

# Dein Kurs

im Frühjahr  
2012



STADTTEILKULTUR  
IN BÄRMBEK  
**BÜR  
GER  
HAUS**

# Herzlich willkommen!



Sie haben es in der Hand:

Das neue Kursprogramm des Bürgerhauses in Barmbek bietet Ihnen wieder viele, attraktive Kursangebote, in kleinen Gruppen mit intensivem Austausch und qualifizierter Betreuung durch ausgebildete Kursleitungen.

Weitere Bildungsangebote wie Vorträge und kurzfristig angebotene Workshops finden Sie in unserem monatlich erscheinenden Programmheft. Es informiert Sie über die Veranstaltungen des Bürgerhauses und die Termine der hier stattfindenden Kreativ-, Selbsthilfe- und Initiativ-Gruppen.

Ein kommunikativer Treffpunkt im Stadtteil ist das Bürgerhaus-Café, in dem sich auch Kursteilnehmer gerne vor oder nach getaner Arbeit zusammensetzen.

# Stadtteil-

# Chor

Der Nachbarschaftschor für unseren Stadtteil erfreut sich seit letztem Sommer einer großen Beliebtheit. Dennoch ist es möglich, mit dabei zu sein. Alle, die Freude am Singen in der Gemeinschaft haben und in lockerer Atmosphäre unter professioneller Anleitung ihre eigene Stimme im Klang der Gruppe erleben möchten, sollten sich am Donnerstagabend im Bürgerhaus zusammenfinden. Alle Stimmen sind gefragt, unabhängig davon, ob sie zu den Anfängern oder ambitionierten Hobby-Sängern gehören. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.

Projekt:	Chor
Termin:	DO 19:30-21:00 fortlaufend
Beitrag:	20,- € im Monat
Leitung:	Agata Paulina Burnicka

# Tai chi

TAI CHI CHUAN – Eine alte chinesische Bewegungskunst. Ursprünglich zur Selbstverteidigung entwickelt wird es heutzutage zur Gesundheitsübung praktiziert. Sie vereint Meditation und Bewegung, ist sanftes Körpertraining und führt zu einer ruhigen und tiefen Atmung. *Durch Bewegung zur Ruhe finden.* Die Übungen verbessern die Körperhaltung und -wahrnehmung. Die Bewegungen werden aus einer entspannten Körperhaltung heraus gemacht, die langsam und fließend sind. Stressbedingte Beschwerden wie z. B. innere Unruhe, Schlafstörungen finden durch TAI CHI CHUAN wieder ins Gleichgewicht. Die heilsamen Wirkungen von Taijiquan auf Körper und Geist sind mittlerweile auch bei uns im Westen unbestritten. Die Kursleiterin ist ausgebildete Tai Chi Lehrerin.

Kurs:	TC-2-27	TC-2-26	TC-2-21
für:	Fortgeschrittene <i>lange Hand-Form</i>	Fortgeschrittene <i>Regenbogenfächer</i>	Fortgeschrittene <i>Peking-Form</i>
Termin:	MI 18:00-19:30	MI 19:45-21:15	DO 17:30-19:00
ab:	04.04.12	04.04.12	05.04.12
bis:	06.06.12	06.06.12	07.06.12
Dauer:	9 Termine	9 Termine	Termine
Beitrag:	68,- / 58,- €	68,- / 68,- €	68,- / 58,- €
Leitung:	Martina Wandke	Martina Wandke	Martina Wandke

# Feldenkrais

„Ich glaube, dass die latenten Fähigkeiten eines jeden von uns beträchtlich größer sind als die, mit denen wir leben.“ (Moshé Feldenkrais)

Macht Sie das neugierig auf die Möglichkeiten, die noch in Ihnen schlummern? Wollen Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und Ihre Beweglichkeit tun? *Bewusstheit durch Bewegung* wird der Ansatz der Feldenkrais-Methode genannt. Erfahren Sie über diesen körperlichen Ansatz mehr über sich selbst, verbessern Sie durch bewusste Bewegung Ihre Körperhaltung ebenso wie Ihre „innere Haltung“ und Ihr Selbstwertgefühl. Lernen Sie, Ihre Gewohnheiten wahrzunehmen und zu verändern. Bitte mitbringen: eine Wolldecke, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Feldenkrais-Lehrerin.

Kurs:	F-2-28	F-2-29
für:	Neugierige	Fortgeschr.
Termin:	MO 16:15-17:15	MO 17:30-19:00
ab:	30.04.12	30.04.12
bis:	18.06.12	18.06.12
Dauer:	7 Termine	7 Termine
Beitrag:	35,- / 30,- €	55,- / 45,- €
Leitung:	Bärbel von Bargaen	Bärbel von Bargaen

# Kundalini Yoga

Gestresst? – Rückenprobleme? –  
Schlafstörungen?

Sie wollen einfach nur etwas für  
sich tun?

Beim Yoga lernen Sie, Verstand und  
Körper zu entspannen.

Alle Kursleiterinnen sind ausgebildete  
Yoga-Lehrerinnen.

Kurs:	Y-2-22	Y-2-23
für:	Frauen	Frauen
Termin:	DI 18:00-19:30	DI 19:45-21:15
ab:	03.04.12	03.04.12
bis:	12.06.12	12.06.12
Dauer:	10 Termine	10 Termine
Beitrag:	75,- / 65,- €	75,- / 65,- €
Leitung:	Anne Rohmer	Anne Rohmer

# Kundalini

# Yoga

Das Kundalini-Yoga lehrt dynamische Bewegungsübungen, unterschiedliche Atemtechniken und beinhaltet zur Entspannung meditative Elemente.

Es wirkt sich positiv auf das gesamte körperliche und geistige Befinden aus.

Themen unserer Yoga-Kurse: Atmung, Haltung und Wirbelsäule, Nerven und Entspannung, Drüsen und Immunsystem.

Kurs:	Y-2-24	Y-2-25
für:	Frauen	Frauen
Termin:	MI 18:00-19:30	MI 20:00-21:30
ab:	04.04.12	04.04.12
bis:	20.06.12	13.06.12
Dauer:	10 Termine	10 Termine
Beitrag:	85,- / 75,- €	75,- / 65,- €
Leitung:	Sybille Stumpf	Regine Schramm

# Bachblüten

Bachblüten und weitere Blütenessenzen zum Wohlfühlen können Sie in diesem Kurs an 6 Nachmittagen kennenlernen. Die Kursleiterin ist ausgebildete Heilpraktikerin und erläutert die Ansätze der Bachblütentherapie, die so gut geeignet ist, sich selbst zu schützen und zu stärken. Eine sanfte Therapieform mit der die eigenen Selbstheilungskräfte aktiviert werden können. Neben Neugier und Interesse bitte Schreibzeug mitbringen.

Kurs: B-2-31  
für: Alle  
Termin: DI 16:30-18:30  
ab: 17.04.12  
bis: 29.05.12  
Dauer: 6 Termine  
Beitrag: 45,- / 40,- €  
Leitung: Marita Zadra

# Patchwork

Patchen mit der Nähmaschine!

In diesen Schnupperkursen für Anfänger werden aus verschiedenen Baumwollstoffen einfache Muster (Blöcke) und kleine Gebrauchsgegenstände genäht. Dabei wird auf das Erlernen von handwerklichen Fertigkeiten, z. B. den Umgang mit dem Rollschneider, ebenso Wert gelegt, wie auf die künstlerischen Aspekte, z.B. bei der Zusammenstellung von Farben.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, gewaschene Baumwollstoffe (auch Reste), Stecknadeln ohne Kopf, Nähgarn und Schere. Wenn möglich: Rollschneider, Patchworklineal, Schneidmatte.

Kurs:	P-2-32	P-2-32f
für:	Alle	Alle
Termin:	MO 18:30-20:30	MO 18:30-20:30
ab:	16.04.12	14.05.12
bis:	07.05.12	11.06.12
Dauer:	4 Termine	4 Termine
Beitrag:	40,- / 32,- €	40,- / 32,- €
Leitung:	Ulrike Anderka	Ulrike Anderka

# Workshop

## **Bilder und Symbole im Märchen**

Betrachtungen und Deutungen zu den vielen verschiedenen Bildern und Symbolen, denen wir in den Märchen der Brüder Grimm begegnen.

Sie besser zu verstehen, lässt uns diese Geschichten neu entdecken und zeigt auf, was sie uns auch in der heutigen Zeit noch zu sagen haben.

Workshop: W-2-88

### **Bilder und Symbole**

Termin: SA 31.03.12

Uhrzeit: 14:00-19:00

Beitrag: 40,- €

Leitung: Angelika Rischer

# Workshop

## **Gewaltfreie Kommunikation** nach Rosenberg

Sind Sie es leid, dass Konflikte in eiskaltem Schweigen oder brennenden Auseinandersetzungen enden? Haben Sie den Wunsch, einmal neue Wege auszuprobieren, um auch in schwierigen Gesprächssituationen einen guten Ausgangspunkt für das nachhaltige Lösen von Konflikten in Alltag, Beruf und Familie zu erhalten?

In diesem zweitägigen Workshop stellt Ihnen die Trainerin die beiden wichtigsten Elemente der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) in kurzen theoretischen Einheiten vor. In intensiven Übungen lernen Sie, sich offen und ehrlich so auszudrücken, dass auch tatsächlich ohne Verletzungen das ankommt, was Sie sagen möchten.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Trainerin für GFK und Coach in der Erwachsenenbildung.

Workshop: W-2-95

### **Gewaltfreie Kommunikation**

Termin: 02.+ 03.06.12

Uhrzeit: SA 10:00-18:00

Uhrzeit: SO 10:00-16:00

Beitrag: 120,- €

Leitung: Christel Sohnmann

# Workshop

## **Mach Theater!**

Auf der Bühne stehen und spontan Geschichten erfinden; in viele verschiedene Rollen schlüpfen; der Fantasie freien Lauf lassen und immer wieder neue Seiten an sich selbst entdecken ... das und noch viel mehr ist Improvisationstheater.

Dieser Workshop eröffnet den Teilnehmern einen ersten Einblick in die Techniken und Grundlagen dieser Theaterform, in der kein Text auswendig gelernt wird und in der Gemeinschaftssinn, Wahrnehmungsförderung, Körperarbeit, Erfindungsgeist und natürlich der Sinn für Albernheit und Spaß im Vordergrund stehen.

Der Spielleiter arbeitet seit langem als Schauspieler, Regisseur und Theaterpädagoge.

Workshop: W-2-89

### **Impro-Theater**

Termin: 14.+15.04.12

Uhrzeit: SA 11:00-17:00

Uhrzeit: SO 11:00-15:00

Beitrag: 85,- €

Leitung: Florian Burr

# Workshop

## **Singen & Stimme** – mein Körper als Musikinstrument!

Deine Stimme ist Teil von dir und entspringt deinem emotionalen Urgrund. Der Workshop führt dich auf eine aufregende Reise zum natürlichen klanglichen Ausdruck. Ob Anfängerin oder Fortgeschrittene ergründest du die kreativen Facetten deiner Stimme: vom Sprechen über das Singen bis hin zum Schreien. Wir spielen mit schönen, "hässlichen", lieblichen und wütenden Stimmfarben. Wir singen tolle Lieder, die Spaß machen, und nehmen den Körper als Unterstützung für den Rhythmus hinzu. Das Programm ist angereichert mit wichtigen Basis-Infos zur Gesangstechnik, so dass ein Ausgleich zwischen Theorie und Praxis entsteht. Dieser Workshop richtet sich an Frauen ab 18 Jahren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Workshopleiterin hat popularen Gesang & Songwriting studiert und ist leidenschaftlicher Vocalcoach sowie Chorleiterin im Bürgerhaus in Barmbek.

Workshop: W-2-96

### **Singen & Stimme**

Termin: 09.06.12

Uhrzeit: SA 11:00-17:00

Beitrag: 60,- €

Leitung: Agata Paulina Burnicka

# Workshop

## **Ziele erreichen, ohne auszubrennen**

Dieser Workshop fängt da an, wo To-Do-Listen aufhören. Zuerst wird geklärt, warum akribische Zeitplanung nicht zur Entschleunigung führt und wo bei all den schönen Selbstmanagement-Ratgebern der Haken ist. Aus der großen Coaching-Werkzeugkiste bewaffnen wir uns dann mit gerade so viel Theorie, wie notwendig ist, und kreisen mit verschiedenen Techniken und Übungen unsere Ziele ein, jeder für sich und gemeinsam in der Gruppe. Zwischen kreativem Ideen-spinnen und nüchternem Reality-Check ist alles erlaubt, was uns weiterbringt. Die Leiterin ist systemischer Coach für Fach- und Führungskräfte. [www.denkbrot.de](http://www.denkbrot.de)

## **Wendepunkte – zwischen Abschied und Aufbruch**

Ein Workshop für Menschen, die mit Veränderungen zu tun haben: etwas Vertrautes geht vorbei, ein Lebensabschnitt endet, neue Herausforderungen stehen bevor. Das bringt viele Gefühle mit sich: mal Neugier und ein aufgeregtes Kribbeln, mal leisen Zweifel: „Hoffentlich geht das gut...“. Und nicht immer sind wir allein unseres Glückes Schmied. Im Workshop entdecken wir lang verschüttete Fähigkeiten und Talente, wecken schlummernde Ressourcen und prüfen, was uns trägt. Das erweitert unsere Spielräume für die Entscheidungen, die vor uns liegen. Der Wandel will gestaltet sein – mit Mut und Freude und Gelassenheit.

Workshop: W-2-93

W-2-94

### **Ziele**

### **Wendepunkte**

Uhrzeit: 10:00-16:00

10:00-16:00

Termin: SA 19.05.12

SA 26.05.12

Beitrag: 50,- €

50,- €

Leitung: Jutta Kowalski

Jutta Kowalski

# Workshop

## **8-Brokaté – Pa tuan chin**

Die 8-Brokaté sind eine Übungsreihe aus dem Qi Gong, die im Stehen langsam und fließend durchgeführt wird. Sie ist Meditation, die gleichzeitig den Körper über den ständigen Wechsel von Spannung und Entspannung auf sanfte Art trainiert. Pa tuan chin hilft uns, unsere innere und äußere Haltung ins Gleichgewicht zu bringen. Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Die Kursleiterin ist ausgebildete Tai Chi und Qi Gong Lehrerin.

Workshop: W-2-91

### **8 Brokaté**

Uhrzeit: 16:00-20:00

Termin: FR 27.04.12

Beitrag: 33,- €

Leitung: Martina Wandke

# Workshop

**Feldenkrais** – eine Lernmethode – entwickelt von dem israelischen Physiker Moshé Feldenkrais –, die Lernprozesse durch Bewegung gestaltet. Lernen Sie mit den Feldenkrais-Übungen z. B. falsche Bewegungsabläufe oder eine schlechte Haltung zu korrigieren. Sie bewegen sich danach meist ein wenig anders als zuvor; der Körper fühlt sich leichter an, die Bewegungen sind geschmeidiger. Bewusste Bewegungen können Ihre Beweglichkeit und Ihr Selbstbild positiv verändern. Begreifen Sie Lernen als lebenslangen Prozess, als stetige Auseinandersetzung mit einer sich wandelnden Welt und deren aktiven Mitgestaltung.

Bitte mitbringen: eine Wolldecke, warme, bequeme Kleidung und dicke Socken.

Die Kursleiterin ist ausgebildete Feldenkrais-Lehrerin.

Workshop: W-2-92

## **Feldenkrais**

Uhrzeit: 10:00-13:00

Termin: SA 05.05.12

Beitrag: 25,- €

Leitung: Bärbel von Barga

# Fünf Tibeter

Fünf Tibeter – Aus dem tibetischen Hochland stammend, handelt es sich hierbei um einfache, hochwirksame, energetische Körperübungen, die durch eine spezielle, tiefe und bewusste Atmung unterstützt werden.

Muskelverspannungen werden sanft gelöst, der Körper gekräftigt und gedehnt und die 7 Chakren, so wie die verschiedenen Körpersysteme sanft stimuliert. Ziel ist die Stärkung der körperlichen und seelischen Gesundheit und das Erleben von Ruhe, Kraft und Freude. Die Tanz- und Entspannungseinheiten wirken ergänzend zur Körperarbeit.

Bitte bringen Sie rutschfeste Socken, eine Decke und Verpflegung mit.

Kurs: T-2-20

für: Alle

Termin: DO 17:45-19:15

ab: 03.05.12

bis: 14.06.12

Dauer: 6 Termine

Beitrag: 45,- / 40,- €

Leitung: J. Schmalhausen

Workshop: W-2-90

**5 Tibeter**

Uhrzeit: 11:00-16:00

Termin: SA 21.04.12

Beitrag: 40,- €

Leitung: J. Schmalhausen

# Englisch

Wenn Sie Ihre englischen Sprachkenntnisse praxisnah und erlebnisreich auffrischen und erweitern wollen, dann sind diese besonderen Angebote gerade das Richtige für Sie:

- Zwei Vorbereitungstermine, ein gemeinsamer Abend im *English Theatre* (eine Theaterkarte ist im Beitrag enthalten) und 2 Termine zur Nachbereitung, das blüht Ihnen in unserem Theater-Angebot.
- Im Bürgerhaus treffen, in kleiner Gruppe zu einem Spaziergang starten und alle Eindrücke und Ereignisse nur in englischer Sprache kommunizieren. Wollten Sie nicht immer schon mal als Touri durch den Stadtpark laufen?
- Erste Erfahrungen mit der englischen Sprache in spielerischer Form und in kleinen Gruppen machen: Bringen Sie den Text Ihres Lieblingsongs mit und lernen Sie ihn verstehen.

Kurs:	E-2-10	E-2-12	E-2-11
für:	Theater	Spaziergang	Anfänger
Termin:	MO 18:30-20:00	MO 18:30-20:00	DI 18:30-20:00
ab:	16.04.12	04.06.12	08.05.12
bis:	14.05.12	18.06.12	12.06.12
Dauer:	5 Termine	3 Termine	6 Termine
Beitrag:	50,- / 45,- €	25,- / 20,- €	45,- / 40,- €

# Spanisch

Vielleicht möchten Sie in Ihrem nächsten Urlaub mehr verstehen und sich besser mitteilen können? Vielleicht möchten Sie aber auch altes Schulwissen erneuern? Spanisch für Anfänger unterrichtet der Muttersprachler Abelardo Castillo in kleiner und fröhlicher Runde. Es wird mit dem Lehrbuch *El curso en vivo* gearbeitet.

Kurs: S-2-14  
für: Anfänger  
Termin: MO 20:00-21:30  
ab: 16.04.12  
bis: 21.05.12  
Dauer: 6 Termine  
Beitrag: 45,- / 40,- €  
Leitung: Abelardo Castillo

# Haupt

*Braut- und Abendmoden*



---

Brautkleider | Hochzeitsanzüge | Dessous | Accessoires  
Abendkleider | Brautschuhe | Cut & Smokingverleih

---

## Hamburg

Speersort 1  
(040) 61 45 61

Mo - Fr 10 - 18 Uhr  
Sa 10 - 15 Uhr

## Berlin

Kaiserdamm 95  
(030) 30 100 414

Mo - Fr 10 - 18 Uhr  
Sa 10 - 15 Uhr

## Schwerin

Goethestraße 87  
(0385) 575 69 57

Mo - Sa 10 - 18 Uhr

[www.brautmoden-haupt.de](http://www.brautmoden-haupt.de)



## Gitarrenscheule Nietzke

Gemeinsam Gitarre lernen

Tel.: 040 / 20973826

Mobil.: 0163 2997382

[www.gitarrenscheule-nietzke.de](http://www.gitarrenscheule-nietzke.de)



Gruppenkurse und  
Gitarren-Crashkurse  
auch im Bürgerhaus

## Informieren - Mitreden - Einmischen

### Gebietsentwicklung Langenfort - Barmbek-Nord

Bei Anette Quast, polis aktiv Stadterneuerung und Moderation,  
immer mittwochs im Bürgerhaus 16.30 - 18.30 Uhr  
und telefonisch 040 4146 6978, mobil 0176 41401800

... Wir freuen uns auf Sie!

## Tiedemann

Gardinen, Teppichboden  
Und noch viel mehr...!

Rolls  
Plissees  
Gardinen  
Schiennen  
Märkisen  
Jalousien  
Indeko-Stangen  
Nähen  
Montage  
Gardinen-Waschservice  
Abholung & fachgerechte Montage

**Seit 1914 Ihr Fachgeschäft!**

**Hartzlohplatz 1  
22307 Hamburg  
Tel 040 614 889**

PVC  
Laminat  
Verlegung  
Fertigparkett  
Teppichboden  
Altbelag-Aufnahme  
Entsorgung  
Möbelrücken  
Insektenschutz  
Falttüren & Einbau  
Polster- & Malerarbeiten

# Anmeldung

an das Bürgerhaus in Barmbek, Lorichsstraße 28 A, 22307 Hamburg  
oder Fax: 040-632 222 89

-----  
Vorname, Name

-----  
Straße, Nr.

-----  
PLZ, Ort

-----  
Telefon

-----  
E-Mail

Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse / Workshops an:

-----  
KursNr.

-----  
Kurstitel

-----  
KursNr.

-----  
Kurstitel

-----  
Datum, Unterschrift

Anmeldebedingungen siehe gegenüberliegende Seite.

Ich zahle den  vollen Beitrag  ermäßigten Beitrag

Ich bitte um regelmäßige Zusendung

des Kursprogramms p. Post  des Monatsprogramms p. Post

des Kursprogramms p. Mail  des Monatsprogramms p. Mail



# Wie Sie sich anmelden

Sie füllen das Anmeldeformular aus und schicken, faxen oder bringen es ins Bürgerhaus. Eine Anmeldung per E-Mail ist ebenfalls möglich: [Hallo@buergerhaus-in-barmbek.de](mailto:Hallo@buergerhaus-in-barmbek.de)

Sollte in dem gewünschten Angebot kein Platz mehr frei sein, werden Sie von uns benachrichtigt, ansonsten ist Ihre Anmeldung verbindlich, wir versenden **keine Anmeldebestätigung**. Mit Ihrer Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der vollständigen Teilnehmergebühr bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn. Der ermäßigte Beitrag gilt für Schüler, Studenten und alle Personen mit einem Einkommen bis zur Sozialhilfegrenze.

Die Zahlung ist bar oder per Überweisung auf das umseitig genannte Konto möglich. Bitte denken Sie daran, Ihren Namen und die Kursnummer anzugeben.

Das Zustandekommen eines Kurses oder Workshops hängt vom Erreichen einer Mindestteilnehmerzahl ab. Kommt ein Angebot von Seiten des Bürgerhauses nicht zustande, wird der volle Teilnehmerbeitrag zurückerstattet. Bei Nichtgefallen des Angebotes kann nach der ersten Stunde von der Teilnahme zurückgetreten werden. Eine Stornierung Ihrer Anmeldung ist in schriftlicher Form an das Bürgerhaus zu richten, der volle Teilnehmerbeitrag wird zurückerstattet – Nichterscheinen oder Abmeldung bei der Kursleitung werden von uns als Rücktritt nicht akzeptiert.

Sie können die Anmeldeseite auch (nur) für die Beauftragung der regelmäßigen Zusendung unserer Programme nutzen.

STADTTEILKULTUR  
**BÜRGERHAUS**  
IN BARMBEK

**Bürgerhaus in Barmbek e.V.**

**Büro: MO + DI + DO | 15:00-19:00**

**Lorichsstr. 28 A – 22307 Hamburg**

**Tel: 630 40 00 – Fax: 632 22 89**

**Hallo@Buergerhaus-in-Barmbek.de**

**www.Buergerhaus-in-Barmbek.de**

**Bankverbindung: Bürgerhaus in Barmbek**

**Haspa BLZ 200 505 50, Konto 1246/122913**

**Bus & Bahn: U+S Barmbek, dann Busse 7, 172 bis Hartzloh**