZIEHENDE

KURS 123234



30. SEPTEMBER

PILGERN

## Mein Lebensfluss

Pilgern auf dem Lutherweg im Dekanat Nürnberg

Auf dem Weg zwischen Eibach und Schwabach laden Kirchen, spirituelle Orte und schattige Waldwege zur Besinnung und zur Einkehr ein. Sie bieten Raum und Gelegenheit zum Nachdenken über den persönlichen Lebensfluss. Fragen wie: Was sind meine Quellen? Woher komme ich? Welche Zuflüsse bestimmen meinen Lebensfluss? stellen sich uns – ein spannendes Thema! Der Lutherweg im Dekanat Nürnberg verläuft ungefähr vom Pilgerzentrum St. Jakob bis an die Stadtgrenze zu Schwabach. Diesen Weg wollen wir nutzen, um auf Luthers Spuren zu wandern. Verschiedene spirituelle und biographische Impulse, Reden und Schweigen begleiten uns.

**Michael Kummer** Qualifizierter Pilgerbegleiter

**Treffpunkt:** Eibacher Bahnhof Nürnberg, Werkvolkstr. 95

**Zeit:** Samstag, 30.09.2023 | 10.00 – 16.00 Uhr

**Kosten:** 15 Euro

**Anmeldung** bis 27.09.2023

**Hinweis:** Die Teilnahme ist nur an der gesamten Etappe möglich. Jede:r trägt das eigene Gepäck (inkl. Tagesverpflegung) selbst und ist gesundheitlich und konditionell in der Lage, bis zu 15 km am Tag zu laufen. Dieses Angebot ist auch für Menschen geeignet, die das Pilgern erstmalig kennenlernen wollen.

**Kooperation** mit Evang.-Luth. Dekanat Nürnberg

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310792



6. DEZEMBER

LESUNG UND GESPRÄCH

## Heimat-Pilgern

### Erfahrungen auf Jakobswegen in Deutschland

Der Jakobsweg versammelt Gläubige, Skeptiker, Suchende nicht nur in Spanien, sondern immer mehr auch auf den verschiedenen Pilger-Routen in Deutschland. Jörg Steinert, begeisterter Pilger aus Berlin, hat mit seinem Buch „Pilgerwahnsinn“ Thesen aufgestellt, weshalb der Jakobsweg süchtig macht. In den letzten Jahren hat er – wie viele andere Pilgerbegeisterte auch – die Pilgerwege im eigenen Land entdeckt. Im Rahmen dieses Pilgertreffs stellt er sein neues Werk „Heimat-Pilgern: Jakobswege in Deutschland“ vor. Aber Achtung: Auch an diesem Abend könnte man zum Pilgern verführt werden...

**Jörg Steinert** Autor und passionierter Pilger

**Ort:** Pilgerzentrum St. Jakob, Gemeindesaal, Jakobsplatz

**Zeit:** Mittwoch, 06.12.2023 | 19.00 Uhr

**Kosten:** Eintritt frei, Spenden erwünscht

**Anmeldung** bis 06.12.2023

**Kooperation** mit Pilgerzentrum St. Jakob

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310788

AB 1. FEBRUAR

PILGERSEMINAR

## Eisbrecher-Pilgern

### Winterpilgern auf dem voralpinen Jakobsweg im Chiemgau

Kälte, Schnee und klare Luft helfen, manche Lebensthemen deutlicher zu sehen. Dieses Jahr führt das winterliche Pilgern in den Chiemgau. Wir blicken empor zu schneebedeckten Bergen und prüfen, ob der Chiemsee zugefroren ist. Am 2. Februar, Maria Lichtmess, wechseln Knechte und Mägde traditionell ihre Stelle. Segen und Impulse, Austausch und Schweigen helfen bei der Beantwortung der Frage, welcher Wechsel im Leben ansteht und wie ich ihn bewerkstelle.

**Michael Kaminski** Dipl. Rel.-Pädagoge, Studienleiter  
Evangelische Stadtakademie München, Pilgerbegleiter

**Petra Richter** Pilgerbegleiterin

**Ort:** Schwäbischer Jakobsweg (ca. 55 km)

**Zeit:** Donnerstag, 01.02.2024 bis Sonntag 04.02.2024

**Kosten:** 260 Euro | 210 Euro (inkl. Übernachtung, Frühstück und Kursgebühr; exkl. Bahnfahrt und Mittag- und Abendessen)

**Anmeldung** bis 24.01.2024

**Hinweis:** Selbstverpflegung! Übernachtung in Hotels im DZ, das Gepäck trägt jede:r selbst.

**Tageskilometer:** 13/19/23/10.

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

KURS 410855



8. OKTOBER

WORKSHOP

## Herbstausflug – mit Kindern den Wald erleben

**Hinweis:** Detailausschreibung auf S. 36

■ EVANGELISCHE FACHSTELLE  
ALLEINERZIEHENDE

KURS 123229

2. DEZEMBER

WORKSHOP

## Advent im Wald erleben

**Hinweis:** Detailausschreibung auf S. 36

■ EVANGELISCHE FACHSTELLE  
ALLEINERZIEHENDE

KURS 123211



AB 5. OKTOBER

SING-WORKSHOP

## Let's s(w)ing again!

Singen bewegt

Wenn wir singen, kommen wir in Bewegung. Der Brustkorb weitet sich, die Finger schnippen, der Fuß schlägt den Takt, Körper und Seele vibrieren. Das Herz pocht angeregt. „Head and shoulders“ und andere Aufwärmlieder fordern unsere Koordination. Wir singen „Ich hätt getanzt heut Nacht!“ und schwelgen in Wiener Walzerseitigkeit. Wir rufen „Heissa Kathreinerle“ und mit der Dorl walzen wir bis nach Schweinau. Unsere Töne lernen laufen, schreiten, schwingen und schwanken mit Cha-cha, Calypso, Boogie und afrikanischen Rhythmen. Und ja, wer mag, kann gerne dazu tanzen.

**Heike Kiefer** Diplommusiklehrerin, Chorleiterin

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** 6x Donnerstag, 05.10./12.10./19.10./26.10./09.11./  
16.11.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr

**Kosten:** 60 Euro | 54 Euro

**Anmeldung** bis 02.10.2023

**Hinweis:** für Anfänger:innen und Fortgeschrittene  
gleichermaßen geeignet.

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310795



25. NOVEMBER

SEMINAR

## Orte meines Lebens entdecken

### Eine biografische Methodenwerkstatt

Ob ich meinen Wohnort häufig gewechselt habe oder nicht, meine Herkunftsfamilie fliehen musste oder nicht – die Beschäftigung mit den eigenen Wohnorten und den Bewegungen dazwischen sind eine ergiebige Quelle für biografische Erinnerungsarbeit. Orte erzählen von Lebensphasen und Lebensthemen, den Menschen, die uns begleiten oder begleitet haben, von bewältigten und nicht bewältigten Herausforderungen. Sie bergen Botschaften, die für die eigene Lebensgestaltung im Heute wertvoll sind. Unscheinbarer, doch genauso bedeutsam, sind die „Lebens-Orte“, die der Seele guttun, an die ich mich zurückziehen mag oder die von meiner Sehnsucht erzählen. Ihnen Aufmerksamkeit zu schenken oder sie zu (er)finden, ist lohnend. In der Methodenwerkstatt erproben wir unterschiedliche Zugänge, die dieses Themenfeld für die biografische Arbeit mit Einzelnen und Gruppen fruchtbar machen. Wir beraten, welche Methoden für Ihr jeweiliges Anwendungsfeld gewinnbringend sind und wie Sie diese anpassen können. Personen, die biografisches Arbeiten kennenlernen oder vertieft anwenden wollen, sind herzlich eingeladen.

**Petra Messingschlager** Diakonin, Systemische Beraterin

**Cornelia Stettner** Diakonin, Supervisorin

**Ort:** eckstein, 1.01 | **Zeit:** Samstag, 25.11.2023 | 09.30 – 16.30 Uhr | **Kosten:** 60 Euro | 50\* Euro (\*ermäßigt siehe AGB des forum erwachsenenbildung) | **Anmeldung** bis 17.11.2023

Lust auf noch  
mehr Bewegung?

Dann blättern Sie  
zur Seite 68



26. NOVEMBER

TANZSEMINAR

## Brich an, Du schönes Morgenlicht

Bach getanzt in der Adventszeit – bewegen und bewegen lassen

Die Musik Johann Sebastian Bachs mit ihrer starken Bildhaftigkeit setzt vielfältige Erlebnissbereiche frei, die sich in Tanz und Bewegung wunderbar entfalten können. In den Bach'schen Advents- und Weihnachtskantaten werden Bilder der Hoffnung und des Trostes und auch die Vorfreude auf Weihachten zu Klang. Einfache Choreografien zu den Arien und Chorsätzen stehen neben freien Tanzformen. Die Musik anderer Stilarten bildet einen interessanten Kontrast.

**Gerd Kötter** Kirchenmusikdirektor, Kantor i. R., Tanzpädagoge

**Ort:** eckstein, 1.01 | **Kosten:** 22 Euro | 18 Euro | **Hinweis:** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Kurse sind unabhängig voneinander buchbar.

Brich an, du schönes Morgenlicht I

**Zeit:** Sonntag, 26.11.2023 | 10.30 – 13.00 Uhr

KURS 410860

Brich an, du schönes Morgenlicht II

**Zeit:** Sonntag, 26.11.2023 | 14.00 – 16.30 Uhr

KURS 410861

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

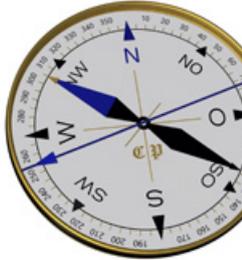
AB 24. NOVEMBER

SEMINAR

## Die Route wird neu berechnet!

### Ein Kompass für mein Leben

Haben Sie den Eindruck „im Wald zu stehen“, nicht mehr zu wissen, wie und wohin es weitergeht in Ihrem Leben? Berufliche und familiäre Anforderungen verändern sich permanent. Vielleicht sind Sie (von außen) herausgefordert, manches neu zu gestalten oder möchten aus sich heraus Neues in Ihr Leben bringen? Wie können Sie Ihre Chancen nutzen, um Lebensqualität und Sinn zu erfahren? Das Seminar unterstützt Sie, Perspektiven aufzuspüren, eine Vision zu entwickeln; Fähigkeiten und Stärken zu benennen und (neu) zu entdecken; Ziele weiter zu entwickeln und sie besser in Einklang zu bringen sowie nächste konkrete Schritte zu planen und zu wissen, sie auch umzusetzen. Mit anregenden methodische Zugängen finden Sie heraus, wohin Ihr Lebens-Kompass zeigt.



**Mechthild Messer** Gestaltpädagogin (IGB),  
Referentin für Biografie-Arbeit

**Ort:** eckstein, 4.02

**Zeit:** Freitag, 24.11.2023 | 18.00 – 21.00 Uhr,  
Samstag, 25.11.2023 | 09.00 – 16.00 Uhr und  
Sonntag, 26.11.2023 | 09.30 – 14.00 Uhr

**Kosten:** 135 Euro | 110 Euro

**Anmeldung** bis 20.11.2023

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310824

AB 14. AUGUST

VISIONSSUCHE

## Weites Herz in wildem Land

### Visionssuche in Norwegen

Majestätische Fjorde, tiefe Wälder, weite Hochebenen, ungezählte Flüsse und Seen: Wer in Norwegen auf Visionssuche geht, kann sich auf einen vielgestaltigen Resonanzraum für seine inneren Prozesse freuen – bereichernd für jedes Alter und gerade an Lebensübergängen. Nach intensiver Vor- und Nachbereitung verbringen wir vier Tage und Nächte in der Natur. Wer möchte, bleibt allein im Schweigen und fastet. Die Natur gewährt Zeit für Tiefe und Begegnung: mit sich selbst und einer Spiritualität im Kraftfeld der Schöpfung.

**Oliver Behrendt** Pfarrer, Leiter spirituelles zentrum,  
Visionssuche-Leiter | **Andy Lang** Pfarrer, Musiker und  
Songpoet, Autor, Pilgerbegleiter

**Ort:** Südliche Telemark, Norwegen

**Zeit:** Mittwoch, 14.08.2024 bis Sonntag, 25.08.2024

**Kosten:** 1090 Euro | 750 Euro

(inkl. Kurs, Unterkunft und Verpflegung)

**Hinweis:** Die Anreise wird eigenständig organisiert.

Ausfallgebühren bei Reiserücktritt nach dem 07.07.2024:  
550 Euro; nach dem 01.08.2024: 750 Euro (falls kein  
Nachrücker vorhanden). Vorgespräch erforderlich:  
0173 3774 288.

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

KURS 410865





Ver



# Politik Gesellschaft antwortung



Klimawandel und Umweltschutz  
Warum man Kirche braucht.  
Friedenspolitik und Klimagerechtigkeit  
Steuergerechtigkeit  
Klimarassismus  
Zum 125. Geburtstag – Erich Kästner

16. OKTOBER

VORTRAG – DISKUSSION

## Global denken – lokal handeln

### Nürnberg unterstützt Projekte vor Ort in der Einen Welt

Angesichts des globalen Klimawandels reichen regionale Schwerpunkte im Umweltschutz nicht mehr aus. Denken in größeren Zusammenhängen ist unerlässlich. Der Arbeitskreis Forum International des Bund Naturschutz stellt exemplarisch zwei internationale Projekte vor.

In Ecuador kämpft die Stiftung Amiguitos del Oceano gegen die Verschmutzung des Meeres. Diese Initiative versucht die Umwelterziehung voranzubringen. In Togo arbeitet das Amt für Internationale Beziehungen der Stadt Nürnberg mit zwei Städten zusammen bei der Errichtung mehrerer Photovoltaikanlagen.

#### Klaus-Peter Murawski

Vorsitzender des Bund Naturschutz Nürnberg

**Ort:** eckstein, 1.01

**Zeit:** Montag, 16.10.2023 | 19.00 Uhr

**Kosten:** übernehmen wir für Sie!

**Anmeldung** bis 16.10.2023

**Kooperation** mit Arbeitskreis Forum International des Bund Naturschutz

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310837



31. OKTOBER

VORTRAG ZUR REFORMATIONSFIEIER

## Warum man die Kirche braucht.

### Festvortrag mit liturgischem Rahmen zur Reformationsfeier 2023

Christ kann man auch ohne Kirche sein – so der letzte Religionsmonitor der Bertelsmann Stiftung zur Kirchenkrise. Der ehemalige SPD-Bundespräsident und überzeugte Christ Wolfgang Thierse warnt, dass Religion eben keine Privatsache ist: Freiheit kann in einer demokratischen Gesellschaft nur gelingen, wenn diese institutionalisiert ist. Der religiös-weltanschaulich neutrale Staat lebt in der Gestaltung des sozialen, kulturellen und politischen Lebens von Menschen „die sich in Weltanschauungs- und Religionsfragen nicht neutral verhalten – die sich aber ausdrücklich auf Fairness und Friedfertigkeit im Verhältnis zueinander verpflichten lassen“.

Anschließend Empfang in der „Maulbeere“ im Sebalder Pfarrhof.

**Dr. Wolfgang Thierse** Bundestagspräsident a. D.

**Ort:** Kirche St. Sebald, Sebalder Platz

**Zeit:** Dienstag, 31.10.2023 | 19.00 Uhr

**Kosten:** übernehmen wir für Sie!

**Kooperation** mit Evang.-Luth. Dekanat Nürnberg

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310702



18. NOVEMBER

STUDIANTAG

## Zeitenwende – zur Friedenslogik

Seit dem russischen Angriffskrieg in der Ukraine ist von einer Zeitenwende die Rede – oft verstanden als Rückkehr zu einer Logik militärischer Gewalt und Abschreckung. Wer anders über den Frieden denkt, hat es schwer. Doch die Wende zu einer ökologischen, gewaltarmen und gerechteren Welt ist zum Überleben der Menschheit notwendig. Wie muss eine Friedenspolitik aussehen, die trotz Kriege die Transformation zu einer klimagerechten Welt fördert?

**Andreas Zumach** bis 2020 UN-Korrespondent der TAZ in Genf

**Stephan Brües** Wissenschaftsredakteur, Experte auf dem Gebiet gewaltfreier Intervention

**Ort:** Kirchengemeinde St. Jobst, Äußere Sulzbacher Str. 140, Nürnberg

**Zeit:** Samstag, 18.11.2023 | 10.00 – 16.00 Uhr

**Kosten:** 20 Euro (vor Ort bar zu zahlen)

**Anmeldung** bis 31.10.2023 bei [gbreitenbach@gmx.de](mailto:gbreitenbach@gmx.de)

**Kooperation** mit Arbeitskreis Evangelische Erneuerung, Rummelsberger Bruderschaft, Initiativkreis Frieden in der ELKB, NEFF, Ökumenisches Netz Bayern, Pax Christi und Diözesenverband Bamberg

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310774

22. NOVEMBER

SOZIALPOLITISCHER BUSS- UND BETTAG

## Wo steuern wir hin?

Steuern: Oft als Last empfunden, aber für das Funktionieren einer gerechten Gesellschaft unabdingbar. In Deutschland wird die Erwerbsarbeit allerdings höher besteuert als Vermögen und Kapitalerträge. In der Initiative „taxmenow“ setzen sich Vermögende für mehr Steuergerechtigkeit ein und gegen die eigenen Steuerprivilegien. Kritiker befürchten, dass eine höhere Steuerlast für Vermögende und Unternehmen, Investitionen und wirtschaftliches Wachstum behindert. Wohin steuern die Gesetze unsere Gesellschaft? Was muss getan werden auf dem Weg zu mehr Steuergerechtigkeit?

**Sebastian Brehm MdB** Finanz- und haushaltspolitischer Sprecher der CSU-Landesgruppe, Mitglied im Finanzausschuss des Deutschen Bundestags

**Stefanie Bremer** Millionenerbin, die sich für ein gerechteres Steuersystem einsetzt, taxmenow – Initiative für Steuergerechtigkeit e.V.

**Ort:** Peterskirche, Regensburger Str. 62, Nürnberg

**Zeit:** Mittwoch, 22.11.2023 | 19.00 Uhr

**Kosten:** übernehmen wir für Sie!

**Anmeldung** bis 22.11.2023

**Kooperation** mit Deutscher Gewerkschaftsbund Mittelfranken, Evang.-Luth. Dekanat Nürnberg, Katholische Arbeitnehmerbewegung, Katholische Betriebsseelsorge, Katholische Stadtkirche Nürnberg, Kirchlicher Dienst in der Arbeitswelt und Stadtmission Nürnberg

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310775





30. NOVEMBER

LESUNG – DISKUSSION

## Klimarassismus

### Wie Rechtsaußenparteien den Klimawandel für sich nutzen

Weltweit blockieren rechte Parteien und Netzwerke effektiven Klimaschutz. Das ist kein Zufall, meint der Rechtsextremismusexperte Matthias Quent. Denn die Hauptverantwortung für den Klimawandel trägt der reiche Globale Norden, aber seine Opfer sind vor allem ohnehin benachteiligte Menschen – hierzulande und im Globalen Süden. Quent liest und spricht zu den Hintergründen und den massiven politischen Gefahren dieser Blockade, zu den Argumentationsweisen der Rechten und dazu, wie wir Verantwortung übernehmen können für Klima, Demokratie und Gerechtigkeit.

**Dr. Matthias Quent** Professor für Soziologie, Rechtsextremismusforscher

**Ort:** Reformations-Gedächtnis-Kirche, Berliner Platz 20, Nürnberg | **Zeit:** Donnerstag, 30.11.2023 | 19.00 Uhr | **Kosten:** übernehmen wir für Sie! | **Anmeldung** bis 30.11.2023 | **Kooperation** mit Reformations-Gedächtnis-Kirche, BildungEvangelisch Erlangen, Mission EineWelt, Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus, KEB Stadtbildungswerk Nürnberg e.V. und bunt nicht braun: Projektstelle gegen Rechtsextremismus im EBZ Bad Alexandersbad | **Hinweis:** Für die Veranstaltung gilt der Einlassvorbehalt.\*

\* Die Veranstalter behalten sich gem. §6Versg/Art. 10 BayVersG vor, von ihrem Hausrecht Gebrauch zu machen und Personen, die neonazistischen Organisationen angehören oder der extremen rechten Szene zuzuordnen sind oder bereits in der Vergangenheit durch antisemitische, rassistische oder nationalistische Äußerungen in Erscheinung getreten sind, den Zutritt zu Veranstaltungen zu verwehren.

10. DEZEMBER

BEGEGNUNG UND GESPRÄCH

## Politischer Frühschoppen im Turm

Zum Internationalen Tag der Menschenrechte

Am Internationalen Tag der Menschenrechte laden wir zum Frühschoppen ein. Wir knüpfen damit an die Tradition an, am Sonntagvormittag bei Bier und Weißwurst (oder Brezen und Käse) zu „politisieren“ und laut nachzudenken. Eine Anmeldung (unter Angabe des Essenswunsches) ist zur Vorbereitung erforderlich.

**Ort:** Stadtmauerturm, Vestnertormauer 1a, Nürnberg | **Zeit:** Sonntag, 10.12.2023 | 11.30 Uhr | **Kosten:** übernehmen wir für Sie! | **Anmeldung** bis 08.12.2023 über [akademie@cph-nuernberg.de](mailto:akademie@cph-nuernberg.de) | **Kooperation** mit Akademie Caritas-Pirckheimer-Haus

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310838

27. FEBRUAR

LESUNG UND GESPRÄCH

## Resignation ist kein Gesichtspunkt

Erich Kästner – politisch wie nie

Der bekannte Satiriker Erich Kästner ist weniger für sein politisches Engagement bekannt als für seine Rolle des scharfen Beobachters. Dabei verfasste er bereits als junger Autor kritische Schriften zum Tagesgeschehen. In der Nazi-Diktatur wurden seine Bücher als „zersetzende, undeutsche Literatur“ verbrannt, bei den Nürnberger Prozessen war er als Journalist tätig und berichtete über die Verurteilung derer, die ihn verfeindeten. Im Alter nahm er an Kundgebungen gegen Atomkraft und den Vietnamkrieg teil und hielt dort scharfzüngige Reden. Anlässlich seines 125. Geburtstags bringt Sven Hanuschek diese unbekanntere Seite Kästners zum Vorschein.

**Dr. Sven Hanuschek** Professor für neuere Deutsche Literatur, einer der bedeutendsten Kenner des Werkes von Erich Kästner

**Ort:** Memorium Nürnberger Prozesse, Bärenschanzstraße 72, Nürnberg  
**Zeit:** Dienstag, 27.02.2024 | 19.00 Uhr | **Kosten:** übernehmen wir für Sie!  
**Anmeldung** bis 27.02.2024 über [memorium@stadt.nuernberg.de](mailto:memorium@stadt.nuernberg.de)  
 oder per Telefon 0911 2312 8614 | **Unterstützt** von Bayern liest e.V.



■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310820

The image shows a detailed view of an ornate architectural interior, likely a church or cathedral. A large, multi-paned stained glass window is the central focus, with light streaming through it, creating a warm, golden glow. The window is framed by intricate, dark-colored moldings and carvings. To the left, a large, dark, carved stone element, possibly a capital or part of a column, is visible. The overall atmosphere is one of grandeur and historical significance.

# Spirit

# Religion qualität Dialog



Meditation und Kontemplation  
Ulrich Schaffer – Lebenskünste  
Authentische Gemeinschaftsbildung  
Paulus, der erste Reformator  
forum Christen – Muslime  
Tacheles  
Gewaltfreie Kommunikation  
Achtsamkeit und Spiritual Care

AB 20. SEPTEMBER

OFFENE BOGENGRUPPE

## Den Bogen spannen, um loszulassen

### Übungsgruppe zum meditativen Bogenschießen

Die Gruppe trifft sich zum gemeinsamen meditativen Bogenschießen in ritueller Form mit begleitender Sitzmeditation. Mitmachen können alle, die bei Oliver Behrendt, Kurt oder Michael Österle den Bogenweg kennengelernt haben.

**Reinhard Krauß** (Koordination) und Team

**Ort:** eckstein, 5.01 – Meditationsraum

**Zeit:** ab 20.09.2023 jeden ersten und dritten Mittwoch im Monat | 19.45 – 21.30 Uhr

**Kosten:** Eintritt frei, Spenden erwünscht

**Anmeldung** über reinhardkrauss@t-online.de bis einen Tag vor Kursbeginn

**Hinweis:** Bogen und Pfeile werden gestellt, mitzubringen ist bequeme Kleidung.

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

KURS 410844



AB 25. SEPTEMBER

MEDITATION

## Kraft der Stille

### Offene Kontemplationsgruppe

Kontemplation ist die Gebetspraxis der reichen und vielfältigen Tradition christlicher Mystik. In der Stille des kontemplativen Schweigens öffnen wir uns für eine tiefere Präsenz gegenüber uns selbst, unseren Mitmenschen und Gott als dem Grund der Wirklichkeit. Drei Einheiten Sitzen in der Stille, dazwischen meditatives Gehen. Ein fortlaufendes und offenes Angebot für Menschen, die sich bereits mit dem Sitzen in der Stille angefreundet haben.

**Oliver Behrendt** Leiter spirituelles Zentrum und Team

**Ort:** eckstein, 5.01 – Meditationsraum

**Zeit:** jeden Montag ab 25.09.2023 (außer an Feiertagen) 19.15 – 20.45 Uhr

**Kosten:** Eintritt frei, Spenden erwünscht

**Hinweis:** Ohne Anmeldung; bequeme Kleidung mitbringen. Kommen und Gehen ist auch um 19.40 und 20.10 Uhr möglich.

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

KURS 410843





AB 11. OKTOBER

LESUNG MIT GESPRÄCH

## Ulrich Schaffer – Themenreihe Lebenskünste entdecken



Für viele ist das Leben schwer und unsicher geworden: finanziell, zwischenmenschlich, beim Betrachten der Weltlage, in Gedanken an die Zukunft. Darum müssen innere Quellen wiederentdeckt und die Künste neu eingeübt werden, mit denen Leben trotzdem erfüllt gelebt werden kann. Ulrich Schaffers Seminare sind so tief-sinnig wie praktisch: Man kann lernen besser zu leben, vielleicht sogar glücklicher. Lebenskünste zu entdecken ist keine Glückssache. Es sind Online-Lesungen mit Seminarcharakter für Menschen in allen Lebenslagen, nicht nur für die auf dem spirituellen Weg.

**Ulrich Schaffer** Schriftsteller und Fotograf aus Kanada  
**Anja Erz** Lyrikerin, Englisch- und Religionslehrerin,  
Erlebnispädagogin

**Ort:** Online – Zoom-Konferenz

**Kosten:** jeweils 18 Euro | 14 Euro

**Anmeldung** bis jeweils zum Vortag

**Hinweis:** Alle Abende der Reihe sind inhaltlich unabhängig und einzeln buchbar.

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

  
**Online-  
Themenreihe**  
mit Ulrich Schaffer –  
weiter auf S. 22 – 23

## Deine und meine Geschichte sind Wunder Zeit, den Reichtum unseres Lebens zu erkennen

Sind wir blind für unsere eigene Geschichte? Viele sehen ihr Leben als unbedeutend, vielleicht sogar als zweitklassig an. Sie vergleichen sich mit anderen und scheinen gegen sie abzufallen. Dagegen steht das Wunder, das in jeder unserer Entwicklungen stattgefunden hat. Wenn wir nicht auf Größe und Menge schielen, erkennen wir die zauberhaften Konstellationen von Umständen, die uns reich machen. So verpassen wir nicht uns selbst und leben in Dankbarkeit, die alles verändert. Wir sind nicht mehr arm, inmitten des Reichtums unseres Lebens.

**Zeit:** Mittwoch, 11.10.2023 | 19.30 Uhr

KURS 410845

## Vergebung

Unsere innere Größe fördern

Vergebung: Ist das „die Fähigkeit, nichts nachzutragen, sondern zu entdecken, dass die Welt um uns nur so handeln konnte, wie sie es getan hat, weil sie selbst unter Begrenzungen leidet“? Für den Referenten bedeutet sie, nicht von einem festen Bild auszugehen, sondern von dem, was wieder Verbindung herstellt. In der Vergebung gehen wir über das hinaus, was rational und logisch erscheint. Wir sehen die Welt aus spiritueller Sicht und wachsen über uns selbst hinaus.

**Zeit:** Mittwoch, 06.12.2023 | 19.30 Uhr

KURS 410846

## Erwartungen erkennen und loslassen

Sich befreien von zweifelhaften Vorstellungen

Vorstellungen können ein Leben komplett einfärben. Für Schaffer ist es „eine seltsame Vorstellung, dass wir auf eine gewisse Weise leben müssen, um unsere Mitmenschen zufrieden zu stellen. Oder dass wir etwas leisten müssen, um wertvoll zu sein.“ Wir identifizieren lebenshinderliche Vorstellungen und lassen sie los, um nicht länger blockiert zu sein und „entscheiden zu können, was wirklich wichtig ist.“

**Zeit:** Mittwoch, 17.01.2024 | 19.30 Uhr

KURS 410847

## Was eine Liebesbeziehung nie sein sollte, aber sein kann...

Aufräumen mit Vorstellungen, die uns fast unmerklich zerstören

Wir haben, so Schaffer, hinderliche Vorstellungen darüber, was Liebe sein und wie sie sich gestalten sollte und suchen oft nur nach dem Menschen, der in dieses Bild passt. So ist es schwer, jemanden zu finden, weil unsere Vorstellung durch unsere eigene Geschichte begrenzt ist und wir dadurch in unserer Suche zu „klein“ beginnen. Ist es nötig mit diesen Vorstellungen aufzuräumen und mit dem Menschen zu „arbeiten“, der uns gegenübersteht? Genau darin erlebt Schaffer „das größte Abenteuer unseres Lebens.“ Wir lernen mit unserem Wesen zu lieben und uns so lieben zu lassen.

**Zeit:** Mittwoch, 14.02.2024 | 19.30 Uhr

KURS 410848

## Visionär Leben

Es geht nicht um das, was war, sondern um das, was wir anstreben

Wie ist das möglich, nicht von seiner Vergangenheit bestimmt zu werden? „Wenn wir unser Augenmerk auf das richten, was noch möglich ist, beginnt die Verwandlung, die wir uns wünschen.“ So hat es der Referent in 80 Lebensjahren erfahren. Visionär zu leben heißt „einem Ruf zu folgen und von innen her zu leben und sich nicht ablenken zu lassen von den oft negativen Umständen.“ Können wir „durch unsere Entscheidungsfähigkeit“ größer als die Umstände unseres Lebens werden? Für ihn findet „unser Leben seine Gestalt durch das, was wir anstreben“. Das macht Mut und Hoffnung.

**Zeit:** Mittwoch, 13.03.2024 | 19.30 Uhr

KURS 410849

## Das große Ganze im Alltäglichen entdecken

Wie Achtsamkeit uns beglücken kann

„Wir leben in einer inflationären Zeit: Alles muss größer, höher, teurer, ausgefallener sein und wir merken dabei häufig nicht, dass wir dadurch in eine ungute Steigerung kommen. Nichts scheint dann mehr besonders, alles wirkt abgenutzt, nichts begeistert mehr.“ Angesichts dieser Lage ist es für Schaffer wichtig, die kleinen Dinge wieder zu entdecken – „einerseits in ihrer eigenen Kostbarkeit, aber auch als Ausdruck des großen Ganzen. Alles ist eine Chiffre für etwas, das größer ist, als was wir sehen. Wenn wir das entdecken, sind wir angeschlossen an das Wunder allen Lebens und brauchen nicht mehr die ständige Steigerung.“

**Zeit:** Mittwoch, 17.04.2024 | 19.30 Uhr

KURS 410850



**Beachten Sie  
auch das Seminar**

Vergeben können: heilsam  
und befreiend

Detaillauschreibung  
auf S. 48

AB 13. OKTOBER

SEMINAR

## Ganz in Gemeinschaft sein – und bei sich.

Einführung in authentische Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck

„Plötzlich wird alles ganz leicht, jede:r ist an seinem Platz und wird mit seinem Beitrag zum Ganzen wertgeschätzt. Alle leiten, und zugleich beginnt etwas Höheres durch uns zu wirken,“ erinnert sich Götz Brase, Pionier der Gemeinschaftsbildung nach Scott Peck. Dieser erforschte, wie Gruppen zu authentisch verbundenen Gemeinschaften werden und welche Phasen sie durchlaufen. Wir erkunden diesen Prozess: Die Gruppe wird dabei nicht gelenkt, nur begleitet und die „All-Leadership Haltung“ eingeübt.

**Oliver Behrendt** Leiter spirituelles Zentrum | **Valérie Dätwyler** psychodynamische Körper- und Atemtherapeutin  
**Ort:** eckstein, 5.01 | **Kosten:** jeweils 100 Euro | 80 Euro | **Hinweis:** Bitte bequeme Kleidung und Getränk mitbringen.  
 Die Kurse sind unabhängig von einander buchbar.

### Ganz in Gemeinschaft sein I

**Zeit:** Freitag, 13.10.2023 | 18.30 – 21.45 Uhr,  
 Samstag, 14.10.2023 | 10.00 – 18.00 Uhr und  
 Sonntag, 15.10.2023 | 10.00 – 13.00 Uhr

**Anmeldung** bis 10.10.2023

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

KURS 410841

### Ganz in Gemeinschaft sein II

**Zeit:** Freitag, 19.01.2024 | 18.30 – 21.45 Uhr,  
 Samstag, 20.01.2024 | 10.00 – 18.00 Uhr und  
 Sonntag, 21.01.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

**Anmeldung** bis 16.01.2024

KURS 410870

25. OKTOBER

VORTRAG – DISKUSSION

## Paulus, der erste Reformator – Vorbild für das Christentum heute?

Mitte des ersten Jahrhunderts tritt ein Pharisäer aus Tarsus aus dem Dunkel der Geschichte. Er vertritt eine neue Richtung innerhalb des Judentums, die sich auf den Weg eines Jesus von Nazareth beruft. Ist Paulus also ein Verräter des Glaubens an den Gott Abrahams, Isaaks und Jakobs? Reformiert er seinen Glauben, indem er ihn durch den Verzicht auf Beschneidung und Speisegebote für alle Völker öffnet? Am Ende kann er als der erste Theologe des Christentums gelten, der ein Leben lang mit seinem Verhältnis zum Judentum gerungen hat. Hat sein neues Denken für die Identität der Christen im 21. Jahrhundert noch Auswirkungen? Müssen sich Judentum und Christentum nicht auch heute neu für alle Menschen öffnen?

**Dr. Gerd Theißen** Professor em. für Neues Testament, Heidelberg, Autor des Buches „Im Schatten des Galiläers“  
**Ort:** Evangelische Hochschule, Eingang Roonstr. | **Zeit:** Mittwoch, 25.10.2023 | 19.00 Uhr | **Kosten:** übernehmen wir für Sie!  
**Anmeldung** bis 25.10.2023 | **Kooperation** mit Evangelische Studierendengemeinde Nürnberg, Evangelische Hochschule Nürnberg

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310835



## Forum Christen–Muslime

Im „forum Christen–Muslime“ greift die evangelische stadtakademie theologische und aktuell-politische Fragestellungen rund um die Beziehungen von Christen und Muslimen auf. Angesichts der Situation im Nahen Osten und der aufgeheizten Diskussion in Deutschland möchten wir damit einen Beitrag zu einem differenzierten Austausch leisten.

Die Veranstaltungen werden in Kooperation mit der Akademie Caritas–Pirckheimer–Haus, dem Begegnungszentrum Brücke–Köprü und dem Muslimischen Bildungswerk Bayern getragen.

17. OKTOBER

VORTRAG – DISKUSSION

### Eher geht ein Kamel durchs Nadelöhr...

Die Schere zwischen Arm und Reich geht immer weiter auseinander. Corona, Energiekrise und Inflation haben diesen Prozess beschleunigt. Sowohl im Blick auf den Einzelnen als auch im Blick auf die Gesellschaft fordert Armut Muslime und Christen heraus. Bibel und Koran mahnen dazu, Ungerechtigkeit zu bekämpfen und für die Armen einzutreten. Almosen und Armenfürsorge gehören zu den zentralen Aufgaben der Gläubigen. Am „Internationalen Tag für die Beseitigung der Armut“ fragen wir, was Christen und Muslime zu einer gerechteren Gesellschaft beizutragen haben.

**Peter Lysy** Leiter des Kirchlichen Dienstes in der Arbeitswelt

**Ismail Gunija** Islamwissenschaftler, Imam, Seelsorger, Vorstandsvorsitzender und Gründer der Akademie für muslimische Seelsorge (AfMS), Wuppertal

**Ort:** Caritas–Pirckheimer–Haus, Königstr. 64

**Zeit:** Dienstag, 17.10.2023 | 19.00 Uhr

**Kosten:** übernehmen wir für Sie!

**Anmeldung** bis 17.10.2023 über [akademie@cph-nuernberg.de](mailto:akademie@cph-nuernberg.de)

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310768



28. NOVEMBER

VORTRAG – GESPRÄCH

## Aus der Welt – in die Welt

### Mystik und Lebensgestaltung in Christentum und Islam

Nicht selten gilt Mystik als bloßer Rückzug aus der Welt und werden Mystiker:innen dementsprechend als vergeistigte, weltfremde Gestalten angesehen. Der Abend will mit solchen und anderen Vorurteilen über Mystik aufräumen. Die Referenten zeigen Unterschiede und Gemeinsamkeiten mystischer Zugänge und Traditionen in Christentum und Islam auf und bringen sie miteinander ins Gespräch. Es zeigt sich: Der Weg aus der Welt in die Mitte endet nicht im Innern, sondern führt zwangsläufig wieder in die Welt zurück – Mystik als Form der Lebens- und Weltgestaltung.

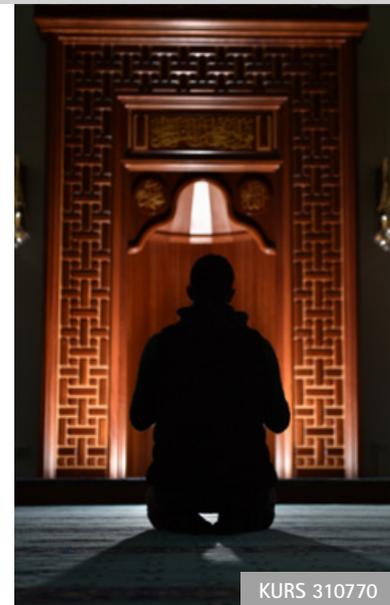
**Dr. Martin Mahmud Kellner** Institut für Islamische Theologie,  
Universität Osnabrück | **N.N.**

**Ort:** Caritas-Pirckheimer-Haus, Königstr. 64 | **Zeit:** Dienstag, 28.11.2023 | 19.00 Uhr

**Kosten:** übernehmen wir für Sie!

**Anmeldung** bis 28.11.2023 über [akademie@cph-nuernberg.de](mailto:akademie@cph-nuernberg.de)

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG



KURS 310770

16. JANUAR

VORTRAG – GESPRÄCH

## Gute Vorsätze zum neuen Jahr

Das neue Jahr hat für viele mit guten Vorsätzen begonnen. Manche möchten sich bewusster ernähren und mehr Sport treiben, Andere arbeiten an ihrer „work-life-balance“. Doch schon im Februar sind viele Pläne in Vergessenheit geraten und man hat sich mit seinen kleinen Unzulänglichkeiten arrangiert. Wie gehen Christen und Muslime damit um, dass Anspruch und Wirklichkeit in unserem Leben oft auseinanderfallen? Helfen uns gute Vorsätze, bessere Menschen zu werden, oder treibt uns der Zwang zu neuzeitlicher Selbstoptimierung? Sind gute Absichten zum neuen Jahr eine hilfreiche Idee oder bleibt der Weg zur Hölle mit guten Vorsätzen gepflastert?

**Barbara Hauck** Pfarrerin, Leiterin der Cityseelsorge an St. Jakob

**Dr. Tarek Badawia** Professor für Islamisch-Religiöse Studien (DIRS), Erlangen

**Ort:** eckstein, 1.01 | **Zeit:** Dienstag, 16.01.2024 | 19.00 Uhr

**Kosten:** übernehmen wir für Sie! | **Anmeldung** bis 16.01.2024

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG



KURS 310769

20. FEBRUAR

VORTRAG – GESPRÄCH

## „Von afrikanischen Heiligen und toleranten Kalifen“

Warum ein Zusammenleben in religiöser Vielfalt gute Geschichten braucht!

Eine Gesellschaft braucht Narrative, mit denen positive Bilder religiöser und kultureller Vielfalt in unseren Köpfen entstehen können. Auch Menschen, die aus den Ländern des Nahen Ostens zuwandern, bringen solche Erzählungen mit. Frank van der Velden, katholischer Theologe und Islambeauftragter aus dem Bistum Limburg, stellt solche „guten Geschichten“ vor. Gemeinsam mit dem ägyptisch-muslimischen Theologen Mahmoud Abushuayr lädt er ein, die Möglichkeiten wie auch die Grenzen dieser Narrative für die Förderung religiöser Vielfalt in Schule, Erwachsenenbildung oder Sozialer Arbeit auszuloten.

**Dr. Frank van der Velden** Katholischer Theologe, Islambeauftragter im Bistum Limburg

**Dr. Mahmoud Abushuayr** Theologischer Referent des Muslimischen Bildungswerks Bayern

**Ort:** eckstein, 1.01

**Zeit:** Dienstag, 20.02.2024 | 19.00 Uhr

**Kosten:** übernehmen wir für Sie!

**Anmeldung** bis 20.02.2024



## TACHELES

Die Reihe TACHELES will die Vielfalt jüdischen Lebens wahrnehmen und sichtbar machen. Sie nimmt unterschiedliche Perspektiven auf jüdisches Leben in Deutschland ein und zeigt auf kreative und überraschende Weise, wie vielfältig aber auch widersprüchlich, wie faszinierend und vernetzt, wie traditionell und modern dieses Leben ist. TACHELES scheut dabei nicht die Auseinandersetzung und Diskussion um schwierige Themen. Bei allem Diskurs und aller Diskussion steht dabei stets der Dialoggedanke im Vordergrund.

Kooperation mit Akademie  
Caritas-Pirckheimer-Haus  
und der Gesellschaft  
für Christlich-Jüdische  
Zusammenarbeit.

Veranstaltungs-  
reihe  
"TACHELES"





18. JANUAR

BIBELGESPRÄCH

## Was hast Du nur aus der Tora gemacht?

Die Schriftauslegung des Paulus aus Sicht einer Rabbinerin

Der Apostel Paulus bezieht sich in seinen Briefen immer wieder auf Texte aus der Hebräischen Bibel. Manchmal legt er sie ganz traditionell aus, manchmal überraschend neu. Er deutet mit Hilfe dieser Texte das Leben, Sterben und die Auferweckung Jesu von Nazareth als neuen Aufbruch der Geschichte Gottes mit den Menschen. Bis heute können Juden Paulus in seiner Interpretation der Tora nicht folgen. Wo tickt Paulus ganz jüdisch und wo muss ihm eine Rabbinerin deutlich widersprechen? Nach einem Impuls kommen wir miteinander und mit der Referentin ins Gespräch.

**Natalia Verzhbovska** Rabbinerin der liberalen Jüdischen Kultusgemeinde Bielefeld

**Ort:** eckstein, 1.01 | **Zeit:** Donnerstag, 18.01.2024 | 19.00 Uhr | **Kosten:** übernehmen wir für Sie! | **Kooperation** mit Evangelische Studierendengemeinde Nürnberg, Evangelische Hochschule Nürnberg | **Anmeldung** bis 18.01.2024

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310836

29. OKTOBER

WORKSHOPTAG

## Gewaltfreie Kommunikation – Workshoptag

„Die schönere Welt, die unser Herz kennt, ist möglich.“ (Charles Eisenstein)

Im tiefsten Inneren wissen wir, wie die Welt aussieht, in der wir leben wollen. Doch bei aller Entschlossenheit zur Veränderung, geht uns im Alltag die Luft aus. Wir resignieren vor Verhaltensmustern und festgefahrenen Systemen. Am Workshoptag stärken wir das Vertrauen in unsere Selbstwirksamkeit, damit wir gemeinsam den Wandel gestalten und sagen können: Eine Welt, in der sich die Bedürfnisse aller erfüllen, ist möglich. Mit Erfahrungsraum für Neulinge und Empathie-Café zum Auftanken.

**Daniela Fuchs** Dipl.-Psychologin, zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation (CNVC)

**Danica Harder** | **Bernhard Röhrs** | **Sven Schöllmann**  
und weitere vom GFK-Team Franken

**Ort:** eckstein, 1.01

**Zeit:** Sonntag, 29.10.2023 | 09.00 – 18.00 Uhr

**Kosten:** 35 Euro | 25 Euro (bzw. 50 Euro Förderpreis)

**Anmeldung** bis 24.10.2023

**Hinweis:** Anmeldung nur unter

www.gfk-tag-nuernberg.de. Tageskasse ab 08.30 Uhr – Bitte auf Wartezeiten einstellen!

**Kooperation** mit GFK Netzwerk Franken

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

KURS 410853



AB 8. DEZEMBER

SEMINAR

## Den Weg der Selbstliebe gehen

Einführung in die spirituell-systemische Aufstellungsarbeit

Die Liebe zu sich selbst ist eine entscheidende Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Sie kann sich einfinden, wenn ein Gleichgewicht besteht zwischen dem Individuum und seiner Mitwelt, zwischen dem Körperlichen und dem Seelisch-Spirituellen. Ein Weg zu dieser heilenden Balance ist die Aufstellungsmethode des Theologen Siegfried Essen. In ihrem Zentrum steht das „spirituelle SELBST“. Dieser Ansatz wird vermittelt und praktisch eingeübt. Teilnehmende sind eingeladen, Ihre individuellen Themen, Körpersymptome und Herzenswünsche mitzubringen. So wird der Kurs Startpunkt für Deine tiefere Selbstliebe und Teil Deines persönlichen Transformationsprozesses. Dazu gehören die Verkörperung von Individualität und Verbundenheit und die heilende Zuwendung zu früheren Verletzungen durch Vergebung.

**Daniel Hoch** Heilpraktiker für Psychotherapie, Gestalt- und Traumatherapeut

**Eva Bogataj** Lehrerin und Gestaltpädagogin, Coaching und Kreativitätstechniken

**Ort:** eckstein, 5.01

**Zeit:** Freitag, 08.12.2023 | 19.00 – 21.15 Uhr,

Samstag, 09.12.2023 | 10.00 – 17.30 Uhr und

Sonntag, 10.12.2023 | 10.00 – 12.30 Uhr

**Kosten:** 240 Euro | 190 Euro

**Anmeldung** bis 05.12.2023

**Hinweis:** Bitte warme und bequeme Kleidung samt Brotzeit mitbringen.

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

KURS 410858



AB 17. DEZEMBER

ÜBUNGSTAGE KONTEMPLATION

## Wenn es nur einmal so ganz Stille wäre...

Kontemplation – Bewegung – Meditation

„Wenn es nur einmal so ganz Stille wäre...“ So beginnt eines der schönsten Gedichte Rilkes, in dem er seine Sehnsucht nach innerem Frieden, Klarheit, Sammlung und Gottverbundenheit ausdrückt. Der Kontemplationstag besticht durch seine Schlichtheit. Nur wer sich loslässt, kann Gelassenheit finden. Einfache wohltuende Yogaübungen und stilles Sitzen bieten abwechselnd den Übungsraum dafür. Dazu besteht Möglichkeit zum Einzelgespräch mit jeder der beteiligten Leiter:innen. Geist, Körper und Seele kommen ganzheitlich in Harmonie.

**Pfarrer Oliver Behrendt** Leiter spirituelles zentrum | **Klaus Götz** Internist mit langjähriger Meditationserfahrung  
**Gabriele Haage** Yogalehrerin, Spiritualin, Meditationsanleiterin für christliche Meditation | (Leitungsteam im Wechsel)

**Ort:** eckstein, 5.01 – Meditationsraum | **Kosten:** 20 Euro | 10 Euro | **Anmeldung** bis jeweils drei Tage vor Kursbeginn

**Hinweis:** Voraussetzung ist Erfahrung in Sitzmeditation, Kontemplation, Zen u. a. Bitte bequeme und warme Kleidung samt Brotzeit mitbringen. Jeder Tag ist unabhängig buchbar.

Wenn es nur einmal  
so ganz Stille wäre... I

**Zeit:** Sonntag, 17.12.2023  
10.00 – 16.30 Uhr

KURS 410867

Wenn es nur einmal  
so ganz Stille wäre... II

**Zeit:** Sonntag, 07.01.2024  
10.00 – 16.30 Uhr

KURS 410863

Wenn es nur einmal  
so ganz Stille wäre... III

**Zeit:** Sonntag, 25.02.2024  
10.00 – 16.30 Uhr

KURS 410864

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN



Ori

# Leben Begleitung enttierung



Alleinerziehende – Familienteam  
Trennung – Scheidung  
Trauer – ENDlich leben  
Vom Gefühl zum Ausdruck  
Leben: Besinnung – Orientierung

24. SEPTEMBER

PILGERN

## Dem Leben auf der Spur

Pilgertag für alleinerziehende und getrennte Mütter und Väter

Pilgern bedeutet, sich auf-machen, mit Leib und Seele unterwegs sein und sich auf neue Wege einlassen. In einer kleinen Gruppe lassen wir uns anregen vom Weg und von Impulsen, von Gesprächen und stillen Abschnitten, um über die eigenen Wege im Leben nachzudenken. Die Wanderwege auf dem Jakobsweg rund um Altdorf sind auch für Ungeübte gut zu bewältigen.

**Bernhard Köppel** Systemischer Berater

**Karin Mack** Dipl. Religionspädagogin

**Ort:** Altdorf

**Zeit:** Sonntag, 24.09.2023 | 08.30 – 17.00 Uhr

**Kosten:** 15 Euro

**Anmeldung** siehe [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 123234

AB 29. SEPTEMBER

TREFFPUNKT

## eckstein-Treff

Abends einmal raus aus den eigenen vier Wänden ohne Kinderbetreuung organisieren zu müssen, aufgeschlossene Leute in ähnlichen Lebensformen kennenlernen – das ist der eckstein-Treff. Die ehrenamtlichen Treffpunktleiterinnen, selbst alleinerziehende Frauen, kommen gerne mit Ihnen ins Gespräch und geben Informationen weiter.

**Julia Nitschmann** und **Christiane Schäfer**

**Ort:** Finca & Bar Celona Nürnberg, Vordere Insel Schütt 4

**Zeit:** 6x Freitag, 29.09./27.10./24.11.2023/26.01./23.02./22.03.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr

**Kosten:** Getränke auf eigene Kosten

**Anmeldung** siehe [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

**Hinweis:** Die Kinderbetreuung wird im eckstein nach Anmeldung angeboten. Die Treffen können einzeln besucht werden.

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 123217

AB 29. SEPTEMBER

ELTERNKURS

## FamilienTeam – das Miteinander stärken

Als Eltern unterstützend und liebevoll im Umgang mit den Kindern zu sein – das ist gar nicht so einfach! Das erprobte Elterntaining FamilienTeam bietet ganz praktische Unterstützung bei der Stärkung der Erziehungskompetenz. Der 2-teilige Grundkurs wendet sich an Mütter und Väter, unabhängig ob alleinerziehend, als Patchwork-Familie oder in einer Paarfamilie lebend, mit Kindern im Kindergarten- und Grundschulalter.

**Sibylle Epplein-Bieber** Dipl. Sozialpädagogin, System. Familienberaterin

**Ort:** eckstein, 4.05 | **Zeit:** 2x Freitag, 29.09./27.10.2023 | 16.00 – 20.30 Uhr | **Kosten:** 65 Euro | 20 Euro (Gebühren nach Einkommen gestaffelt, siehe Homepage) | **Anmeldung** siehe [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de) | **Hinweis:** Parallele Kinderbetreuung wird nach Anmeldung angeboten.

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 123237

24. NOVEMBER

VORTRAG

## Rund um Trennung und Scheidung

Rechtliche Informationen für Mütter, die sich vor kurzem getrennt haben oder überlegen, sich zu trennen

Hat die Beziehung noch eine Chance oder geht der Weg weiter in Richtung getrennt leben? Was bedeutet dies im Blick auf die Kinder? Um gute Entscheidungen treffen zu können, braucht es frühzeitig solide Informationen. Eine Fachanwältin für Familienrecht informiert über die wichtigsten juristischen Aspekte bei Trennung und Scheidung.

**Silvia Schöttner** Fachanwältin für Familienrecht, Mediatorin

**Ort:** eckstein, 4.02

**Zeit:** Freitag, 24.11.2023 | 16.00 – 19.00 Uhr

**Kosten:** 25 Euro | 15 Euro

**Anmeldung** siehe [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

**Hinweis:** Parallele Kinderbetreuung wird nach Anmeldung angeboten.

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 123212



23. FEBRUAR

GESPRÄCHSKREIS

## Wechselmodell – zwei Zuhause für das Kind

Das sogenannte „Wechselmodell“ als Umgangsregelung nach einer Trennung ist für Kinder und Eltern eine große Herausforderung. Wo liegen die großen Stolpersteine? Wo die Chancen? Was braucht es, damit ein Kind wirklich zwei Zuhause hat? Wir laden ein, sich über Erfahrungen auszutauschen und voneinander zu lernen, wie diese Familienform gemeistert werden kann.

**Karin Mack** Dipl. Religionspädagogin, Systemische Beraterin

**Ort:** eckstein, 4.05

**Zeit:** Freitag, 23.02.2024 | 19.00 – 21.00 Uhr

**Kosten:** 5 Euro

**Anmeldung** siehe [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

**Hinweis:** Parallele Kinderbetreuung wird nach Anmeldung angeboten.

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 123239



2. DEZEMBER

WORKSHOP

## Advent im Wald erleben

Zum Beginn des Advents treffen wir uns draußen im Wald. Nach einer kleinen Wanderung mit Spielen bauen wir ein Waldsofa, lauschen bei warmem Punsch und leckeren Plätzchen einer Weihnachtsgeschichte und starten so entspannt in die Adventszeit. Für Mütter oder Väter mit ihren Kindern im Alter von ca. 4 – 9 Jahren.

**Rosa Frey** Logopädin, Naturpädagogin

**Ort:** Haltestelle Tiergarten

**Zeit:** Samstag, 02.12.2023 | 14.30 – 16.30 Uhr

**Kosten:** 10 Euro | 5 Euro (pro Familie)

**Anmeldung** siehe [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 123211

8. OKTOBER

WORKSHOP

## Herbstaufzug – mit Kindern den Wald erleben

Wir erkunden den Wald hinter dem Tiergarten in Nürnberg. Auf dem Programm stehen u. a. eine spannende Tierspurenuche, ein Naturmemory und ein Heckensuchspiel. Dazwischen haben wir genügend Zeit für ein Picknick. Wir freuen uns auf Mütter oder Väter mit ihren Kindern im Alter von ca. 4 – 9 Jahren.

**Rosa Frey** Logopädin, Naturpädagogin

**Ort:** Haltestelle Tiergarten

**Zeit:** Sonntag, 08.10.2023 | 10.00 – 13.00 Uhr

**Kosten:** 10 Euro | 5 Euro (pro Familie)

**Anmeldung** siehe [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 123229

AB 6. DEZEMBER

SPIRITUELLES ANGEBOT

## AdventsZeit für mich – online

Wie wollen Sie dieses Jahr den Advent gestalten? Vielleicht mit dem festen Vorsatz: „Ich nehme mir in diesem Advent etwas Zeit für mich.“ Mittwochabends bieten wir eine gemeinsame online-Zeit mit Atemübungen, Imaginationsübungen und kleinen Impulsen zum Advent.

**Karin Mack** Dipl. Religionspädagogin (FH)

**Zeit:** 3x Mittwoch, 06.12./13.12./20.12.2023

20.30 – 21.00 Uhr

**Anmeldung** siehe [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 123232

## ErzählRäume – Leben und Geschichten teilen

### Macht hoch die Tür

Es liegt ein besonderer Zauber über der Advents- und Weihnachtszeit, damit verbunden reiche Traditionen. Gedichte, Bräuche, kleine Rituale und Anekdoten. Diese sind kostbar. Beim Nachsinnen wird deutlich, was uns immer schon kostbar und heute noch bedeutsam und wertvoll ist. Vielleicht haben Sie sogar einen persönlichen Gegenstand, der davon zeugt? Wir freuen uns, wenn Sie ihn in unseren Erinnerungskoffer legen und sind gespannt auf Ihre persönlichen Advents- und Weihnachtsgeschichten, die Sie mit uns teilen.

Ein ErzählRaum ist eine Gemeinschaft auf Zeit. Er entsteht, wenn Menschen sich treffen und zu einem ausgewählten Thema oder Anlass persönliche Geschichten und Erfahrungen miteinander teilen, wenn sie erzählen und einander zuhören. In der ersten Stunde bekommt jede:r die Gelegenheit zu erzählen. In der zweiten Stunde ist Raum miteinander bei adventlichem Gebäck und Getränken, über die Erfahrungen ins Gespräch zu kommen.

**Inge Marvé** Dekanatsfrauenbeauftragte | **Esther Stüve** Dipl. Sozialpädagogin (FH), Kreativpädagogin i. Ausb.

**Ort:** eckstein, 1.01 | **Zeit:** 08.12.2023 | 14 Uhr | **Kosten:** 8 Euro (Bezahlung per Überweisung) | **Anmeldung** bis 24.11.2023 über Extra-Flyer der Dekanatsfrauenbeauftragten



AB 15. SEPTEMBER

GESPRÄCHSKREIS

## Trauercafé für verwitwete Mütter und Väter mit ihren Kindern

Beim Trauercafé ist in ungezwungener Atmosphäre Raum und Zeit für Austausch, füreinander Dasein und gemeinsames Kaffeetrinken. Jeder Termin steht unter einem ausgewählten Thema.

**Anne-Margret Wild** Dipl. Pädagogin (Univ.),  
Trauerbegleiterin BVT

**Ulrike Schwarz** Trauerbegleiterin BVT

**Ort:** eckstein bzw. Lacrima – Zentrum für trauernde Kinder (am 15.09.2023)

**Zeit:** 4x Freitag, 15.09./10.11.2023/12.01./15.03.2024 | 16.00 – 18.00 Uhr und 3x Samstag, 14.10./09.12.2023/10.02.2024 | 10.00 – 12.00 Uhr

**Kosten:** Eintritt frei, Spenden erwünscht

**Anmeldung** siehe [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

**Hinweis:** Trauersensible Kinderbetreuung durch Marion Langfritz und Luitgard Wiesner (Familientrauerbegleiterinnen, Hospiz Team Nürnberg e.V.). Termine einzeln besuchbar.

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 123218



AB 16. SEPTEMBER

TREFFPUNKT

## Samstagstreff für jung verwitwete Eltern

Die Treffen zum Austausch von betroffenen Müttern und Vätern, deren (Ehe)partner:innen verstorben sind, werden selbst organisiert. Jede:r bringt etwas für ein Brunchbuffet mit.

**Myriam Deckinger** und **Stefanie Hübner**  
(ehrenamtliche Organisatorinnen)

**Ort:** eckstein

**Zeit:** 6x Samstag, 16.09./28.10./25.11.2023/  
27.01./24.02./23.03.2024 | 10.00 – 12.00 Uhr

**Kosten:** 5 Euro

**Anmeldung** siehe [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

**Hinweis:** Parallele Kinderbetreuung wird nach Anmeldung angeboten. Treffen einzeln besuchbar.

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 123224

AB 29. SEPTEMBER

TREFFPUNKT

## Offener Treff Verwitwete mit Kindern – Stammtisch

Miteinander den Abend verbringen und von anderen Betroffenen verstanden werden, sowie Erfahrung, Kraft und Hoffnung teilen, ist das Motto dieser offenen Gruppe, die sich monatlich zu einem Stammtisch trifft.

**Matthias Faller** ehrenamtlicher Organisator

**Ort:** Literaturhaus-Café Nürnberg, Luitpoldstraße 6

**Zeit:** 6x Freitag, 29.09./27.10./24.11./22.12.2023/26.01./23.02.2024 | 20.00 Uhr

**Kosten:** Getränke auf eigene Kosten

**Anmeldung** siehe [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 123219

## ENDlich leben

Lange Zeit waren Tod, Sterben und Trauer gesellschaftlich tabuisiert. Seit einigen Jahren löst sich diese Schweigsamkeit. Eine neue Aufmerksamkeit für die letzte Station des Lebens ist entstanden. Erinnerungs- und Trauerkultur findet neue Formen.

Viele Fragen wollen weiter beantwortet werden: Was macht das Leben aus – bis zum letzten Atemzug? Wie halte ich den Verlust eines geliebten Menschen aus? Wie kann ich mit der Trauer leben? Wer oder was hilft mir? Wir bieten Möglichkeiten der Annäherung, der Information und des Gesprächs mit Betroffenen und Fachleuten an.



23. SEPTEMBER

PILGERTAG FÜR TRAUERENDE

### Die Seele geht zu Fuß

Schönberg – Ottensoos – Schönberg

Es gibt im Leben Situationen, die das Trauern notwendig machen. Mit dem Heraustreten aus dem Alltag kann es zu heilsamen Erfahrungen kommen. In der Gemeinschaft mit anderen wollen wir die Trauer teilen. Körper und Seele setzen sich in Bewegung und finden ihren Weg unter den Füßen. Unterschiedliche Impulse, zu denen auch ein bewusstes Schweigen gehört, begleiten unsere Wege. Wir laufen in einem Tempo, das auch für Ungeübte geeignet ist.

**Illa Kuch** Dipl.-Pädagogin, Trauer-Begleitung, Heilpraktikerin für Psychotherapie + Begleitung

**Treffpunkt:** zentraler Info-Schalter der DB in der Haupthalle des HBF Nürnberg | **Zeit:** Samstag, 23.09.2023 | 09.00 – 18.00 Uhr  
**Kosten:** 40 Euro (inkl. Leitung und Mahlzeiten) zusätzlich VGN-Ticket oder eigenes Ticket; an den Kosten soll eine Teilnahme nicht scheitern, bitte sprechen Sie uns an. | **Anmeldung** bis 19.09.2023 | **Hinweis:** Vortreffen am Dienstag, 19.09.2023 | 17.00 – 19.00 Uhr im eckstein, 4.02.

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 310787

17. OKTOBER

GESPRÄCH

## Auf Winter folgt Frühling – Gemeinsam durch die Trauer

### Trauer bei Hochbetagten und Menschen mit Demenz

Hochbetagte Frauen und Männer können auf eine lange Biografie zurückblicken. Beim Rückblick auf vergangene und längst vergessen geglaubte Lebenserinnerungen und -erfahrungen werden hochbetagte Menschen immer wieder mit Trauer konfrontiert. Diese Erinnerungsarbeit ist besonders wichtig, wenn Hochbetagte in Pflegeeinrichtungen leben, um Bezüge zu Verhaltensweisen, möglichen Erkrankungen und Vorlieben besser verstehen zu lernen. Je älter ein Mensch ist, desto mehr Verluste, Trennungen und Abschiede wurden durchlebt: Wir blicken auf Trauer in den verschiedenen Lebensphasen: Kindheit und Jugend in der Kriegs- und Nachkriegszeit, Erwachsensein, Alter, Hochaltrigkeit und kommen miteinander ins Gespräch.

**Martina von der Weth** Trauerbegleiterin (BVT),  
Freie Trauerrednerin, Seniorenbetreuung,  
Betreuung von Menschen mit Demenz

**Ort:** eckstein, 4.02

**Zeit:** Dienstag, 17.10.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr

**Kosten:** Eintritt frei

**Anmeldung** Hospizakademie Nürnberg,  
Frau Kästlen per E-Mail: kaestlen@hospiz-team.de oder  
Telefon: 0911 8912 0510

**Kooperation** mit Hospizakademie Nürnberg

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310786



20. NOVEMBER

SEMINAR

## Letzte Hilfe

### Umsorgen von Schwerkranken und Sterbenden

Das Lebensende und Sterben von geliebten Menschen macht oft hilflos. Im Kurs lernen Interessierte, was sie für Nahestehende am Ende des Lebens tun können. Er ist ein Angebot für alle, die Sicherheit im Umgang mit Sterbenden gewinnen wollen. An nur einem Abend gibt er Einblick in folgende Kursinhalte: Sterben als Teil des Lebens, Vorsorgendes Entscheiden, Leiden lindern, Abschied nehmen.

**Judith Münch** Diakonin, Koordinatorin Palliativ-Care-Beratungsdienst mit Schwerpunkt Behindertenarbeit, Hospizteam Nürnberg e.V., zertifizierte Kursleiterin für Letzte Hilfe  
**Marion Langfritz** Koordinatorin Palliativ-Care-Beratungsdienst mit Schwerpunkt Kinder- und Jugendhospiz- und Behindertenarbeit, Hospizdienst Nürnberg e.V., zertifizierte Kursleiterin für Letzte Hilfe

**Ort:** eckstein, 1.01

**Zeit:** Montag, 20.11.2023 | 16.00 – 20.00 Uhr

**Kosten:** Eintritt frei

**Anmeldung** bis 16.11.2023

**Hinweis:** Kostenfreies Angebot dank der finanziellen Unterstützung der Pflegekassen.

**Kooperation** mit Hospizakademie Nürnberg

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310827

AB 2. FEBRUAR

WORKSHOP

## Jeder Moment des Lebens ist ein besonderer Moment

Wie Humor in schweren Zeiten helfen kann

Lachen und Humor können im Angesicht von Krankheit und Tod dem Leid eine erstaunliche Kraft entgegensetzen, vorausgesetzt, die Basis sind Wertschätzung, Wärme und Zuwendung. Lachen und Humor helfen über schwere Momente hinweg, geben Zuversicht, nehmen die Schwere einer Situation. Humor kann Druck abbauen, hilft eine Situation aus anderer Perspektive zu betrachten und schafft Leichtigkeit. In diesem Workshop finden Sie Zugang zu Ihrem Humorpotential und werfen unnötigen Ballast ab. Mit Hilfe von Kinder- und Gruppenspielen und der Clownnase kommen Sie miteinander ins Spiel und erfahren sich selber in Ihrer kindlichen Freude. Diese kleinste Maske der Welt schützt uns und gibt uns die Möglichkeit Gefühle zu zeigen, berührbar und offen zu sein.

**Lea Schmocker** Schauspielerin, Clownfrau

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** Freitag, 02.02.2024 | 18.00 – 20.00 Uhr und  
Samstag, 03.02.2024 | 10.00 – 16.00 Uhr

**Kosten:** 80 Euro | 70 Euro

**Anmeldung** bis 30.01.2024

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG KURS 310596

AB 6. FEBRUAR

AUSSTELLUNG

## Ein Bettchen von Trost

Eine poetische Installation über Trauer, Abschied und Trost

In der interaktiven Installation der belgischen Regisseurin und Autorin Hanneke Paauwe werden die sensiblen Themen Trauer und Verlust aufgegriffen, die uns alle – Erwachsene wie Kinder – auf ganz persönliche Weise beschäftigen: der Umzug einer Schulkameradin, ein verstorbene Haustier, Einsamkeit während der Pandemie oder der Verlust eines geliebten Menschen. Hanneke Paauwe schafft intime Momente, die dazu anregen, inne zu halten. Die Ausstellung wird im Rahmen von panoptikum, 13. Europäisch-Bayerisches Kindertheaterfestival Nürnberg, gezeigt.

**Ort:** Künstlerhaus Nürnberg, Königstr. 93

**Zeit:** Dienstag, 06.02.2024 bis Sonntag, 11.02.2024  
jeweils 09.00 – 18.00 Uhr

**Kosten:** 8 Euro | 6 Euro (Eintritt Erwachsene bzw. Kinder; Karten ab Spätherbst über Theater Mumpitz zu beziehen)

**Hinweis:** Weitere Informationen auf der Webseite  
[www.festival-panoptikum.de](http://www.festival-panoptikum.de)

**Kooperation** mit Theater Mumpitz

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG KURS 310840

## Weitere Veranstaltungen geplant!

ab Herbst zu lesen auf  
[www.eckstein-evangelisch.de](http://www.eckstein-evangelisch.de)



## In Tagen der Trauer

### Von Schmerz, Trost und Hoffnung

Abschiede und Verluste durchziehen unser ganzes Leben. Nahestehende Menschen sterben, Beziehungen gehen in die Brüche, der eigene Gesundheitszustand grenzt Lebenswünsche ein, berufliche Perspektiven zerschlagen sich, der Freundeskreis verändert sich. Diese Zeiten des Verlustes gehören zu den schwersten Momenten in unserem Leben, machen einsam und ratlos. Wie kann ich den Verlust aushalten und gut betrauern? Was trägt und hält mich, wenn das Leben schwer und traurig erscheint? Wie gewinne ich Lebenswillen und -freude für den Alltag? Wo finde ich im Kleinen wirkungsvolle Hilfe? Wie halte ich Rückschläge und Schwierigkeiten aus, weil nicht alles so glatt läuft wie erhofft? Meditative und kreative Impulse helfen, in guter Weise Abschied zu nehmen und kleine Freuden und Kraftquellen im Leben neu zu entdecken. Achtsamkeitsübungen unterstützen, mit Vertrauen und Hoffnung kleine Schritte nach vorne zu wagen.

**Mechthild Messer** Gestaltpädagogin (IGB), Referentin für Biografie-Arbeit, Trauerbegleiterin

**Zeit:** Freitag 09.02.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 10.02.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr und Sonntag, 11.02.2024  
09.00 – 14.00 Uhr | **Kosten:** 135 Euro | 110 Euro | **Anmeldung** bis 05.02.2024





7. OKTOBER

WORKSHOPTAG

## Lebendigkeitswerkstatt

Im Ringen um mehr Nachhaltigkeit bemerken wir oft nicht, wie sehr unsere Wahrnehmung von einem technischen, toten Bild der Wirklichkeit dominiert wird. Unsere Fähigkeit zu erfassen, was uns und die Welt lebendiger macht und damit auch nachhaltig und schön, bleibt bei Entscheidungen oft außen vor. In einer Praxis bewussten, fühlenden Seins und schöpferischer Imagination entdecken und entfalten wir unsere Lebendigkeit neu. Eingeladen sind alle, denen Klimaschutz, Klimagerechtigkeit, Reduktion des ökologischen Fußabdrucks und Schöpfungsspiritualität ein Anliegen ist.

**Dr. Hildegard Kurt** Kulturwissenschaftlerin, Autorin, Mitbegründerin des und.Institut für Kunst, Kultur und Zukunftsfähigkeit e.V. und Mitbegründerin der erdfest-Initiative (und-institut.de, erdfest.org)

**Ort:** Kirchengemeinde St. Jobst, Äußere Sulzbacher Str. 146

**Zeit:** Samstag, 07.10.2023 | 10.00 – 18.00 Uhr

**Kosten:** übernehmen wir für Sie!

**Anmeldung** bis 05.10.2023

**Kooperation** mit Schöpfung bewahren konkret e.V., Kirchengemeinde St. Jobst

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310776



AB 6. NOVEMBER

CLOWN-WORKSHOP

## Nasenpower

Das befreiende Spiel mit unserem Clown

Unser Clown bringt das Schwere spielerisch ins Leichte, verwandelt das Tragische ins Komische. Der Kurs gibt die Möglichkeit, tiefer in die Welt des Clowns einzutauchen. Das Partnerspiel, das Spiel mit dem Status, der Clown und seine Stimme, das Spiel mit einem Objekt... alles findet seinen Platz. Die Clownnase erlaubt uns, uns frei und kreativ in entspanntem Rahmen auszuprobieren und unserer Kreativität freien Lauf zu lassen. Einfach wunderbar, was alles in uns steckt.

**Lea Schmocker** Schauspielerin, Clownfrau,  
[www.leaschmocker.de](http://www.leaschmocker.de)

**Ort:** eckstein, 1.01

**Zeit:** 5x Montag 06.11./13.11./27.11./04.12./11.12.2023

19.00 – 21.00 Uhr

**Kosten:** 100 Euro | 90 Euro

**Anmeldung** bis 02.11.2023

**Hinweis:** Geeignet für neugierige Menschen, mit und ohne Nasenerfahrung. Bitte bequeme Kleidung und rutschfeste Schuhe/Stoppersocken mitbringen und natürlich eine rote Nase, falls vorhanden!

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310595



AB 21. NOVEMBER

ONLINE-SCHREIBWERKSTATT

## Lebens-Momente



Sie lieben das Spiel mit Stift und Sprache? Sie halten gerne Ideen fest und schreiben Geschichten über sich, Gott und die Welt? Mit den Online-Schreibwerkstätten bieten wir Ihnen ein Forum, sich der einzelnen Momente des Lebens zu erinnern, in denen unterschiedliche Gefühlsstimmungen eine Rolle spielten. Um dieses Erleben in Worte zu fassen und lebensbejahend und gestärkt in die Zukunft zu gehen, erhalten Sie viele methodische und inhaltliche Impulse aus der Biografie-Arbeit und der Poesietherapie, die so Ihren Schreibprozess unterstützen. Ihre Texte schreiben Sie weiter zwischen den Online-Treffen, zu einem für Sie passenden Zeitpunkt. Diese kleine Sammlung kann zu einem kostbaren Begleiter für die Zukunft werden.

**Mechthild Messer** Gestaltpädagogin (IGB), Referentin für Biografie-Arbeit

**Kosten:** jeweils 80 Euro | 70 Euro | **Anmeldung** bis jeweils 3 Arbeitstage vor Kursbeginn | **Hinweis:** Für die Teilnahme ist keinerlei Schreiberfahrung erforderlich, nur die Lust und Neugier, auf das eigene Leben in seiner Fülle zu schauen. Das Vorlesen der entstandenen Texte ist freiwillig.

### Himmliche Momente

nachspüren – entdecken – bewahren

**Zeit:** 4x Dienstag, 21.11./28.11./05.12./  
12.12.2023 | 19.00 – 20.30 Uhr

KURS 310781

### Humor-Momente

Voll guter Laune und Heiterkeit

**Zeit:** 4x Dienstag, 23.01./30.01./06.02./  
13.02.2024 | 19.00 – 20.30 Uhr

KURS 310782

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

AB 24. NOVEMBER

SEMINAR

## Die Route wird neu berechnet!

Ein Kompass für mein Leben

**Hinweis:** Detailausschreibung auf S. 11

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310824

  
**Wir bauen für Sie um!**  
 Bitte beachten Sie die Raumbeschilderung für Ihre Veranstaltungen.

AB 15. DEZEMBER

WORKSHOP

## Vom Gefühl zum Ausdruck

Das Potenzial unserer Gefühle spielerisch entdecken

Gefühle haben ein Kraftpotential. Wut, Trauer, Verzweiflung, Neid, Sehnsucht, Freude... alles darf raus und kreativ genutzt werden. Mit Lockerungs- und Stimmübungen nähern wir uns unseren Emotionen an. Wir benutzen unsere Körper, tanzen und stampfen, aktivieren unsere Stimmen und experimentieren mit der Sprache. In einer ungezwungenen Atmosphäre entwickeln wir szenische Momente, in die unsere persönlichen Erfahrungen einfließen und erfreuen uns an unseren vielen Ausdrucksmöglichkeiten.

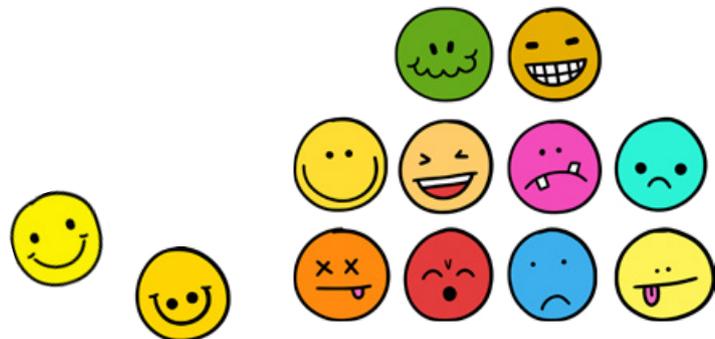
**Lea Schmocker** Schauspielerin, Clownfrau

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** Freitag, 15.12.2023 | 18.00 – 20.00 Uhr und  
 Samstag, 16.12.2023 | 10.00 – 16.00 Uhr

**Kosten:** 80 Euro | 70 Euro

**Anmeldung** bis 12.12.2023



■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310594

## Mach mal Pause!



### Kleine Auszeiten vom Alltag

Unsere Widerstandsfähigkeit wird durch permanente Veränderungen auf eine harte Probe gestellt. Bei hoher Konzentration und viel Stress brauchen wir zwischendurch erholsame Pausen, um uns entspannen und wieder zu uns kommen zu können. Nehmen Sie sich einmal bewusst Zeit - ohne großen Aufwand! An einem ruhigen, gemütlichen Platz in Ihrer Wohnung kommen Sie über eine online-geführte Fantasiereise/Imagination in die innere Stille und Entspannung. Zwei Impulsfragen zum jeweiligen Thema bringen Sie mit sich in Kontakt. Sie werden erstaunt sein, wie dies in den Alltag hineinwirkt und Sie stärken wird. Die Kursreihe kann Sie auf Ihrem Weg begleiten, jedoch kann auch jede Einheit einzeln gebucht werden.

**Katharina Schreyer** Dipl. Soz.-Pädagogin (FH), Gesundheitstrainerin nach Simonton

**Kosten:** 13 Euro | 10 Euro (je Einheit) | **Anmeldung** bis jeweils zwei Tage vor Kursbeginn | **Hinweis:** Sie benötigen einen Zoom-Zugang auf Laptop, Tablet oder Handy und einen Platz, an dem Sie der Stimme der Referentin lauschen können.

#### Anerkennen, was ist

Was kann ich lassen,  
was kann ich loben

**Zeit:** Mittwoch, 10.01.2024  
19.00 – 19.45 Uhr

KURS 310866

#### Die innere Weisheit fragen

Was ist gerade dran  
für mich?

**Zeit:** Mittwoch, 17.01.2024  
19.00 – 19.45 Uhr

KURS 310867

#### Vertrauen ins Leben finden

Wie kann ich mich dem Fluss  
des Lebens hingeben?

**Zeit:** Mittwoch, 24.01.2024  
19.00 – 19.45 Uhr

KURS 310868

#### Altes hinter sich lassen

Was war wichtig,  
was kann gehen?

**Zeit:** Mittwoch, 31.01.2024  
19.00 – 19.45 Uhr

KURS 310869

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG



AB 12. JANUAR

SEMINAR

## Auf ins Leben 2024!

### Was mich stärkt und leichtfüßig bewegt

Das neue Jahr liegt vor Ihnen. Schenken Sie sich Zeit zum Innehalten, bevor das Alltagstreiben wieder voll einsetzt. Das Wochenende gibt Raum zum Durchatmen und zur Besinnung. Sie verabschieden endgültig das vergangene Jahr, schütteln alten Ballast ab und schauen mit Neugier auf alles Kommende. Meditation, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen, Impulsreferate, die heilende Kraft der Natur sowie biografisch-gestalterische Elemente leiten Sie, um aus Ihren inneren Ressourcen zu schöpfen. Mit konkreten Erkenntnissen, Übungen und Inspirationen aus der Logo-Therapie (Viktor Frankl) und der Poesie-Arbeit kann diese erfüllte Zeit in die Zukunft wirken.

**Mechthild Messer** Gestaltpädagogin (IGB), Referentin für Biografie-Arbeit

**Ort:** Bildungshaus St. Martin Bernried/Starnberger See

**Zeit:** Freitag, 12.01.2024 | 18.00 Uhr bis Sonntag  
14.01.2024 | 13.00 Uhr

**Kosten:** 175 Euro Kursgebühr + 184 Euro Übernachtung  
EZ/Vollverpflegung

**Anmeldung** bis 16.11.2023

**Hinweis:** Gesonderte AGB; Anmeldung nur über  
Prospekt möglich, bitte anfordern. Eigene Anreise!

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310676



20. JANUAR

SEMINAR

## Meine VISIONEN FÜRS NEUE JAHR

### Kreativer Seminartag mit Collagentechnik

Was ist möglich im Jahr 2024? Visionen brauchen Entwicklung und einen Ausdruck. Je klarer ich die Wünsche formuliere, desto leichter finden sich Wege, öffnen sich Räume. Mit Imaginationsreise und Bildern kommen wir unseren Zielen für 2024 auf die Spur und gestalten eine Collage.

**Karin Mack** Dipl. Religionspädagogin (FH)

**Ort:** eckstein, 1.01

**Zeit:** Samstag, 20.01.2024 | 10.00 – 15.30 Uhr

**Kosten:** 16 Euro | 10 Euro

**Anmeldung** siehe [www.alleinerziehende-nuernberg.de](http://www.alleinerziehende-nuernberg.de)

**Hinweis:** Parallele Kinderbetreuung wird nach  
Anmeldung angeboten.

■ EVANG. FACHSTELLE ALLEINERZIEHENDE

KURS 123231



AB 23. FEBRUAR

SEMINAR

## Vergeben können: heilsam und befreiend

### Schritte auf dem Weg zur Vergebung

Jeder Mensch trägt Beziehungsverletzungen in und mit sich. Nicht bewusste Verletzungen können zu einer Art „innerer Vergiftung“ führen, zu Groll, Zorn, Unbarmherzigkeit, Härte und Ungerechtigkeit. Unversöhnte Situationen rauben Lebenskraft, werden zum Ballast. Was dann? Verzeihen und Vergeben können, gehört zu den herausfordernden Realitäten des Lebens. Wie kann man Menschen vergeben, die einen verletzt haben? In diesem Seminar finden Sie heraus, an welchen Energien und Verletzungen Sie noch festhalten. Dabei geht es nicht darum, etwas ungeschehen zu machen, sondern um die eigene innere Heilung. Mit konkreten Übungen aus der Gestaltarbeit, der Biografiearbeit sowie Elementen aus dem Vergebungskonzept nach Dr. Konrad Stauss arbeiten Sie an Ihrem persönlichen Vergebungsprozess. Vergeben können verändert nicht die Vergangenheit, aber öffnet den Weg in die Zukunft.

Eine psychische und physische Stabilität sowie die Fähigkeit, sich in die Perspektive des Menschen, der die Verletzung verursachte, hinein zu begeben, sind Voraussetzungen für die Teilnahme. Gruppengröße maximal 10 Personen.

**Mechthild Messer** Gestaltpädagogin (IGB), Anleiterin in christlicher Meditation, zertifizierte Vergebungstrainerin (nach Konrad Stauss)

**Ort:** eckstein, 4.02 | **Zeit:** Freitag, 23.02.2024 | 18.00 – 21.00 Uhr, Samstag, 24.02.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr und Sonntag, 25.02.2024 | 09.30 – 14.00 Uhr | **Kosten:** 150 Euro | 120 Euro | **Anmeldung** bis 16.02.2024

5. MÄRZ

INFORMATIONSABEND

## „Altwerden ist nichts für Feiglinge“

Gestärkt in neue Lebensabschnitte durch Information und Beratung

Das Buch „Altwerden ist nichts für Feiglinge“ von Joachim Fuchsberger und der dadurch allgemein bekannt gewordene Ausspruch bestärkt uns, Altwerden nicht nur negativ zu sehen. Erfahrungen und Erkenntnisse unseres Lebensalltags sind ein Schatz! Um sich auf Veränderungen im Alltag einstellen zu können, ist es hilfreich, Informationen und Beratungen einzuholen. Dies ist an diesem Abend durch qualifizierte Referenten möglich. Themen sind unter anderem: Möglichkeiten der Pflege in der eigenen Wohnung; Unterstützung bei der Antragstellung, Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten; Altersgerechte Umbaumöglichkeiten der eigenen Wohnung; Individuellen Hilfebedarf feststellen und Hilfe bei der Suche nach eventuell nötigem Heimplatz. Die Referenten nehmen sich Zeit, auf Fragen einzugehen.

Angelika Thamm und Florian Karl

**Ort:** eckstein, 1.01

**Zeit:** 05.03.2024 | 19 Uhr

**Kosten:** Eintritt frei

**Anmeldung** bis 20.02.2024 über Extra-Flyer der Dekanatsfrauenbeauftragten

■ DEKANATSFRAUENBEAUFTRAGTE IM  
EVANG.-LUTH. DEKANATSBEZIRK NÜRNBERG

KURS 500031



AB 19. APRIL

BIOGRAFIE-SCHREIBWERKSTATT

## Einfach mal SEIN

Schreiben – Genießen – Durchatmen

Am Starnberger See tauchen Sie in Ihr Leben ein und bringen Erinnerungen in kleinen Episoden zu Papier. Durch Methoden aus der Poesietherapie und der Biografie-Arbeit finden Sie Ihre SEINs-Themen und setzen diese kreativ und reflexiv um. Die Lust auf Worte, das Spiel mit der Sprache eröffnet neue Perspektiven auf das Leben und entspannt zugleich. Das Anwesen des Klosters Bernried bietet einen besonderen Besinnungsraum. Stille Zeiten, Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen unterstützen den Schreibprozess. Zeit in der Gruppe und für sich wechseln sich in gutem Maße ab.

Mechthild Messer Gestaltpädagogin (IGB),  
Referentin für Biografie-Arbeit

**Ort:** Bildungshaus St. Martin Bernried/Starnberger See

**Zeit:** Freitag, 19.04.2024 | 18.00 Uhr

bis Sonntag, 21.04.2024 | 13.00 Uhr

**Kosten:** 175 Euro Kursgebühr + 184 Euro Übernachtung  
EZ/Vollverpflegung

**Anmeldung** bis 29.02.2024

**Hinweis:** Schreiberfahrung ist keine Voraussetzung, nur Neugier und Schreibfreude! Gesonderte AGB; Anmeldung nur über Prospekt möglich, bitte anfordern. Eigene Anreise!

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310704



# Qualifi

# Kompetenz kation Beratung



Biografiearbeit  
Themenabend für Ehrenamtliche  
Traumarbeit  
Basiskurs Seelsorge  
Gewusst wie: Visualisieren und Kommunizieren



28. OKTOBER

SEMINAR

## Familiengeschichte(n)

### Meine Ahnen – Wurzeln aus denen ich wachse

Auf alten Fotos schauen sie uns an, aus längst vergangener Zeit – unsere Vorfahren. Welche Ähnlichkeiten gibt es zwischen ihnen und mir? Was weiß ich, was erahne ich? Wie haben sie gelebt? Was hat sie bestimmt? Was haben sie erreicht, wo waren sie glücklich, wie haben sie gelitten? Was habe ich ihnen zu verdanken? Indem wir uns mit dem Leben und Wirken unserer Vorfahren beschäftigen, stellen wir uns mit unserem Leben in die Familiengeschichte. Wir sind nicht wie unsere Vorfahren, aber wie wir sind, sind wir auch durch sie.

Wir weiten unseren Blick von der Zeitgeschichte zur persönlichen Geschichte. Eingebettet in theoretische Impulse laden wir ein, sich bewusst zu machen, welche Personen zum eigenen Stammbaum gehören. Welche Vorfahren kommen uns nahe? Wer ist vielleicht in Vergessenheit geraten? Welche Erzählungen reichen bis in die heutige Zeit? Es ist möglich Fügungen zu erkennen, Schweres zu würdigen, sich von Beängstigendem abzugrenzen, Fragwürdiges aufzuzeigen, Liebe und Fürsorge anzuerkennen und Hoffnungen zu formulieren. Das Seminar richtet sich an Menschen, die sich mit dem Thema Vorfahren und deren Wirkung auf die eigene Familiengeschichte beschäftigen wollen, bereits mit anderen biografisch arbeiten oder arbeiten möchten.

**Dorothea Marien** Pfarrerin, Gestaltpädagogin | **Lenore Wesely** Religionspädagogin, Gestaltpädagogin

**Ort:** eckstein, 4.01 | **Zeit:** Samstag, 28.10.2023 | 09.30 – 16.30 Uhr | **Kosten:** 60 Euro | 50\* Euro (\*ermäßigt siehe AGB des forum erwachsenenbildung) | **Anmeldung** bis 20.10.2023

25. NOVEMBER

SEMINAR

## Orte meines Lebens entdecken

Eine biografische Methodenwerkstatt

**Hinweis:** Detailausschreibung auf S. 9

■ INSTITUT BIOGRAFIEARBEIT IM FEB

KURS 200071

### Institut Biografiearbeit

Lebensgeschichten –  
Geschichten zum Leben

Mehr erfahren auf  
[www.feb-nuernberg.de](http://www.feb-nuernberg.de)



AB 19. JANUAR

SEMINAR

## Lebens-Kisten Seminar

Räume für Erinnerungen

Dem Leben und Erinnerungen Raum geben – das nehmen wir wörtlich. Mit einer „Lebenskiste“ aus Karton verleihen Sie einem ausgewählten Aspekt Ihres Lebens gestaltend Ausdruck und machen damit Teile der eigenen Biografie für sich selbst und andere würdigend sichtbar und mitteilbar. Das Konzept basiert auf dem europäischen Erinnerungsprojekt „Making Memories Matter“. Impulse regen dazu an, einen Menschen, eine Lebensphase oder ein Lebensthema für den Prozess Ihrer Lebenskistengestaltung auszuwählen und erinnernd in den Blick zu nehmen. Diesen Erinnerungen geben Sie mit der Arbeit an Ihrer „Lebenskiste“ schöpferischen Ausdruck. Eine geschützte Werkschau rundet das Seminar ab.

Wenn Sie kreatives biografisches Arbeiten kennenlernen oder vertieft anwenden möchten, sind Sie herzlich eingeladen, dessen Wirkung exemplarisch zu erleben, zu entdecken und zu reflektieren.

**Cornelia Stettner** Diakonin, Supervisorin

**Esther Stüve** Sozialpädagogin, Kreativpädagogin i. Ausb.

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** Freitag, 19.01.2024 | 14.00 – 17.00 Uhr und

Samstag 03.02.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr

**Kosten:** 110 Euro | 90\* Euro (inkl. Material; \*ermäßigt siehe AGB des forum erwachsenenbildung)

**Anmeldung** bis 12.01.2024

■ INSTITUT BIOGRAFIEARBEIT IM FEB

KURS 200075



24. FEBRUAR

SEMINAR

## „Schläft ein Lied in allen Dingen ...“

### Biografische (Nach)Klänge

Musik und Klänge sind eng verknüpft mit unserer Lebensgeschichte, in Moll und in Dur. Erste Töne speichern wir schon vorgeburtlich ab, im Sterbeprozess hören wir bis zum Ende, dazwischen bewegen wir uns zwischen Wohl- und Missklang hin und her. In geschütztem Raum lauschen wir in den Sound unseres Lebens hinein, nähern uns unseren „Klangspuren“: hörend, erzählend, wer mag auch singend und musizierend. Wie klingt mein Leben? Wann und wo war Musik? Wann war Zeit für Stille? Wir forschen nach Melodien und Klängen, die uns erinnern lassen, die berühren, bewegen, beflügeln, trösten und beschenken.

Wenn Sie biografisches Arbeiten mit Musik kennenlernen oder vertieft anwenden möchten, laden wir Sie herzlich ein, dessen Wirkung exemplarisch und persönlich zu erleben, zu entdecken und zu reflektieren.

**Esther Stüve** Dipl. Sozialpädagogin, Kreativpädagogin i. Ausb. | **Martin Nugel** Dipl. Pädagoge

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** Samstag, 24.02.2024 | 09.30 – 16.30 Uhr

**Kosten:** 60 Euro | 50\* Euro (inkl. Material;

\*ermäßigt siehe AGB des forum erwachsenenbildung)

**Anmeldung** bis 16.02.2024

■ INSTITUT BIOGRAFIEARBEIT IM FEB

KURS 200074



13. NOVEMBER

THEMENABEND

## Gewürdigt – Ermutigt – Ermächtigt

### Ein Abend zur Taufe für ehrenamtlich Engagierte und theologisch Interessierte

Frühchristliche Taufpraxis machte durch ihre Rituale deutlich, welche Kraft, welches „Empowerment“ in der Taufe steckt: der Zuspruch königlicher Würde; die Ermutigung, klar und kritisch zu sagen, was Sache ist; die Eröffnung eines unmittelbaren Zugangs zu Gott. Wir laden Sie ein, diesen Schatz für sich zu heben. An diesem Abend erfahren Sie auf anschauliche Weise, wie Sie als Erwachsene:r im 5. Jahrhundert getauft worden wären. Gemeinsam spüren wir dem nach, was es bedeuten könnte, sich im eigenen Alltag als König:in, Priester:in und Prophet:in zu bewegen.

**Dr. Griet Petersen** Pfarrerin

**Max-Josef Schuster** Kath. Theologe und systemischer Berater

**Esther Stüve** Sozialpädagogin

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** Montag, 13.11.2023 | 18.00 – 21.00 Uhr

**Kosten:** 21 Euro | 16\* Euro

(\*ermäßigt siehe AGB des forum erwachsenenbildung)

**Anmeldung** bis 06.11.2023

■ FORUM ERWACHSENENBILDUNG

KURS 200076

11. OKTOBER

TAGESSEMINAR

## Deeskalation und Selbstschutz in der sozialen Arbeit

Tagesseminar für Mitarbeiter:innen in sozialen Arbeitsfeldern

In der sozialen Arbeit kann die Lage, gerade im Umgang mit impulsgestörten Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen, auch einmal schnell eskalieren. Wir loten das Spannungsfeld zwischen Selbstschutz, Grenzziehung und bindungsorientierter Deeskalation aus. Gemeinsam überwinden wir die Angst vor körperlicher Nähe und lassen unsere Hilflosigkeit hinter uns. In diesem Seminar geht es um ein bindungsorientiertes, traumapädagogisches Sich-abgrenzen und Deeskalieren.

**Dieter Mayer** Trainer für Kampfkunst, QiGong und Tai Chi

**Regina Miehling** Traumapädagogin (DeGPT), Heilpraktikerin für Psychotherapie

**Ort:** eckstein | **Zeit:** Mittwoch, 11.10.2023 | 10.00 – 18.00 Uhr | **Kosten:** 125 Euro | **Anmeldung** bis 30.09.2023 an [fortbildung@wings-of-hope.de](mailto:fortbildung@wings-of-hope.de) | **Hinweis:** Infos bei [regina.miehling@wings-of-hope.de](mailto:regina.miehling@wings-of-hope.de), 0911 214 2370

■ STIFTUNG WINGS OF HOPE

AB 16. OKTOBER

BASISKURS

## Zuhören. Begleiten. Unterstützen.

Basiskurse Seelsorge und Begleitung für Ehrenamtliche und Interessierte

Der Basiskurs unterstützt Sie dabei herauszufinden, ob „Seelsorge“ ein passendes Betätigungsfeld für Sie sein könnte. Sind Sie schon seelsorglich tätig, erhalten Sie Impulse für ergänzende Fortbildungen. Sie kommen Ihrer Motivation und Ihren Vorstellungen von Seelsorge auf die Spur und entdecken Ihre Ressourcen und Talente. Sie lernen Grundlagen aktiven und differenzierten Zuhörens kennen und wie Sie gut mit Menschen in Kontakt kommen können. Sie klären für sich, was zur Rolle als Seelsorger:in gehören kann und gewinnen Einblick in die Vielfalt seelsorglichen Handelns. Nicht zuletzt gewinnen Sie Anregungen für ein gutes Sorgen um die eigene Seele. Am Kursende erhalten Sie ein Zertifikat. Anerkannt als Einstiegsmodul für weiterführende Fortbildungen.

**Dr. Julia Arnold** und **Sonja Dietel** Pfarrerinnen, Altenheimseelsorge | **Barbara Hauck** Pfarrerin PPC, Leiterin Cityseelsorge

**Ort:** eckstein, 4.01 | **Kosten:** 80 Euro (inkl. Imbiss und Kursmaterial) | **Anmeldung** bis 06.10.2023 | **Hinweis:** Flyer erhältlich über [bildungswerk.nuernberg@elkb.de](mailto:bildungswerk.nuernberg@elkb.de) | **Kooperation** mit den Seelsorgeeinrichtungen im Dekanat Nürnberg

**Zeit:** 3x Montag, 16.10./ 20.11./04.12.2023 und Mittwoch, 08.11.2023  
18.00 – 21.30 Uhr | **Anmeldung** bis 06.10.2023

**Zeit:** Montag, 05.02./26.02./11.03./18.03.2024  
18.00 – 21.30 Uhr | **Anmeldung** bis 28.01.2024

■ FORUM ERWACHSENENBILDUNG

HERBSTKURS 200043

FRÜHJAHRSKURS 200070

AB 6. NOVEMBER

WORKSHOP

## Basisworkshop Visualisieren

Flipcharts, Plakate und Protokolle gekonnt gestalten

Für Ihre Präsentation fehlt noch ein pfiffiges Willkommens-Plakat? Für das bevorstehende Seminar ein ansprechendes und aussagekräftiges Flipchart zur Tagesagenda? In unserem Basisworkshop lernen Sie die vielfältigen Möglichkeiten des Visualisierens kennen und erwerben an zwei Abenden Learning by Doing ein Grundhandwerkszeug, mit dem Sie schnell, effektiv und wirkungsvoll Flipcharts, Plakate und Protokolle gestalten können. Sie halten sich für zeichnerisch unbegabt? Kein Problem! Mit dem richtigen Material, dem Erlernen einiger Grundprinzipien, Tipps und Tricks und ein wenig Übung entstehen Ergebnisse, die sich sicher sehen lassen können.

**Patricia Salomon** Visual Facilitator,  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Syst. Therapeutin

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** Montag 06.11.2023 und Donnerstag 09.11.2023  
16.00 – 20.00 Uhr

**Kosten:** 68 Euro | 58\* Euro

(\*ermäßigt siehe AGB des forum erwachsenenbildung)

**Anmeldung** bis 30.10.2023

■ FORUM ERWACHSENENBILDUNG

KURS 200077

24. JANUAR

WORKSHOP

## Vertiefungsworkshop Visualisieren

Ihr Werkzeugkoffer ist mit Grundhandwerkszeug bereits gut gefüllt? In unserem Workshop 2.0 kommen spannende Spezialtools hinzu und Sie gestalten angeleitet Ihr individuelles Meisterstück!

**Patricia Salomon** Visual Facilitator,  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH), Syst. Therapeutin

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** Mittwoch 24.01.2024 | 16.00 – 20.00 Uhr

**Kosten:** Kosten: 34 Euro | 29\* Euro

(\*ermäßigt siehe AGB des forum erwachsenenbildung)

**Anmeldung** bis 17.01.2024

■ FORUM ERWACHSENENBILDUNG

KURS 200078



AB 29. NOVEMBER

KURS

## Gut mit Stimme

### Mehr Ausdruck für Ihre Stimme

Unsere Stimme ist unser wichtigstes Kommunikationsmittel. Mit einer untrainierten Stimme kommt es leicht zu Problemen wie Heiserkeit, Druckgefühl im Hals oder Sprechanstrengungen. Sie lernen, den ganzen Körper als Resonanzraum für die Stimme zu nutzen und erfahren, wie Sie Ihr Stimmpotenzial ausschöpfen können. Mit wirksamen Stimm-, Atem- und Körperwahrnehmungsübungen gelangen Sie in einen ausgewogenen Muskeltonus. Lockerungsübungen für Hals- und Nackenmuskulatur schaffen Freiraum für den Kehlkopf und die Stimme. Kreative Ausdrucksübungen aktivieren die Atmung. Sie erleben, wie die Stimme klangvoll und authentisch wirkt. Die Übungen können gut für Beruf und Alltag genutzt werden.

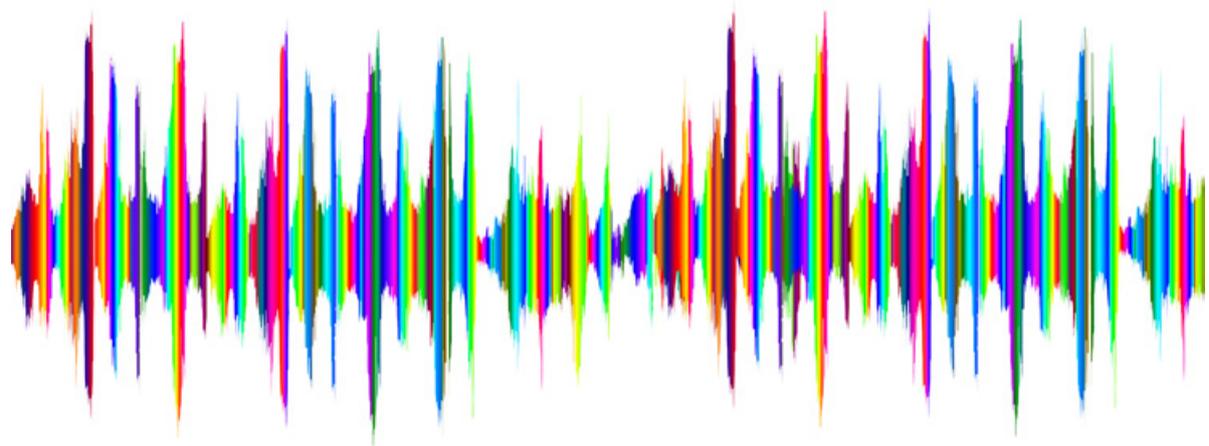
**Elke Rosenzweig** Atempädagogin/Atemtherapeutin AFA®

**Zeit:** 3x Mittwoch 29.11./06.12./13.12.2023 | 18.30 – 20.30 Uhr | **Kosten:** 66 Euro | 57 Euro | **Anmeldung** bis 24.11.2023

**Hinweis:** Bitte kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310707





# Kunst Kultur Kreativität



Musik und Literatur  
Malen und Gestalten  
Wege und Reisen

16. SEPTEMBER

MUSIKALISCHE WERKEINFÜHRUNG

## Sebalder Bach-Zyklus – Schlusskonzert

Das Schlusskonzert des Sebalder Bach-Zyklus präsentiert die „großen“ Bearbeitungen aus dem „3. Teil der Clavierübung“ umrahmt von Präludium und Fuge Es-Dur. In diesem unübertroffenen Gipfelwerk instrumentaler Choralvertonungen der lutherischen Messe und der Katechismus-Choräle erweist sich Bach als tief in der lutherischen Lehre verwurzelter Komponist. Bachs musikalisch-theologische Deutung der Luther-Lieder ist in ihrer ausdrucksvollen Klangsprache, meisterhaften Durchdringung von Melodie und Text und zahlensymbolischer Denkschärfe in der gesamten Musikliteratur unerreicht geblieben.

**Bernhard Buttman** Kirchenmusikdirektor

**Ort:** Kirche St. Sebald, Sebalder Platz | **Zeit:** Samstag, 16.09.2023 | 18.00 Uhr | **Kosten:** 16 Euro | 11 Euro

**Hinweis:** Kartenvorverkauf über [www.reservix.de](http://www.reservix.de) | Restkarten an der Abendkasse | Konzertbeginn um 18.30 Uhr

**Kooperation** mit Kirchenmusik St. Sebald

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310801

25. SEPTEMBER

MUSIKALISCHE WERKEINFÜHRUNG

## Mendelssohns „Lobgesang“

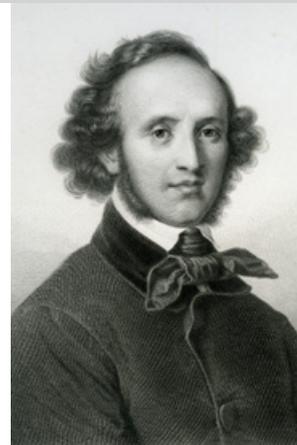
Eine Festmusik zwischen Sinfonie und Kantate

Mendelssohn schrieb seinen „Lobgesang“ als Festmusik für das 400-jährige Jubiläum der Buchdruckkunst, das in Leipzig, dem Zentrum des deutschen Verlagswesens, festlich begangen wurde. In seiner Satzfolge stellt das Werk eine Mischform aus Symphonie und Kantate dar, denn die ersten Sätze sind reine Instrumentalmusik, zu denen erst im zweiten Teil Chor und Gesangssolisten hinzutreten. Mendelssohn folgt damit Beethovens Formkonzept seiner 9. Symphonie und schafft mit der Auswahl von Bibelstellen ein überwältigendes musikalisches Gotteslob, welches den unmittelbaren Entstehungsanlass weit hinter sich lässt.

**Bernhard Buttman** Kirchenmusikdirektor | **Prof. Dr. Jörg Krämer** Soloflötist, Staatsphilharmonie Nürnberg | **Prof. Dr. Hanns Christof Brennecke** Universität Erlangen-Nürnberg

**Ort:** eckstein, 1.01 | **Zeit:** Montag, 25.09.2023 | 19.00 Uhr | **Kosten:** übernehmen wir für Sie!

**Anmeldung** bis 25.09.2023 | **Kooperation** mit Kirchenmusik St. Sebald



■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310800

7. DEZEMBER

MUSIKALISCHE WERKEINFÜHRUNG

**„Bereite dich Zion, mit zärtlichen Trieben“**

Das Weihnachtsoratorium – Oft gehört und trotzdem voller Überraschungen

Bachs meisterhafte Komposition und die kraftvolle emotionale Ausdruckskraft des Weihnachtsoratoriums haben es zu einem zeitlosen Klassiker gemacht. Doch auch wer es gut kennt, stößt immer wieder auf Überraschungen. Kirchenmusikdirektor Gerd Kötter spürt den Besonderheiten des Bach'schen Werkes nach und lässt viele neue Aspekte aufleuchten. Er eröffnet manch interessante Einblicke in die musikalischen Geheimnisse der Komposition, in die Alltäglichkeiten des Herrn Bach oder in die kirchlichen Strukturen an der Thomas- und Nikolaikirche in Leipzig um 1734.

**Gerd Kötter** Kirchenmusikdirektor, kommissarischer Leiter der Sebalder Kantorei

**Ort:** eckstein, 1.01

**Zeit:** 07.12.2023 | 19.00 Uhr

**Kosten:** übernehmen wir für Sie!

**Anmeldung** bis 07.12.2023

**Kooperation** mit Kirchenmusik St. Sebald

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310839

27. FEBRUAR

LESUNG UND GESPRÄCH

**Resignation ist kein Gesichtspunkt**

Erich Kästner – politisch wie nie

**Hinweis:** Detailausschreibung auf S. 17

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310820



20. FEBRUAR

LESUNG UND HARFENKONZERT

**Die Geschichte eines magischen Ortes in Paris**

Harfenmusik – die besonderen Klänge dieses Instruments untermalen und ergänzen Sprache. Im Roman „Haus der Frauen“ erzählt Letitia Colombani von zwei heldenhaften Frauen: Von der Anwältin Solène, die ihr Leben in Frage stellt und nach neuem Sinn darin sucht. Im „Palais de la Femme“ schreibt sie im Auftrag der Bewohnerinnen Briefe und erfährt das Glück des Zusammenhalts und die Magie dieses Hauses. Und von der Offizierin der Heilsarmee Blanche Peyron, die 100 Jahre früher – allen Widerständen zum Trotz – den ersten Schutzort für Frauen in Paris gründete: das „Palais de la Femme“.

Literatur und Musik: eine wunderbare Symbiose. Sie erleben die Harfenistin Lilo Kraus als Rezitatorin des Buches, die durch ausgewählte Musikstücke den Inhalt und die Aussagekraft des Romans vertieft und bereichert.

**Prof. Lilo Kraus** Harfenistin

**Ort:** eckstein, 1.01

**Zeit:** Dienstag, 20.02.2024 | 19.00 Uhr

**Kosten:** 23 Euro (Bezahlung per Überweisung)

**Anmeldung** bis 10.02.2024 über Extra-Flyer der Dekanatsfrauenbeauftragten

■ DEKANATSFRAUENBEAUFTRAGTE IM  
EVANG.-LUTH. DEKANATSBEZIRK NÜRNBERG

KURS 500030



AB 20. OKTOBER

MALEREI-WORKSHOP

## Wanderer zwischen den Zeiten

Goethe und der Gingko

Als lebendes Fossil mit fast 300 Milliarden Jahren ist der Gingko-Baum der älteste noch existierende Baum. Ausgestattet mit perfekten Überlebensstrategien fasziniert er bis heute. Er gilt als Mittler zwischen Vergangenheit und Gegenwart, Orient und Okzident, Geist und Natur. J.W. von Goethe verewigte den Baum in seinem Liebes-Gedicht „Gingko Biloba“. Wir begeben uns auf Goethes Spuren und lernen den Gingko als einzigartiges Wesen kennen. Wir schwelgen in Worten, Formen, Farben, Linien, drucken mit Künstler-Stempeln, spielen mit Hand-Lettering-Übungen und entwickeln unsere eigenen Werke mit Gouache-Farben, Feder und Tusche, Pastellkreiden und Aquarellstiften. Gerne können Sie gepresste Ginkgo-Blätter zum Blattvergoldeten mitbringen.

**Angelika Aldenhoff-Artz** Malerin,  
Dipl.-Kunsttherapeutin/-pädagogin

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** Freitag, 20.10.2023 | 19.00 – 21.30 Uhr und  
Samstag, 21.10.2023 | 09.00 – 16.00 Uhr

**Kosten:** 109 Euro | 104 Euro  
(inkl. 29 Euro Materialkosten)

**Anmeldung** bis 16.10.2023

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310602

AB 7. NOVEMBER

MALEREI-WORKSHOP

## Farbige Welten

Fließen, Leuchten, Farbe geben

Aquarellmalen: leicht, unkompliziert – und BUNT! Keine andere Farbe hat so eine hohe Konzentration an Pigmenten wie die Aquarellfarbe und leuchtet so stark. Wir erproben die unterschiedlichsten Aquarelltechniken mit flüssigen und festen Farben sowie mit Aquarellstiften. Wir lassen Farbränder, Farbverläufe, blumige Farbgalaxien und freie oder geführte Aquarellmalereien entstehen. Pinsel und Stifte, auch Stempel, Schablonen und Tupfswämme sowie Fineliner kommen zum Einsatz. Wir erhalten kleine oder große meditative Studienblätter aus einer schönen Kombination von intuitiv, frei fließender Aquarell-Farbe und lockerer Linie.

**Angelika Aldenhoff-Artz** Malerin,  
Dipl.-Kunsttherapeutin/-pädagogin

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** 6x Dienstag, 07.11./14.11./21.11./28.11./05.12./  
12.12.2023 | 19.00 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 198 Euro | 174 Euro  
(inkl. 72 Euro Materialkosten)

**Anmeldung** bis 03.11.2023

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310709

AB 24. NOVEMBER

MALEREI-WORKSHOP

## Schneeflockentanz und Sternenglanz

Vom Winterzauber in der Malerei

Wir sind entzückt vom Tanz der Schneeflocken, dem Funkeln der Sterne am Himmel und glitzernden Eiskristallen. Und manch einer erinnert sich an die filigranen Eisblumen auf den Fensterscheiben. So werden wir inspiriert für unsere Studien, lockeren Zeichnungen und Malereien. Den grauen Wintertagen setzen wir leuchtende Farben, Winterweiß, ornamentale Linien und Sternenglanz entgegen. Das Ganze verbinden wir, nach Einführung in die verschiedenen Maltechniken, mit leichten Hand-Lettering-Übungen in Feder und Tusche. Die entstandenen Studienblätter können zu einem Wintergeschichten-Leporello gestaltet oder als Weihnachtspost verwendet werden.

**Angelika Aldenhoff-Artz** Malerin,  
Dipl.-Kunsttherapeutin/-pädagogin

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** Freitag, 24.11.2023 | 19.00 – 21.30 Uhr und  
Samstag, 25.11.2023 | 09.00 – 16.00 Uhr

**Kosten:** 120 Euro | 107 Euro (inkl. 45 Euro Materialkosten)

**Anmeldung** bis 20.11.2023

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310603



AB 9. JANUAR

MALEREI-WORKSHOP

## Weiß und Schwarz...

... Seit an Seit und was? dazwischen!

Es ist ganz klassisches, künstlerisches Arbeiten, sich auf die zwei Farben Schwarz und Weiß einzulassen. Kontrast und Schlichtheit überraschen. Wir experimentieren mit unterschiedlichem Handwerkszeug wie Pinsel, Feder, Stiften, Schere, Gel-Roller etc. auf Papieren und Tonkartons. Form, Fläche, Linie, gezeichnet, gemalt, gerissen oder gestempelt – zum Schluss kommen noch hochpigmentierte Buntpasten dazu. Mit einfachen Schwungübungen experimentieren wir frei und intuitiv. Wir legen eine Grundlage für neugieriges, lockeres, skizzenhaftes Arbeiten, das wir auch zuhause weiterführen können.

**Angelika Aldenhoff-Artz** Malerin,  
Dipl.-Kunsttherapeutin/-pädagogin

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** 6x Dienstag, 09.01./16.01./23.01./30.01./06.02./  
20.02.2024 | 19.00 – 21.30 Uhr

**Kosten:** 184 Euro | 167 Euro  
(inkl. 65 Euro Materialkosten))

**Anmeldung** bis 04.01.2024

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310710



**Hinweis für alle Malerei-Veranstaltungen:**

Künstlerische Vorkenntnisse nicht erforderlich,  
nur Lust an Farbe und Ausprobieren.

Mal-Material wird vom Mobilien Atelier mitgebracht.



AB 23. FEBRUAR

MALEREI-WORKSHOP

**Maria Sibylla Merian – Die Schmetterlingsfrau**

Auf den Spuren einer einzigartigen Künstlerin

Die Insekten-Forscherin Maria Sibylla Merian reiste 1699 nach Lateinamerika und kam mit einzigartigen Schmetterlings-Studien zurück. Wir begleiten die Malerin auf ihrem Lebensweg und lassen uns von ihrer filigranen Kunst bezaubern. Wir studieren Schmetterlinge in jeglichen Formen und Farben und werfen einen Blick auf Verwandlung, Symbolik und Botschaft. Nach einer kurzen Einführung in die künstlerischen Techniken mit Gouache- und Aquarellfarben, Pastellkreiden, Tusche und Künstler-Stempeln sowie das Prägen/Stanzen lassen wir unsere eigenen Schmetterlingswesen entstehen, gestalten Karten in Prägetechnik und binden auf Wunsch aus den Studienblättern ein kleines Schmetterlings-Leporello-Büchlein.

**Angelika Aldenhoff-Artz** Malerin, Dipl.-Kunsttherapeutin und -pädagogin

**Ort:** eckstein, 4.01 | **Zeit:** Freitag, 23.02.2024 | 19.00 – 21.30 Uhr und Samstag, 24.02.2024 | 09.00 – 16.00 Uhr

**Kosten:** 109 Euro | 104 Euro (inkl. 29 Euro Materialkosten) | **Anmeldung** bis 20.02.2024



## Wege und Reisen

Veranstalter aller Reisen auf den Seiten 65 bis 67 ist das Evang.-Luth. Dekanat Nürnberg-evangelische stadtakademie nürnberg bzw. das Evang.-Luth. Dekanat Nürnberg-Dekanatsfrauenbeauftragte im evang.-luth. Dekanatsbezirk Nürnberg, vertreten durch Stadtdekan Dr. Jürgen Körnlein, Burgstraße 1-3, 90403 Nürnberg.

Anmeldung nur über Prospekt inklusive AGB möglich; bitte anfordern.

3. OKTOBER

TAGESEKURSION

### Die Stadt im Meteoritenkrater: WEMDING

Wemding im Nördlinger Ries gehört durch seine Lage zum UNESCO Global Geopark Ries und zum Naturpark Altmühltal. Die historische Altstadt, die Wallfahrtsbasilika Maria Brünlein, das KunstMuseum Donau Ries, das besondere Kunstwerk „Zeitpyramide“ und der Skulpturenweg laden zu einem Besuch ein. Außerdem ist Wemding unter anderem bekannt als „Stadt der Fuchsien“ und Kräuter. Die Künstlerin Annette Steinacker-Holst (KunstMuseum Donau-Ries) begleitet uns durch diesen Tag. Sie werden überrascht sein!

**Annette Steinacker-Holst** Künstlerin

**Ort:** Wemding | **Zeit:** Samstag, 03.10.2023 | **Kosten:** Auf Anfrage per E-Mail: [dekanatsfrauenbeauftragte.nuernberg@elkb.de](mailto:dekanatsfrauenbeauftragte.nuernberg@elkb.de) oder Telefon: 0911 214 1108 | **Anmeldung** bis 22.09.2023 über Extra-Flyer der Dekanatsfrauenbeauftragten

**Reiseveranstalter:** siehe oben

6. JANUAR

FÜHRUNG

## Krippenrundweg in Neunkirchen a. Sand

Im Nürnberger Land verläuft der größte und vielfältigste Krippenweg Deutschlands. Die Krippen stammen aus aller Welt und bieten Einblick in fremde Kulturen. Handgefertigte Exemplare, z. B. aus Peru und von den Philippinen verdeutlichen die Vielfalt der Gestaltung – angepasst an die jeweilige Kultur. Besondere Highlights: Eine „Flaschenkrippe“ oder die handgeschnitzte Figurensammlung in der großen Dorfkrippe im Ortskern. Die Holzfiguren sind einen Meter hoch!

**Ort:** Neunkirchen a. Sand

**Zeit:** 06.01.2024 | 13.00 Uhr

**Kosten:** 8 Euro (Bezahlung per Überweisung; zzgl. evtl. Fahrtkosten Bahn)

**Anmeldung** bis 15.12.2023 über Extra-Flyer der Dekanatsfrauenbeauftragten

**Reiseveranstalter** siehe S. 65

■ DEKANATSFRAUENBEAUFTRAGTE IM  
EVANG.-LUTH. DEKANATSBEZIRK NÜRNBERG

KURS 500029



25. JANUAR

PLANUNGSTREFFEN

## Studienreise Prag – Planungstreffen

Vom 1. bis 4. Mai 2024 laden wir zu einer vielseitigen Studienreise in die goldene Stadt Prag. Auf dem Programm steht die Besichtigung der Burg, der Altstadt, ein Theaterbesuch, eine Flussrundfahrt und als Highlight die grenzüberschreitende Ausstellung „Böhmen und Bayern – Barock als Kulturerbe“.

**Ort:** eckstein, 4.02

**Zeit:** 25.01.2024 | 19.00 Uhr

**Anmeldung** per E-Mail:

dekanatsfrauenbeauftragte.nuernberg@elkb.de oder  
Telefon: 0911 214 1108

**Reiseveranstalter** siehe S. 65

■ DEKANATSFRAUENBEAUFTRAGTE IM  
EVANG.-LUTH. DEKANATSBEZIRK NÜRNBERG

KURS 500033





AB 15. JUNI

KULTURFAHRT

## Linz feiert

„anton bruckner 2024“

Zum 200. Geburtstag des Komponisten Anton Bruckner hören Sie in der Stiftsbasilika St. Florian in Linz ein Konzert mit dem Bruckner Orchester Linz unter Leitung von Markus Poschner. Umrahmt wird dieser Kunstgenuss von einem Aufenthalt in Passau mit einem Orgelkonzert auf der größten Domorgel Europas sowie einer Stadt- und Domführung in Linz und dem Besuch der Ausstellung „Being Anton“ im einzigartigen Ars Electronica Center. Hier können Sie sich mittels besonderer Medientechnik das Leben und Werk des Komponisten erschließen.

### Im Auftrag des Reiseveranstalters

**Werner Holler** Soziologe M.A., Reiseleiter

**Zeit:** Samstag, 15.06.2024 bis Montag, 17.06.2024

**Kosten:** 392 Euro p. P. im DZ + 50 Euro EZ-Zuschlag, für Konzertkarten-Preise bitte nach dem Prospekt fragen

**Teilnahmezahl:** mind. 20, max. 30 Teilnehmer:innen

**Anmeldung** bis 22.03.2024

**Reiseveranstalter** siehe S. 65

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310851



AB 1. SEPTEMBER

KULTURFAHRT

## Im Salzkammergut, da kann man gut...

Bad Ischl – Salzkammergut

Das Salzkammergut mit Bad Ischl als Bannerstadt trägt in 2024 den Titel Kulturhauptstadt Europas. Sie entdecken den Kurort mit seinen zahlreichen Parks und Blumengärten, besichtigen die Kaiservilla und fahren nach Hallstatt und St. Wolfgang am Wolfgangsee. Führungen bringen Ihnen die jahrtausendealte Kulturgeschichte dieser reizvollen Region nahe.

### Im Auftrag des Reiseveranstalters

**Werner Holler** Soziologe M.A., Reiseleiter

**Zeit:** Sonntag, 01.09.2024 bis Dienstag, 03.09.2024

**Kosten:** 504 Euro p. P. im DZ + 80 Euro EZ-Zuschlag

**Teilnahmezahl:** mind. 20, max. 25 Teilnehmer:innen

**Anmeldung** bis 01.07.2024

**Reiseveranstalter** siehe S. 65

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

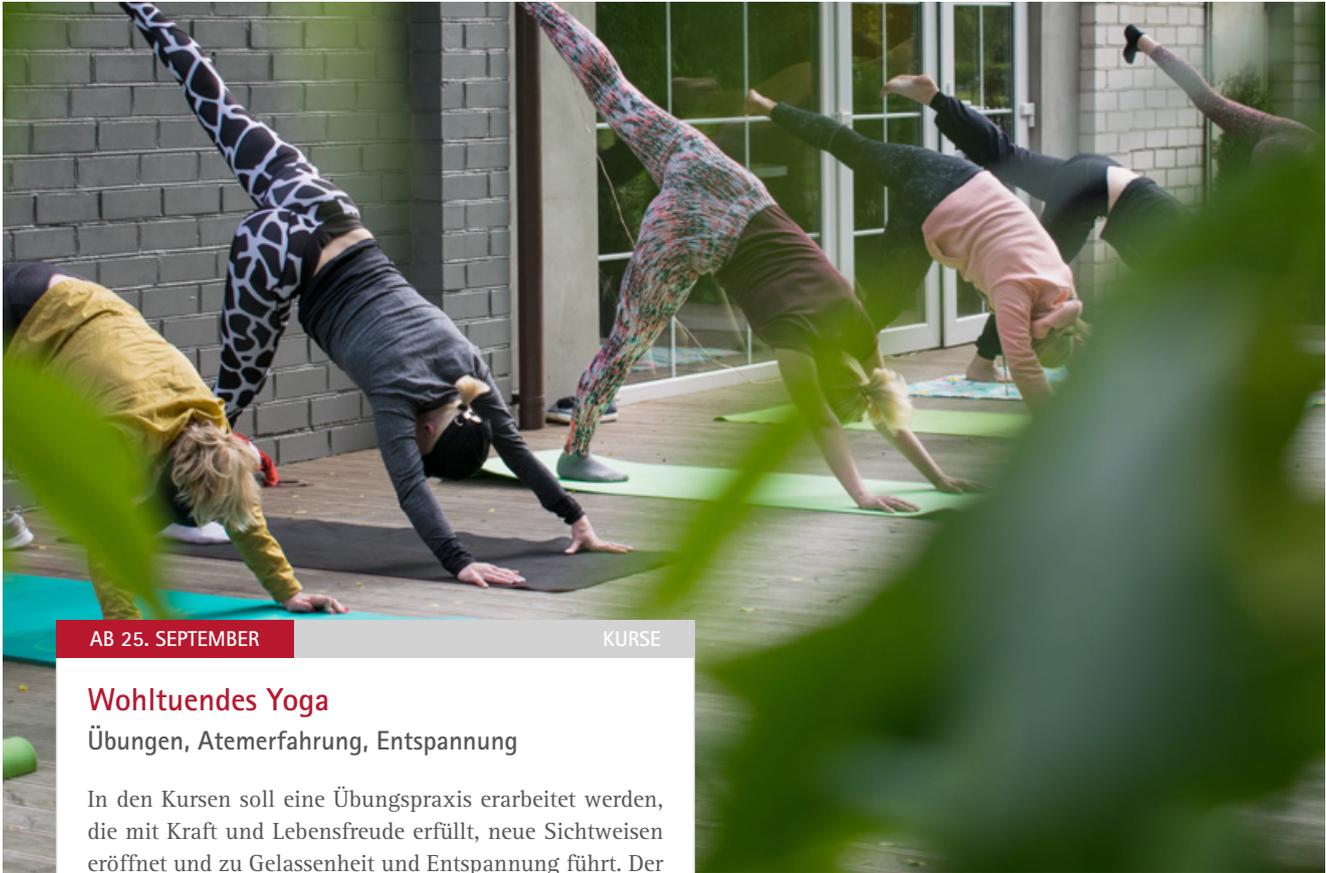
KURS 310852



# Körper Geist Gesundheit



Bewegung und Entspannung  
Singen: Lust an Stimme!  
Ernährung: Schätze der Natur  
Achtsamkeit – Rhythmus – Atemkraft  
Gewaltfreie Kommunikation



AB 25. SEPTEMBER

KURSE

## Wohltuendes Yoga

Übungen, Atemerfahrung, Entspannung

In den Kursen soll eine Übungspraxis erarbeitet werden, die mit Kraft und Lebensfreude erfüllt, neue Sichtweisen eröffnet und zu Gelassenheit und Entspannung führt. Der ganzheitliche Übungs- und Erfahrungsweg im klassischen Yoga dient der Gesunderhaltung des Körpers und macht darüber hinaus die geistige Dimension des Menschseins bewusst. Wir werden die stärkende und heilende Kraft des Atems und das Zusammenspiel von Atem und Bewegung in einfachen dynamischen Übungsfolgen kennenlernen.

**Ort:** eckstein - Bitte aktuellen Tagesaushang am Eingang beachten

**Anmeldung** bis jeweils drei Werktage vor Kursbeginn

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

Bitte beachten:  
Yoga IV ab Donnerstag,  
19.10. findet im

**Seminarraum  
St. Egidien,  
Egidienplatz 35**  
statt.



## Yoga I

Nilüfer Bahadır Yoga-Lehrerin (NYZ)

**Zeit:** 11x Montag, 25.09./02.10./09.10./16.10./23.10./06.11./13.11./20.11./27.11./04.12./11.12.2023 | 09.30 – 11.00 Uhr

**Kosten:** 110 Euro | 99 Euro

KURS 310724

## Yoga V

Nilüfer Bahadır Yoga-Lehrerin (NYZ)

**Zeit:** 10x Montag, 08.01./15.01./22.01./29.01./05.02./19.02./26.02./04.03./11.03./18.03.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr

**Kosten:** 100 Euro | 90 Euro

KURS 310727

## Yoga II

Nilüfer Bahadır Yoga-Lehrerin (NYZ)

**Zeit:** 11x Montag, 25.09./02.10./09.10./16.10./23.10./06.11./13.11./20.11./27.11./04.12./11.12.2023 | 16.45 – 18.15 Uhr

**Kosten:** 110 Euro | 99 Euro

KURS 310725

## Yoga VI

Nilüfer Bahadır Yoga-Lehrerin (NYZ)

**Zeit:** 10x Montag, 08.01./15.01./22.01./29.01./05.02./19.02./26.02./04.03./11.03./18.03.2024 | 16.45 – 18.15 Uhr

**Kosten:** 100 Euro | 90 Euro

KURS 310728

## Yoga III

Nilüfer Bahadır Yoga-Lehrerin (NYZ)

**Zeit:** 10x Mittwoch, 27.09./04.10./11.10./18.10./25.10./08.11./15.11./29.11./06.12./13.12.2023 | 17.15 – 18.45 Uhr

**Kosten:** 100 Euro | 90 Euro

KURS 310726

## Yoga VII

Nilüfer Bahadır Yoga-Lehrerin (NYZ)

**Zeit:** 10x Mittwoch, 10.01./17.01./24.01./31.01./07.02./21.02./28.02./06.03./13.03./20.03.2024 | 17.15 – 18.45 Uhr

**Kosten:** 100 Euro | 90 Euro

KURS 310729

## Yoga IV

Vera Schwanhäüßer Yogalehrerin (BDY-EYU),  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

**Zeit:** 8x Donnerstag, 19.10./26.10./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12.2023 | 09.30 – 11.00 Uhr

**Kosten:** 80 Euro | 72 Euro

KURS 310730

## Yoga VIII

Vera Schwanhäüßer Yogalehrerin (BDY-EYU),  
Dipl.-Sozialpädagogin (FH)

**Zeit:** 10x Donnerstag, 11.01./18.01./25.01./01.02./08.02./15.02./29.02./07.03./14.03./21.03.2024 | 09.30 – 11.00 Uhr

**Kosten:** 100 Euro | 90 Euro

KURS 310731



AB 10. OKTOBER

KURSE UND WORKSHOPS

## Feldenkrais für unterschiedliche Zielgruppen

In den Kursen stehen Bewegungssequenzen nach der Feldenkrais-Methode im Mittelpunkt, die dem Bedürfnis nach Entspannung entgegenkommen. Sie lernen neue und effektive Bewegungsweisen kennen und können daraus Kraft schöpfen. Dies führt zu einer verbesserten Koordination und Körperwahrnehmung und zur körperlichen und geistigen Flexibilität. Die Übungen in den Seminaren sind auf die jeweiligen Zielgruppen mit ihren spezifischen Bedürfnissen abgestimmt.

**Ellie Putnam** lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin,  
Mitglied des Feldenkrais-Verbandes

**Ort:** eckstein - 4.01 oder 5.01  
(Bitte aktuellen Tagesaushang am Eingang beachten.)

**Anmeldung** bis jeweils drei Werktage vor Kursbeginn

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

  
**Wir bauen  
für Sie um!**  
Bitte beachten Sie die  
Raumbeschilderung für Ihre  
Veranstaltungen.

## Zwischen Kopf und Fuß I

Feldenkrais für Seniorinnen und Senioren

**Zeit:** 8x Dienstag, 10.10./24.10./07.11./14.11./21.11./28.11./  
05.12./12.12.2023 | 14.00 – 15.30 Uhr

**Kosten:** 80 Euro | 72 Euro

KURS 310719

## Feldenkrais – Nacken frei – Kopf frei

**Zeit:** Samstag, 14.10.2023 | 14.30 – 17.30 Uhr  
(inkl. kleiner Pause)

**Kosten:** 22 Euro | 18 Euro

KURS 310586

## Aktiv und flexibel – ein Leben lang I

Feldenkrais für Menschen zwischen 30 und 60 Jahren

**Zeit:** 8x Dienstag, 10.10./24.10./07.11./14.11./21.11./28.11./  
05.12./12.12.2023 | 16.30 – 18.00 Uhr

**Kosten:** 80 Euro | 72 Euro

KURS 310720

## Feldenkrais – Den Rücken stärken

**Zeit:** Samstag, 02.12.2023 | 14.30 – 17.30 Uhr  
(inkl. kleiner Pause)

**Kosten:** 22 Euro | 18 Euro

KURS 310587

## Zwischen Kopf und Fuß II

Feldenkrais für Seniorinnen und Senioren

**Zeit:** 8x Dienstag, 23.01./30.01./06.02./20.02./27.02./05.03./  
12.03./19.03.2024 | 14.00 – 15.30 Uhr

**Kosten:** 80 Euro | 72 Euro

KURS 310721

## Feldenkrais – Beweglich sein, in Hüfte, Knie und Bein

**Zeit:** Samstag, 27.01.2024 | 14.30 – 17.30 Uhr  
(inkl. kleiner Pause)

**Kosten:** 22 Euro | 18 Euro

KURS 310588

## Aktiv und flexibel – ein Leben lang II

Feldenkrais für Menschen zwischen 30 und 60 Jahren

**Zeit:** 8x Dienstag, 16.01./23.01./30.01./06.02./20.02./27.02./  
05.03./12.03./19.03.2024 | 16.30 – 18.00 Uhr

**Kosten:** 80 Euro | 72 Euro

KURS 310722

Sing-Workshops  
mit Heike Kiefer

**für Anfänger:innen  
und Fortgeschrittene**  
gleichermaßen geeignet!



AB 5. OKTOBER

SING-WORKSHOP

## Let's s(w)ing again!

Singen bewegt

**Hinweis:** Detailausschreibung auf Seite 8

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310795

AB 23. NOVEMBER

SING-WORKSHOP

## Singen in der „staden Zeit“

Singen in der Gruppe bietet kleine Auszeit-Inseln. Wir spüren der Atembewegung nach, begeben uns auf die innere Reise durch Körper und Resonanzräume. Wir lauschen auf die eigene Stimme und den Zusammenklang mit den anderen – bei traditionellen Adventsliedern, Gesängen und Kanons aus Taizé und meditativen Liedern verschiedener Kulturen.

**Heike Kiefer** Diplommusiklehrerin, Chorleiterin

**Ort:** eckstein, 4.01 | **Zeit:** 3x Donnerstag, 23.11./30.11./07.12.2023 | 18.00 – 19.30 Uhr | **Kosten:** 30 Euro | 27 Euro

**Anmeldung** bis 20.11.2023

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310797

13. DEZEMBER

SING-WORKSHOP

## Stimmenklang in der Sebalduskirche

### Singen im Advent

In der manchmal gar nicht „staden Zeit“ kann das Singen Ruhe-Inseln bieten. Mit Stimmexperimenten entdecken wir die Sebalduskirche als Klangraum und füllen sie mit unseren Tönen. Wir singen adventliche Lieder und stimmen uns so auf die Adventszeit ein. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, nur die Lust am Singen und die Neugier, diese Kirche in der besonderen abendlichen Stimmung zu erleben.

**Heike Kiefer** Diplommusiklehrerin, Chorleiterin | **Treffpunkt:** Kartenkiosk, Kirche St. Sebald | **Zeit:** Mittwoch, 13.12.2023 18.00 – 19.30 Uhr | **Kosten:** 11 Euro | 10 Euro | **Anmeldung** bis 11.12.2023 | **Hinweis:** Bitte pünktlich in der Kirche sein, da die Eingangstüren verschlossen werden. Es empfiehlt sich, warme Kleidung zu tragen.

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310798

AB 11. JANUAR

SING-WORKSHOP

## Cantare, il mio Amore!

### Auf ins Land, wo die Zitronen blühen

Die deutsche Sehnsucht nach Italien kommt in zahlreichen Schlagern zum Ausdruck. In den späten 1940er Jahren wurde das Lied Capri-Fischer in der Aufnahme von Rudi Schuricke zu einem Welterfolg. Wir lieben Pasta und Rocco Granata, Pizza und Eros Ramazzotti, Espresso und Adriano Celentano und singen begeistert mit bei „Volare“. Selbst Opernmelodien sind zu geliebten Schlagern geworden. Wir kennen italienische Volkslieder wie „Tiritomba“, besingen mit „Funiculi, Funicula“ die Seilbahn über Neapel und meinen dabei immer nur „Amore“.

**Heike Kiefer** Diplommusiklehrerin, Chorleiterin

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** 5x Donnerstag, 11.01./18.01./25.01./01.02./08.02.2024  
18.00 – 19.30 Uhr

**Kosten:** 50 Euro | 45 Euro

**Anmeldung** bis 08.01.2024

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310796

AB 24. MAI

SING-WOCHENENDE

## Singen nach Herzenslust

Die Freude am Zusammenklingen der Stimmen ist der rote Faden des Wochenendes. Wir nehmen uns Zeit für Körper und Atemwahrnehmung. Bei schönem Wetter singen wir Kanons und Sommerlieder am lauschigen Platz im Klostergarten. Die Umgebung des Klosters Bernried mit großer Parkanlage regt uns dabei an und lädt ein, in den Pausen im Starnberger See zu schwimmen und einfach die Seele baumeln zu lassen.

**Heike Kiefer** Diplommusiklehrerin, Chorleiterin

**Ort:** Bildungshaus St. Martin, Bernried/Starnberger See

**Zeit:** Freitag, 24.05.2024 | 18.00 Uhr bis Sonntag,  
26.05.2024 | 13.00 Uhr

**Kosten:** 184 Euro Übernachtung im EZ/Vollverpflegung  
+ 90 Euro Kurskosten

**Anmeldung** bis 27.03.2024

**Hinweis:** gesonderte AGB, Anmeldung nur über Prospekt möglich, bitte anfordern.

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310695

21. OKTOBER

FÜHRUNG

## Heil- und Wildkräuterführung

Gerade im Herbst bietet die Natur noch einmal eine Vielfalt an vitalstoffreichen und das Immunsystem unterstützenden Wildpflanzen, sowie würzige, kraftvolle Samen und Früchte von Sträuchern und Bäumen. Schätze aus der Natur für Ernährung und Gesundheit! Ein Spaziergang und Besuch (mit kurzem Aufenthalt) im „Wilden Garten“ der Referentin wird zum Erlebnis mit vielen neuen Erfahrungen... Kleine Kostproben werden dort bereitgestellt. Lassen Sie sich begeistern und überraschen! Gemeinsam (wer Lust und Zeit hat) lassen wir den Nachmittag – ab 17.00 Uhr – in einer guten Pizzeria ausklingen.

**Brigitte Addington** Kommunikationszentrum für Kräuterkundige weltweit

**Ort:** Alt-Erlangen (genauer Treffpunkt siehe Extra-Flyer der Dekanatsfrauenbeauftragten)

**Zeit:** Samstag 21.10.2023 | 14.00 Uhr

**Kosten:** 14 Euro (Bezahlung per Überweisung; zzgl. evtl. Bahnkosten)

**Anmeldung** bis 12.10.2023 über Extra-Flyer der Dekanatsfrauenbeauftragten

■ DEKANATSFRAUENBEAUFTRAGTE IM EVANG.-LUTH. DEKANATSBEZIRK NÜRNBERG

KURS 500027



Atem-Workshops mit  
**Elke Rosenzweig**  
 Ein Gewinn für  
 Einsteiger:innen und  
 Wiederholungs-  
 freudige!





AB 25. OKTOBER

WORKSHOP

## Erholsamen Schlaf finden

mit Hilfe der Atemkraft

Dauerhafte Alltagsbelastungen führen oft dazu, dass der Körper im Schlaf die Anspannungen nicht mehr ausgleichen kann. Der unruhige Schlaf führt schon am Morgen zu Müdigkeit und Erschöpfung. Mit Atem- und Bewegungsübungen können gezielt Muskelspannungen und vegetative Stresszustände abgebaut werden. Rücken- und Liegeübungen in Kombination mit dem eigenen Atemrhythmus lösen Blockaden an der Wirbelsäule und der Rückenmuskulatur, sodass die Tiefenatmung gefördert wird. Bewusstes Atmen und Körperwahrnehmung bringen innere Ruhe und Wohlspannung (Eutonus) für einen regenerierenden und gesunden Schlaf.

**Elke Rosenzweig** Atempädagogin/Atemtherapeutin AFA®

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** 2x Mittwoch, 25.10./08.11.2023 | 18.30 – 20.30 Uhr

**Kosten:** 44 Euro | 38 Euro

**Anmeldung** bis 23.10.2023

**Hinweis:** Bitte kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310706



2. DEZEMBER

WORKSHOP

## Atem und Achtsamkeit

Von Stress, Atem und Gefühl

Unsere Atemgewohnheiten haben eine große Auswirkung auf unser seelisches und körperliches Wohlbefinden. Hektisches und flaches Atmen führt zur Ausschüttung von Stresshormonen, zur Veränderung der Gedankenqualität und in Folge zu gesundheitlichen Einschränkungen. Der bewusste Atem in Verbindung mit Achtsamkeitsübungen und Atem-Meditationen ermöglicht eine Konzentration und Bewusstheit auf den gegenwärtigen Moment und lässt uns zur Ruhe kommen. Der manchmal krankmachenden Betriebsamkeit im Leben wird so ein Kontrapunkt gesetzt. Der Workshop gibt Anregungen, wie die Atem- und Achtsamkeitsübungen in Beruf und Alltag integriert werden können.

**Elke Rosenzweig** Atempädagogin/Atemtherapeutin AFA®

**Ort:** eckstein, 5.01

**Zeit:** Samstag, 02.12.2023 | 10.00 – 12.30 Uhr

**Kosten:** 26 Euro | 23 Euro

**Anmeldung** bis 28.11.2023

**Hinweis:** Bitte kleines Kissen und warme Socken mitbringen

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310708

AB 26. OKTOBER

KURSE

## QiGong

Chinesische Bewegungsformen für Gesundheit und Wohlbefinden

QiGong-Übungen sind ein wichtiger Bestandteil der chinesischen Medizin (TCM) zur Erhaltung von Gesundheit. Leicht zu erlernende Übungen helfen, Stress körperlich zu lösen und Atmung und Körper ins Gleichgewicht zu bringen. Bewusst und regelmäßig – auch im Alltag – ausgeführt, zeigen die Übungen tiefgreifende und nachhaltige Wirkung der Entspannung und Erholung.

**Maria Riediger** QiGong-Trainerin Deutsche QiGong-Gesellschaft

**Ort:** eckstein, 4.01 oder 5.01 (bitte Raumbeschilderung beachten)

**Anmeldung** bis jeweils drei Werktage vor Kursbeginn

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG



## Mit QiGong den Morgen begrüßen I

**Zeit:** 9x Donnerstag, 26.10./02.11./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12./21.12.2023 | 08.30 – 09.15 Uhr

**Kosten:** 45 Euro | 40,50 Euro

KURS 310747

## Auf in den Tag mit QiGong I

**Zeit:** 9x Donnerstag, 26.10./02.11./09.11./16.11./23.11./30.11./07.12./14.12./21.12.2023 | 09.45 – 11.15 Uhr

**Kosten:** 90 Euro | 81 Euro

KURS 310748

## Mit QiGong den Morgen begrüßen II

**Zeit:** 11x Donnerstag, 11.01./18.01./25.01./01.02./08.02./15.02./22.02./29.02./07.03./14.03./21.03.2024  
08.30 – 09.15 Uhr

**Kosten:** 55 Euro | 49,50 Euro

KURS 310749

## Auf in den Tag mit QiGong II

**Zeit:** 11x Donnerstag, 11.01./18.01./25.01./01.02./08.02./15.02./22.02./29.02./07.03./14.03./21.03.2024  
09.45 – 11.15 Uhr

**Kosten:** 110 Euro | 99 Euro

KURS 310750

AB 4. NOVEMBER

WORKSHOPS

## QiGong am Wochenende

Spezielle Übungen für verschiedene Jahreszeiten wecken die Lebenskräfte neu. Auch Übungen für die Gesundheit mit leicht zu erlernenden Bewegungen und poetischen Bildern werden aufgenommen. Die Workshops sind geeignet für Anfänger:innen, die QiGong kennenlernen und für Erfahrene, die ihre eigene Übungspraxis vervollkommen wollen.

**Heidi Reiser** QiGong- und TaiChi-Lehrerin SKA, Tanztherapeutin, BTd

**Ort:** eckstein, 4.01

**Kosten:** 24 Euro | 20 Euro (180 Min.)

bzw. 16 Euro | 13 Euro (120 Min.)

**Anmeldung** bis jeweils 3 Tage vor Kursbeginn

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

## QiGong – Das Trübe ins Klare verwandeln I

**Zeit:** Samstag, 04.11.2023 | 10.00 – 13.00 Uhr

KURS 310591

## QiGong – Das Trübe ins Klare verwandeln II

**Zeit:** Samstag, 04.11.2023 | 14.00 – 16.00 Uhr

KURS 310592

## QiGong – Das neue Jahr begrüßen I

**Zeit:** Samstag, 13.01.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

KURS 310600

## QiGong – Das neue Jahr begrüßen II

**Zeit:** Samstag, 13.01.2024 | 14.00 – 16.00 Uhr

KURS 310601



AB 17. NOVEMBER

SEMINAR

## Wege zurück in die Verbindung

Gewaltfreie Kommunikation, das Wissen über Trauma und unser autonomes Nervensystem

In manchen Situationen reagieren wir stärker als angemessen auf bestimmte Auslöser: eine gewaltfreie Haltung ist nicht mehr möglich. Schlägt das Nervensystem autonom Alarm? Das Wissen um Entwicklungstraumata kann helfen, den Körper wieder „in Sicherheit zu bringen“. Seminarinhalte: Sprache des Körpers verstehen, Selbst- und Co-Regulation üben, Integration von Traumata durch Elemente der GfK.

**Danica Harder** Psychol. Psychotherapeutin, Psychologin M.Sc., GfK-Trainerin

**Ort:** eckstein, 5.01

**Zeit:** Freitag, 17.11.2023 | 18.00 – 21.00 Uhr und Samstag, 18.11.2023 | 10.00 – 15.00 Uhr

**Kosten:** 135 Euro | 105 Euro | **Anmeldung** bis 14.11.2023

**Hinweis:** Bequeme Kleidung und Brotzeit mitbringen.

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

KURS 410856

AB 24. NOVEMBER

SEMINAR

## Verbindung vertiefen

Wege zu nähendem Kontakt

Frühe Bindungsbeziehungen prägen uns ein Leben lang. Wenn wir als Kinder keine sichere Bindung erlebt haben, beeinträchtigt das unsere Fähigkeit, mit uns und anderen in Kontakt zu sein. Das Wissen über Trauma hilft zu verstehen, was dem im Wege steht. In Übungen und geschütztem Austausch erforschen wir, wie wir unsere Fähigkeit zu nähendem Kontakt und echter Verbindung vertiefen können.

**Danica Harder** Psychol. Psychotherapeutin, Psychologin M.Sc., GfK-Trainerin

**Ort:** eckstein, 5.01

**Zeit:** Freitag, 24.11.2023 | 18.00 – 21.00 Uhr und Samstag, 25.11.2023 | 10.00 – 15.00 Uhr

**Kosten:** 135 Euro | 105 Euro

**Anmeldung** bis 20.11.2023 | **Hinweis:** Bequeme, warme Kleidung sowie Brotzeit mitbringen.

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

KURS 410857

AB 25. JANUAR

SEMINAR

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit

„MBSR Training“ nach Jon Kabat-Zinn (USA)

Das Training „Mindfulness Based Stress Reduction“ fördert Stressabbau, stärkt im Umgang mit chronischen oder temporären Erkrankungen und hilft, Alltagsherausforderungen mit mehr Freiheit zu begegnen. Seminarinhalte u. a.: Achtsamkeitsmeditationen, sanfte Körperübungen, Themeneinheiten zur Stressreduktion.

**Sybille Seegy** MBSR-MBCT-Therapeutin, Gestalttherapeutin

**Ort:** eckstein, 5.01 – Meditationsraum | **Zeit:** 8x Donnerstag, 25.01./01.02./08.02./22.02./29.02./07.03./14.03./21.03.2024

18.00 – 20.30 Uhr und Sonntag 03.03.2024 | 09.30 – 14.00 Uhr | **Kosten:** 380 bis 550 Euro (nach Selbsteinschätzung;

Kursunterlagen + Übungs-CDs) | **Hinweis:** Anmeldung nach Vorgespräch mit Sybille Seegy (Telefon: 0911 4104 090).

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

KURS 410854

AB 2. FEBRUAR

SEMINAR

## Hakomi Einführung: Die heilende Kraft der Achtsamkeit

Verweilen an der Nahtstelle zwischen  
Körper und Geist

Viele spirituelle Wege beginnen bei der Wahrnehmung des Körpers. Auch in der Hakomi®-Methode nach Ron Kurtz gilt der Körper als Basis für vertieftes Selbstempfinden und Präsenz. Die Praxis der Inneren Achtsamkeit wird zur Erkundung der körperlich-seelischen Selbstorganisation genutzt. Mit angeleiteten, erfahrungsorientierten Übungseinheiten verweilen wir an der Nahtstelle zwischen Körper und Geist.

**Uta Günther** Dipl.-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Dozentin der Bayerischen Psychotherapeutenkammer, Lehrtherapeutin des Hakomi Instituts

**Ort:** eckstein, 5.01 – Meditationsraum

**Zeit:** Freitag, 02.02.2024 | 17.00 – 19.30 Uhr,  
Samstag, 03.02.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr und  
Sonntag, 04.02.2024 | 10.00 – 13.00 Uhr

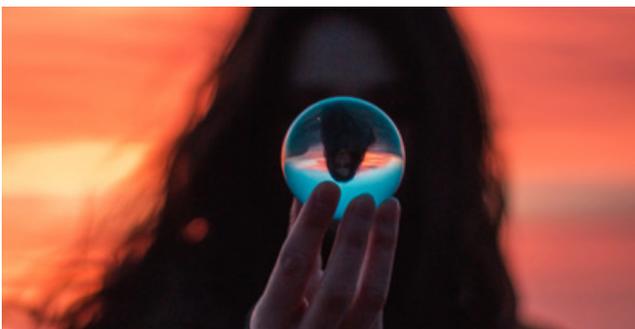
**Kosten:** 195 Euro | 170 Euro

**Anmeldung** bis 25.01.2024

**Hinweis:** Bequeme, warme Kleidung sowie Verpflegung mitbringen.

■ SPIRITUELLES ZENTRUM IM ECKSTEIN

KURS 410859



17. FEBRUAR

WORKSHOP

## TaKeTiNa

Bewegung nach Innen

Rhythmus durchdringt das ganze Leben: Herzschlag, Atmung, Schlafen und Wachen, Arbeiten und Ruhen, Ankunft und Abschied und vieles mehr. Gemäß TaKeTiNa ist Rhythmus in jedem Menschen angelegt und kann entfaltet werden. In rhythmischer Bewegung entsteht ein Feld, in dem ein Prozess von „aus dem Rhythmus kommen“ und „neu in den Rhythmus fallen“ körperlich erlebbar wird. Die persönliche Entwicklung und Entdeckung des eigenen, oft verborgenen Potenzials werden angestoßen. Rhythmisches Sprechen und Singen sowie Schritt- und Klatschbewegungen sind elementarer Bestandteil.

**Irina Föhrenbach** TaKeTiNa-Rhythmuspädagogin, Musikerin, Stimmbildnerin, Singende Clownine

**Katrin Wolf** TaKeTiNa Rhythmuspädagogin, Klavierlehrerin und Wandmalerin

**Ort:** eckstein, 4.01

**Zeit:** Samstag, 17.02.2024 | 10.00 – 17.00 Uhr  
(selbstorganisierte Mittagspause)

**Kosten:** 57 Euro | 47 Euro

**Anmeldung** bis 13.02.2024

■ EVANGELISCHE STADTAKADEMIE NÜRNBERG

KURS 310778





# Tagen im eckstein

## Tagungsräume im eckstein

Der eckstein sorgt mit seiner offenen lichtdurchfluteten Architektur, und eindrucksvollen Ausblicken auf die Nürnberger Altstadt für eine angenehme Tagungsatmosphäre.

Sie planen einen Fachtag, ein Seminar, einen Workshop, eine Klausur oder eine Besprechung unter vier Augen? Unsere multifunktionalen, barrierefreien Räumlichkeiten werden Ihren individuellen Ansprüchen gerecht. Mit variabler Raumbestuhlung, moderner Tagungstechnik und kompetenten Ansprechpartner:innen vor Ort bieten wir für jedes Veranstaltungsformat einen maßgeschneiderten Rahmen.

Auch für Kulinarisches ist gesorgt: Für das Catering steht Ihnen (nach erfolgreichem Erdgeschossumbau ab Frühjahr 2024) gerne die Diermeier-Max-Gastro GbR zur Verfügung.



Sprechen Sie uns gerne an – Ihre Ansprechpartner:  
**Alexander Gingerich** | [raumvermietung.eckstein.nuernberg@elkb.de](mailto:raumvermietung.eckstein.nuernberg@elkb.de)  
 Telefon 0911 – 214 2147



[www.eckstein-evangelisch.de/tagungsraeume](http://www.eckstein-evangelisch.de/tagungsraeume)

Hier gehts  
zur Übersicht



### Smart facts

#### Raumgrößen

17 – 188 m<sup>2</sup>

#### Anmietung möglich

Montag – Freitag  
8.00 – 22.00 Uhr  
Samstag  
8.00 – 18.00 Uhr  
(Sonn- und feiertags  
keine Anmietung)

# im eckstein



# Vielfalt unter einem Dach – im eckstein



eckstein: der Name unseres Hauses ist Programm. Mit Ecken und Kanten, ein tragendes Fundament – evangelisch, offen für alle mitten im Herzen der Nürnberger Altstadt. Unter unserem Dach finden Sie eine bunte Vielfalt an evangelischen Einrichtungen, die unser Haus zu einem lebendigen Ort der Bildung, Beratung, Begegnung in Nürnberg machen.

Herzlich willkommen!

## forum erwachsenenbildung – evangelisches bildungswerk nürnberg e. V.

Wir bieten Lernräume und Vernetzung:  
Fortbildung und Beratung | fachlich fördern – spezifisch unterstützen  
Ehrenamt im Dekanat | Menschen beflügeln – Engagement entfalten  
Institut Biografiearbeit | Lebensgeschichten – Geschichten zum Leben  
Bildung vor Ort | miteinander leben – voneinander lernen

Christine Ursel, Esther Stüve  
Kontakt 0911 – 214 2131  
[www.feb-nuernberg.de](http://www.feb-nuernberg.de)  
[bildungswerk.nuernberg@elkb.de](mailto:bildungswerk.nuernberg@elkb.de)

## evangelische stadtakademie

Wir führen den Dialog über politische, gesellschaftliche, kulturelle und ethische Fragen und bringen die christliche Perspektive in die Stadtgesellschaft ein. Außerdem bieten wir Kurse für Menschen, die ihr Leben neu ausrichten möchten, verborgene Talente entfalten oder in besonderen Lebenssituationen nach Orientierung suchen.

Dr. Ekkehard Wohlleben,  
Susanne-Katrin Heyer  
Kontakt 0911 – 214 2121  
[www.evangelische-stadtakademie-nuernberg.de](http://www.evangelische-stadtakademie-nuernberg.de)  
[stadtakademie.nuernberg@elkb.de](mailto:stadtakademie.nuernberg@elkb.de)

## spirituelles zentrum im eckstein

Spirituelle Wege authentisch erleben – Glauben vertiefen – sich führen lassen, von der Liebe, die größer ist als Du selbst. Im spirituellen Zentrum findest Du Unterstützung in Zeiten des Wandels und praktische Übungswege, aus spirituellen Quellen zu leben. Evangelisch – offen – im Herzen der Stadt.

Oliver Behrendt  
Kontakt 0911 – 214 2121  
[www.spirituelles-zentrum-im-eckstein.de](http://www.spirituelles-zentrum-im-eckstein.de)  
[spirituelleszentrum.nuernberg@elkb.de](mailto:spirituelleszentrum.nuernberg@elkb.de)

## Evangelische Fachstelle Alleinerziehende

Familie lebt in vielen Formen – Beratung und Veranstaltungen – Alleinerziehende und Verwitwete Für alleinerziehende Mütter und Väter, getrennte Eltern, jung Verwitwete und Patchworkfamilien bieten wir psychosoziale Beratung und Begleitung, Seminare (mit Kinderbetreuung!) und Offene Treffpunkte an. Damit wollen wir Alleinerziehendenfamilien stärken und entlasten, informieren und inspirieren.

Karin Mack, Anne-Margret Wild  
Kontakt 0911 – 214 2100  
www.alleinerziehende-nuernberg.de  
alleinerziehende.nuernberg@elkb.de

## Evangelische Jugend Nürnberg

Die ejn macht Jugendarbeit!  
In der ejn wird Glaube aktiv gelebt und auf vielfältige Art weitergegeben. Unsere Arbeit findet in offenen Jugendhäusern, Gemeinden, Schulen, der Jugendkirche LUX und an vielen weiteren Orten statt. Alle jungen Menschen sind willkommen!

Katharina Tirakitti  
Kontakt 0911 – 214 2300  
ejn@elkb.de  
www.ejn.de

## Notfallseelsorge

Wir stellen im Notfall die Erreichbarkeit kirchlicher Seelsorger:innen für Polizei, Feuerwehr und Rettungsdienst sicher. 24 Stunden, 365 Tage im Jahr!

Andreas Stahl  
Kontakt 0911 – 214 1212  
andreas.stahl@elkb.de

## Dekanatsfrauen- beauftragte

im Ev.-Luth. Dekanatsbezirk Nürnberg  
Unser Auftrag und Engagement: Mit Veranstaltungen, Projekten und Exkursionen stärken wir das Bewusstsein für Gleichberechtigung, bauen Brücken zwischen Kulturen und Lebensstilen und stehen ein gegen Gewalt und Diskriminierung.

Gerda Fickenscher, Inge Marvé  
Kontakt 0911 – 214 1108  
dekantsfrauenbeauftragte.nuernberg@elkb.de

## Segen. Servicestelle

für Taufe, Trauung, Bestattung & mehr  
Wir sind für Sie da in den besonderen Momenten im Leben: Bei Taufe, Trauung, Bestattung oder durch individuelle Begleitung an einem Lebensübergang.

Karola und Oliver Schürrie  
Kontakt 0911 – 214 2349  
seggen@elkb.de  
seggen.bayern-evangelisch.de

## Stiftung Wings of Hope Deutschland

Traumaarbeit und Friedensarbeit:  
Wir unterstützen Menschen, die unter den Folgen von Gewalt leiden, bilden Fachleute weiter, bieten Therapie für Betroffene an und ermutigen Jugendliche zu Dialog und Versöhnung.

Regina Miehlung, Martina Bock  
Kontakt 0911 – 214 2370  
www.wings-of-hope.de  
info@wings-of-hope.de

## Christliche Initiative Romero

Eine Stimme für Gerechtigkeit.  
Wir engagieren uns für ein gerechtes Wirtschaftssystem, in dem Menschen unter würdigen Bedingungen arbeiten können und Unternehmen sozial und ökologisch handeln. Gemeinsam mit unseren Partner:innen in Mittelamerika.

Maik Pflaum  
Kontakt 0911 – 214 2345  
www.ci-romero.de  
pflaum@ci-romero.de

## Freiwillige Soziale Dienste Nordbayern

Im Freiwilligen Sozialen Jahr und Bundesfreiwilligendienst begleiten wir junge Menschen, die sich in sozialen, pflegerischen, medizinischen oder pädagogischen Arbeitsfeldern engagieren. Dies dient auch der (Berufs-)Orientierung und Persönlichkeitsbildung.

Fabian Meissner und Team  
Kontakt 0911 – 214 2391  
www.fsd-nordbayern.de  
fsd.nordbayern@elkb.de

## i-Punkt Evangelischer Informationsladen im eckstein

Für große und kleine Fragen rund um das evangelische Leben in Nürnberg.

**Elke Wanka und Team**  
Kontakt 0911 – 214 2140  
[www.eckstein-evangelisch.de](http://www.eckstein-evangelisch.de)  
[i-punkt.nuernberg@elkb.de](mailto:i-punkt.nuernberg@elkb.de)

## SinN-Stiftung Nürnberg

Menschen mit und ohne Migrationshintergrund organisieren im Dekanat Nürnberg Projektarbeit, Gottesdienste, seelsorgliche Begleitung und soziale Beratung in russischer, deutscher und ukrainischer Sprache für Zuwanderer und Geflüchtete aus den Staaten der ehemaligen Sowjetunion.

**Dr. Sabine Arnold,**  
Kontakt 0911 – 214 1260  
[www.evangelische-sinnstiftung.de](http://www.evangelische-sinnstiftung.de)  
[sabine.arnold@elkb.de](mailto:sabine.arnold@elkb.de)

## Kircheneintrittsstelle

Sie haben Fragen zur Mitgliedschaft in der evangelischen Kirche oder möchten (wieder) eintreten? Wir, ein Team von Ehrenamtlichen und Pfarrerin Elfriede Bezold-Löhr, sind gerne für Sie da.

**Elfriede Bezold-Löhr**  
Kontakt 0911 – 214 1516  
[elfriede.bezold-loehr@elkb.de](mailto:elfriede.bezold-loehr@elkb.de)

## Tagungshaus

Als Tagungsraum- und Hausverwaltung sind wir für die Bewirtschaftung des Gebäudes, die organisatorischen Abläufe und die Vermietung unserer Tagungsräume zuständig.

**Andreas Helldörfer,  
Alexander Gingerich**  
Kontakt 0911 – 214 2147  
[www.eckstein-evangelisch.de](http://www.eckstein-evangelisch.de)  
[raumvermietung.eckstein.nuernberg@elkb.de](mailto:raumvermietung.eckstein.nuernberg@elkb.de)

## Büro des Dekanats Nürnberg und des Prodekanats Mitte

Das Büro ist der Ansprechpartner für alle Anliegen, die das Gesamtdekanat (46 Kirchengemeinden mit 123.000 Kirchenmitgliedern), das Prodekanat Mitte und den Stadtdekan Dr. Jürgen Körnlein betreffen.

**Stadtdekan Dr. Jürgen Körnlein und Team**  
Kontakt 0911 – 214 1111  
[www.nuernberg-evangelisch.de](http://www.nuernberg-evangelisch.de)  
[dekanat.nuernberg@elkb.de](mailto:dekanat.nuernberg@elkb.de)

## Innenstadtpfarramt

Gemeinsames Büro der evang.-luth. Innenstadtgemeinden St. Egidien, St. Jakob, St. Lorenz, St. Sebald.

**Björn Farthöfer**  
Kontakt 0911 – 214 2500  
[innenstadtpfarramt.nuernberg@elkb.de](mailto:innenstadtpfarramt.nuernberg@elkb.de)



## SEPTEMBER 2023

ab 15.09.	Trauercafé für verwitwete Mütter und Väter mit ihren Kindern .....	Kurs 123218	S. 38
ab 16.09.	Samstagstreff für jung verwitwete Eltern .....	Kurs 123224	S. 38
16.09.	Sebalder Bach-Zyklus – Schlusskonzert .....	Kurs 310801	S. 60
ab 20.09.	Den Bogen spannen, um loszulassen .....	Kurs 410844	S. 20
23.09.	Die Seele geht zu Fuß .....	Kurs 310787	S. 39
24.09.	Dem Leben auf der Spur .....	Kurs 123234	S. 34
25.09.	Mendelssohns „Lobgesang“ .....	Kurs 310800	S. 60
ab 25.09.	Kraft der Stille .....	Kurs 410843	S. 20
ab 25.09.	Yoga I.....	Kurs 310724	S. 71
ab 25.09.	Yoga II .....	Kurs 310725	S. 71
ab 27.09.	Yoga III .....	Kurs 310726	S. 71
ab 29.09.	eckstein-Treff.....	Kurs 123217	S. 34
ab 29.09.	FamilienTeam – das Miteinander stärken .....	Kurs 123237	S. 34
ab 29.09.	Offener Treff Verwitwete mit Kindern – Stammtisch .....	Kurs 123219	S. 38
30.09.	Mein Lebensfluss .....	Kurs 310792	S. 6

## OKTOBER 2023

03.10.	Die Stadt im Meteoritenkrater: WEMDING .....	Kurs 500026	S. 65
ab 05.10.	Let´s s(w)ing again! .....	Kurs 310795	S. 8
07.10.	Lebendigkeitswerkstatt .....	Kurs 310776	S. 43
08.10.	Herbstausflug – mit Kindern den Wald erleben .....	Kurs 123229	S. 36
ab 10.10.	Zwischen Kopf und Fuß I .....	Kurs 310719	S. 73
ab 10.10.	Aktiv und flexibel – ein Leben lang I .....	Kurs 310720	S. 73
11.10.	Deeskalation und Selbstschutz in der sozialen Arbeit .....	keine Kursnr.	S. 55
11.10.	Deine und meine Geschichte sind Wunder .....	Kurs 410845	S. 21
13.10.	Ganz in Gemeinschaft sein I .....	Kurs 410841	S. 24
14.10.	Feldenkrais – Nacken frei – Kopf frei .....	Kurs 310586	S. 73
ab 16.10.	Basiskurse Seelsorge und Begleitung – Herbstkurs 2023 .....	Kurs 200043	S. 55
16.10.	Global denken – lokal handeln .....	Kurs 310837	S. 14
17.10.	Auf Winter folgt Frühling – Gemeinsam durch die Trauer .....	Kurs 310786	S. 40
17.10.	Eher geht ein Kamel durchs Nadelöhr.. ..	Kurs 310768	S. 25
ab 19.10.	Yoga IV .....	Kurs 310730	S. 71
ab 20.10.	Wanderer zwischen den Zeiten .....	Kurs 310602	S. 62
21.10.	Heil- und Wildkräuterführung .....	Kurs 500027	S. 76
ab 25.10.	Erholsamen Schlaf finden .....	Kurs 310706	S. 77
25.10.	Paulus, der erste Reformator – Vorbild für das Christentum heute? .....	Kurs 310835	S. 24
ab 26.10.	Auf in den Tag mit QiGong I .....	Kurs 310748	S. 78
ab 26.10.	Mit QiGong den Morgen begrüßen I .....	Kurs 310747	S. 78
28.10.	Familiengeschichte(n) .....	Kurs 200044	S. 52
29.10.	Gewaltfreie Kommunikation – Workshoptag .....	Kurs 410853	S. 30
31.10.	Warum man die Kirche braucht. ....	Kurs 310702	S. 14

## NOVEMBER 2023

	04.11.	QiGong – Das Trübe ins Klare verwandeln I .....	Kurs 310591	S. 79
	04.11.	QiGong – Das Trübe ins Klare verwandeln II .....	Kurs 310592	S. 79
ab	06.11.	Basisworkshop Visualisieren .....	Kurs 200077	S. 56
ab	06.11.	Nasenpower .....	Kurs 310595	S. 43
ab	07.11.	Farbige Welten .....	Kurs 310709	S. 62
	13.11.	Gewürdigt – Ermutigt – Ermächtigt .....	Kurs 200076	S. 54
ab	17.11.	Wege zurück in die Verbindung .....	Kurs 410856	S. 80
	18.11.	Zeitenwende – zur Friedenslogik .....	Kurs 310774	S. 15
	20.11.	Letzte Hilfe .....	Kurs 310827	S. 40
ab	21.11.	Himmliche Momente .....	Kurs 310781	S. 44
	22.11.	Jüdische Perspektiven .....	Kurs 310834	S. 28
	22.11.	Wo steuern wir hin? .....	Kurs 310775	S. 15
ab	23.11.	Singen in der „staden Zeit“ .....	Kurs 310797	S. 74
ab	24.11.	Die Route wird neu berechnet! .....	Kurs 310824	S. 11
	24.11.	Rund um Trennung und Scheidung .....	Kurs 123212	S. 35
ab	24.11.	Schneeflockentanz und Sternenglanz .....	Kurs 310603	S. 63
ab	24.11.	Verbindung vertiefen .....	Kurs 410857	S. 80
	25.11.	Orte meines Lebens entdecken .....	Kurs 200071	S. 9
	26.11.	Brich an, Du schönes Morgenlicht I .....	Kurs 410860	S. 10
	26.11.	Brich an, Du schönes Morgenlicht II .....	Kurs 410861	S. 10
	28.11.	Aus der Welt – in die Welt .....	Kurs 310770	S. 26
ab	29.11.	Gut mit Stimme .....	Kurs 310707	S. 57
	30.11.	Klimarassismus .....	Kurs 310718	S. 16

## DEZEMBER 2023

	02.12.	Advent im Wald erleben .....	Kurs 123211	S. 36
	02.12.	Atem und Achtsamkeit .....	Kurs 310708	S. 77
	02.12.	Feldenkreis – Den Rücken stärken .....	Kurs 310587	S. 73
ab	06.12.	AdventsZeit für mich – online .....	Kurs 123232	S. 36
	06.12.	Heimat-Pilgern .....	Kurs 310788	S. 7
	06.12.	Vergebung .....	Kurs 410846	S. 22
	07.12.	„Bereite dich Zion, mit zärtlichen Trieben“ .....	Kurs 310839	S. 61
	08.12.	ErzählRäume – Leben und Geschichten teilen .....	Kurs 500028	S. 37
ab	08.12.	Den Weg der Selbstliebe gehen .....	Kurs 410858	S. 30
	10.12.	Politischer Frühschoppen im Turm .....	Kurs 310838	S. 17
	13.12.	Stimmenklang in der Sebalduskirche .....	Kurs 310798	S. 75
ab	15.12.	Vom Gefühl zum Ausdruck .....	Kurs 310594	S. 45
	17.12.	Wenn es nur einmal so ganz Stille wäre... I .....	Kurs 410867	S. 31

## JANUAR 2024

06.01.	Krippenrundweg in Neunkirchen a. Sand .....	Kurs 500029	S. 66
07.01.	Wenn es nur einmal so ganz Stille wäre... II .....	Kurs 410863	S. 31
ab 08.01.	Yoga V .....	Kurs 310727	S. 71
ab 08.01.	Yoga VI .....	Kurs 310728	S. 71
ab 09.01.	Weiß und Schwarz... ..	Kurs 310710	S. 63
10.01.	Anerkennen, was ist .....	Kurs 310866	S. 46
ab 10.01.	Yoga VII .....	Kurs 310729	S. 71
ab 11.01.	Auf in den Tag mit QiGong II .....	Kurs 310750	S. 78
ab 11.01.	Cantare, il mio Amore! .....	Kurs 310796	S. 75
ab 11.01.	Mit QiGong den Morgen begrüßen II .....	Kurs 310749	S. 78
ab 11.01.	Yoga VIII .....	Kurs 310731	S. 71
ab 12.01.	Auf ins Leben 2024! .....	Kurs 310676	S. 47
13.01.	QiGong – Das neue Jahr begrüßen I .....	Kurs 310600	S. 79
13.01.	QiGong – Das neue Jahr begrüßen II .....	Kurs 310601	S. 79
ab 16.01.	Aktiv und flexibel – ein Leben lang II .....	Kurs 310722	S. 73
16.01.	Gute Vorsätze zum neuen Jahr .....	Kurs 310769	S. 26
17.01.	Die innere Weisheit fragen .....	Kurs 310867	S. 46
17.01.	Erwartungen erkennen und loslassen .....	Kurs 410847	S. 22
18.01.	Was hast Du nur aus der Tora gemacht? .....	Kurs 310836	S. 29
19.01.	Ganz in Gemeinschaft sein II .....	Kurs 410870	S. 24
ab 19.01.	Lebens-Kisten Seminar .....	Kurs 200075	S. 53
20.01.	Meine VISIONEN FÜRS NEUE JAHR .....	Kurs 123231	S. 47
ab 23.01.	Humor-Momente .....	Kurs 310782	S. 44
ab 23.01.	Zwischen Kopf und Fuß II .....	Kurs 310721	S. 73
24.01.	Vertrauen ins Leben finden .....	Kurs 310868	S. 46
24.01.	Vertiefungsworkshop Visualisieren .....	Kurs 200078	S. 56
ab 25.01.	Stressbewältigung durch Achtsamkeit .....	Kurs 410854	S. 80
25.01.	Studienreise Prag – Planungstreffen .....	Kurs 500033	S. 66
27.01.	Feldenkrais – Beweglich sein, in Hüfte, Knie und Bein .....	Kurs 310588	S. 73
31.01.	Altes hinter sich lassen .....	Kurs 310869	S. 46

## FEBRUAR 2024

ab 01.02.	Eisbrecher-Pilgern .....	Kurs 410855	S. 7
ab 02.02.	Hakomi Einführung: Die heilende Kraft der Achtsamkeit .....	Kurs 410859	S. 81
ab 02.02.	Jeder Moment des Lebens ist ein besonderer Moment .....	Kurs 310596	S. 41
ab 05.02.	Basiskurse Seelsorge und Begleitung - Frühjahrskurs 2024 .....	Kurs 200070	S. 55
05.02.	So war das doch nicht gemeint! .....	Kurs 310789	S. 28
ab 06.02.	Ein Bettchen von Trost .....	Kurs 310840	S. 41
ab 09.02.	In Tagen der Trauer .....	Kurs 310825	S. 42
14.02.	Was eine Liebesbeziehung nie sein sollte, aber sein kann... ..	Kurs 410848	S. 22
17.02.	TaKeTiNa .....	Kurs 310778	S. 81

20.02.	Die Geschichte eines magischen Ortes in Paris .....	Kurs 500030	S. 61
20.02.	„Von afrikanischen Heiligen und toleranten Kalifen“ .....	Kurs 310771	S. 27
ab 23.02.	Maria Sibylla Merian – Die Schmetterlingsfrau .....	Kurs 310604	S. 64
ab 23.02.	Vergeben können: heilsam und befreiend .....	Kurs 310826	S. 48
23.02.	Wechselmodell – zwei Zuhause für das Kind .....	Kurs 123239	S. 35
24.02.	„Schläft ein Lied in allen Dingen ...“ .....	Kurs 200074	S. 54
25.02.	Wenn es nur einmal so ganz Stille wäre... III .....	Kurs 410864	S. 31
27.02.	Resignation ist kein Gesichtspunkt .....	Kurs 310820	S. 17

### MÄRZ 2024

05.03.	„Altwerden ist nichts für Feiglinge“ .....	Kurs 500031	S. 49
13.03.	Visionär Leben .....	Kurs 410849	S. 22

### APRIL BIS SEPTEMBER 2024

17.04.	Das große Ganze im Alltäglichen entdecken .....	Kurs 410850	S. 23
ab 19.04.	Einfach mal SEIN .....	Kurs 310704	S. 49
ab 24.05.	Singen nach Herzenslust .....	Kurs 310695	S. 75
ab 15.06.	Linz feiert .....	Kurs 310851	S. 67
ab 14.08.	Weites Herz in wildem Land .....	Kurs 410865	S. 11
ab 01.09.	Im Salzkammergut, da kann man gut... ..	Kurs 310852	S. 67

Anmeldung zu den Kursen über das Anmeldeformular auf S. 95  
oder online über [www.eckstein-evangelisch.de](http://www.eckstein-evangelisch.de).

Weitere Informationen zu den Kursen direkt über die Veranstalter:

forum erwachsenen-  
bildung – evangelisches  
bildungswerk nürnberg e. V.

Telefon 0911 – 214 2131

spirituelles zentrum  
im eckstein

Telefon 0911 – 214 2121

Dekanatsfrauen-  
beauftragte

Telefon 0911 – 214 1108

evangelische  
stadtakademie

Telefon 0911 – 214 2121

Evangelische Fachstelle  
Alleinerziehende

Telefon 0911 – 214 2100

Stiftung Wings of Hope  
Deutschland

Telefon 0911 – 214 2370

Für allgemeine Auskünfte:

eckstein  
das haus der evang.-luth. kirche in nürnberg

Burgstraße 1 – 3  
90403 Nürnberg

Telefon: 0911 – 214 2140

E-Mail: [i-punkt.nuernberg@elkb.de](mailto:i-punkt.nuernberg@elkb.de)  
[eckstein-evangelisch.de](http://eckstein-evangelisch.de)

Der eckstein ist das Haus der Evang.-Luth. Kirche in Nürnberg und eine Einrichtung der Evang.-Luth. Gesamtkirchengemeinde Nürnberg. Diese ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts, vertreten durch: Stadtdekan Dr. Jürgen Körnlein.

Stand: August 2023 | Gestaltung: [ideenmühle.com](http://ideenmühle.com)  
Bildnachweise: S. 1, 4-5: iStock by Getty Images © gremlin | S. 6: © Tobias Frick / fundus-medien.de | S. 7 rechts unten: AdobeStock © Patrick Daxenbichler | S. 14: Christliches Medienmagazin pro, CC BY 2.0 via Wikimedia Commons <https://creativecommons.org/licenses/by/2.0> | S. 15 oben links: AdobeStock © eyetronic | S. 15 unten rechts: iStock by Getty Images © LaraBelova | S. 16: © Sio Motion | S. 17: © Basch, [...] / Opdracht Anefo, CCO, via Wikimedia Commons | S. 21, 23: © Ulrich Schaffer | S. 25 oben links: © Raimond Spekking, CC BY-SA 4.0 (via Wikimedia Commons) <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0> | S. 25 unten rechts: iStock by Getty Images © KenTannenbaum | S. 26: © Patrick Theumer / fundus-medien.de | S. 29: © Merlin via Wikimedia Commons <https://pl.wikipedia.org/wiki/Wikipedysta:Merlin?uselang=de> | S.27: Ferdinand Schmidt, Public domain, via Wikimedia Commons | S. 41: © Theater Het Lab | S. 42: AdobeStock © mh90photo | S. 43 oben rechts: © Marion Dudeck | S. 52: © Leonore Wessely | S. 53: © ebw | S. 56: © Patricia Salomon | S. 57: © Marion Dudeck | S. 60: After Karl Jäger, Public domain, via Wikimedia Commons | S. 61: © Thomas Wallenberger | S. 63: © Angelika Aldenhoff-Artz | S. 64: © Maria Sibylla Merian, Public domain, via Wikimedia Commons | S. 65: © Stadt Wemding / Dietmar Denger | S. 72: © Gabriele Wander, Verwendungsgenehmigung erteilt durch Feldenkrais Verband Deutschland e.V. | S. 76: © Brigitte Addington | S. 81 unten rechts: © Nussbaecher

Echte  
Eckstein  
Elisen-Lebkuchen  
www.lebkuchen-eckstein.de

Start ab  
4.10.23



## GUTSCHEIN für 1 Elisen-Lebkuchen

Einlösbar in unserem Werksverkauf bis 31.12.2023. Keine Barauszahlung möglich.

## Start in die Lebkuchen- Saison!

Unser Werksverkauf öffnet ab  
Mittwoch, den 4. Oktober 2023,  
für Sie seine Pforten.

### Werksverkauf

Lebkücherei Eckstein  
Xantener Str. 1  
90411 Nürnberg

### Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9 – 17 Uhr  
Samstag 9 – 13 Uhr

## MEINE LETZTEN WÜNSCHE

Wie stellen Sie sich Ihren eigenen Abschied vor? Erd- oder Feuerbestattung? Eine Trauerfeier mit vielen Gästen oder eine Abschiednahme im kleinen und privaten Rahmen?

Mit unserem Dokument „Vorsorge kompakt“ haben Sie die Möglichkeit, Ihre Wünsche für Ihren letzten Weg schon heute festzulegen. Damit sorgen Sie für die Entlastung Ihrer Lieben im Trauerfall.

Sie können hier jeden Schritt und jedes Detail vorab bestimmen und unterschrieben als „Letztwillige Verfügung“ zu Hause für Ihre Nächsten zugänglich aufbewahren oder als Basis für ein Beratungsgespräch mit uns verwenden.

**Mit Hinweis auf diese Anzeige erhalten Sie unsere Materialien kostenlos. Melden Sie sich gerne per E-Mail an [trauerhilfe@stier-nuernberg.de](mailto:trauerhilfe@stier-nuernberg.de) oder per Telefon unter 0911/23 98 89-0.**



**TRAUERHILFE STIER** Bestattungsinstitut seit vier Generationen  
Beratungsbüros in Mögeldorf, Nürnberg-West und Langwasser



# Ihr macht Bayern lebenswert.

Daher schaffen wir  
bezahlbaren Wohnraum.  
Für die Menschen,  
die hier leben.

Ina, Krankenschwester



raum für perspektive

Besuchen Sie uns  
im Internet unter [www.esw.de](http://www.esw.de)  
oder auf einem  
unserer Online-Kanäle



Ich melde mich verbindlich zu folgenden Veranstaltungen an:

Anmeldung

Kurs-Nr.	Veranstaltung	Kosten

Ermäßigung für

Sonstiges

Name

Straße und Hausnr.

PLZ / Ort

Telefon

E-Mail

Ich ermächtige die Evangelische Gesamtkirchengemeinde Nürnberg (Gläubiger-Identifikationsnummer DE11ZZZ00000019365), einmalig eine Zahlung von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Evangelischen Gesamtkirchengemeinde Nürnberg auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen. Die Abbuchung erfolgt spätestens 14 Tage nach Veranstaltungsende, der Fälligkeitstermin ist auf der Anmeldebestätigung abgedruckt.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber

Bank

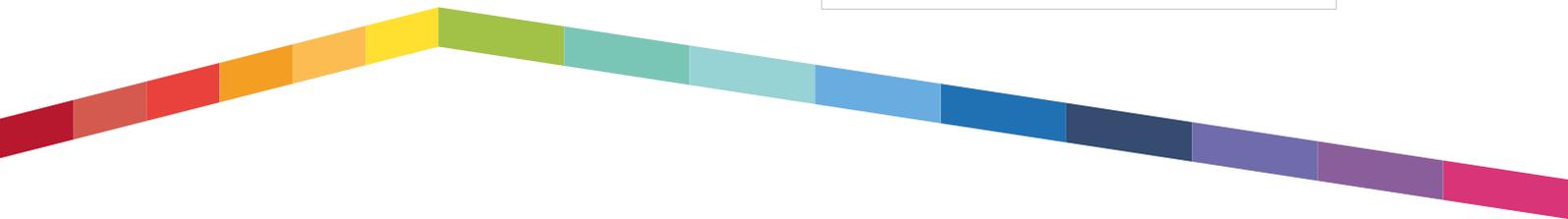
IBAN

Ja, ich möchte bitte bis auf Widerruf schriftliche Informationen über die Angebote im eckstein erhalten.

Mit dieser Anmeldung akzeptiere ich die AGB, wie sie auf unserer Webseite zu finden sind.

Datum/Unterschrift





**Klimaneutral**

Druckprodukt

[ClimatePartner.com/12518-1907-1001](https://ClimatePartner.com/12518-1907-1001)



das haus der evang.-  
luth. kirche in nürnberg

