



Gestresst...

Angenehme Stunden zum Angucken, Ausprobieren und Aneignen unterschiedlicher Entspannungsmethoden:

Arbeit am Tonfeld

im Greifen sich Begreifen... begleitet von Helma Gallmeister und Katharina, 20-22 h, Di. 27.10./24.11.



Stressbewältigung in alter Zeit

Besuch bei gestressten biblischen Figuren während der Theo-Werkstatt, 20-21 h, Pastorin Birgit Locnikar, Di., 3. Nov.

Malen nach Musik

wenn Musik Gestalt gewinnt... begleitet von Helma Gallmeister, 20-22 h, Di., 22.12./26.1.



Progressive Muskelentspannung

Gerne Unterlage und weitere Decke mitbringen. Cordula Schrör, ptb, Studentenwerk Bremen, 18 - 19.30 h, Di., 12.01.

Autogenes Training

in sich zur Ruhe kommen... Gerne Unterlage und weitere Decke mitbringen. Cordula Schrör, ptb, Studentenwerk Bremen, 18 - 19.30 h, Di., 19.1.



Gedacht...

ESG-Film-Club

Wir schauen zusammen neu erschienene, internationale Filme an, die ein eigenes Licht auf das Semesterthema Stress werfen. Lasst euch überraschen! 20:30 h, Di., 15.12 und 12.1.



Theo-Werkstatt

zur freien Meinungsbildung: Brisante oder grundlegende, religiöse Fragestellungen werden erörtert mit Hilfe von theologischem Fachwissen und Meinungsaustausch. 20 h, Di., 3.11., „Besuch bei gestressten, biblischen Figuren: Elia, Saul, Martha & Co“, 20 h, Di., 1.12., „Vom Ankommen“.

Kapellenzeit

Andachten zum Mitdenken in unserer kleinen ESG-Kapelle:
Mi., 07.10., 22 h, Nachtschwärmer-Andacht
Di., 08.12., 20 h, „Einander schön lieben!“
Di., 05.01., 20 h, „Happy-New-Year“
Di., 02.02., 20 h, „Endspurt“

Sa., 31.10., 20 h, ESG-Semestergottesdienst „Reformation als Emanzipation?!“



Spiele

Vergnügt Euch mit Doppelkopf, Tabu, Munchkin! und miteinander! Gemeinsam spielen, was das Herz begehrt, bieten Catrin & Carina & Benjamin an, 20 h, 1. Do. im Monat.

DSA-Rollenspielgruppen

Freitags um 18 h befinden sich die Abenteurer in Aventurien. Wegweisend sind Hansi und Benjamin. Wer mitmachen möchte: suuri.fuxfell@web.de



Ev. Studierenden-Gemeinde

Parkstr. 107
28209 Bremen
www.esg-bremen.de

Wir gehören zur Bremischen Evangelischen Kirche



Beratung bei Studien- und Lebensfragen:

Pastorin Birgit Locnikar

info@esg-bremen.de
Terminvereinbarung:
Tel. 0421-24 12 6 12

Referent für Interkulturelle Bildung und Beratung für internationale Studierende, auch in finanziellen Angelegenheiten:

Behrouz Bebhani

Do., 14-16 h
internationales@esg-bremen.de
Tel. 0421-24 12 60

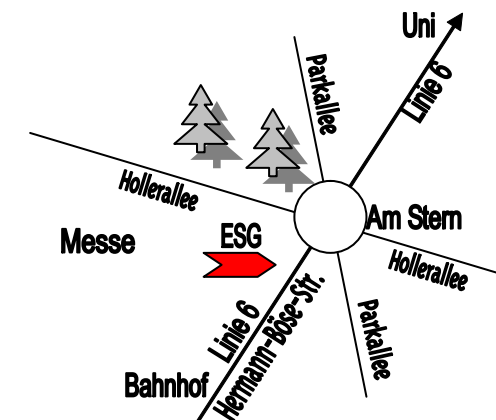
Sekretariat:

Helga Schwitters

Di., Mi., Fr., 10-13 h
sekretariat@esg-bremen.de
Tel. 0421-24 12 60

Infos zum Studienbegleitprogramm der Nord-ESGn für internationale Studierende:

www.stube-nord.de



Getanzt...

Tango-Argentino

Dem faszinierenden Zusammenspiel zweier Menschen kannst du hier auf die Spur kommen. Kurse mit Ute & Moritz für Anfänger am 4. Dienstag im Monat, 20 h, anschl. Tanzabend (0 €), Kurs für Fortgeschrittene, montags (6-11 €). Näheres: moritz@go-tan.de



Gesungen...

Karaoke-Bar

Die größten Hits der 60er-90er - und das Beste von heute: Selbst singen und den toll klingenden oder grandios misslingenden Versuchen der anderen lauschen. Elvis und Beatles, ABBA und Michael Jackson, Madonna und Metallica, Die Ärzte, Juli und Subway to Sally...20:30 h, Di., 20.10.

Neues Chorprojekt

Lust auf Singen? Spaß an A Capella-Musik? Der Bremer ESG-Chor startet seine Existenz und Du kannst dabei sein! Eigene Ideen und Songvorschläge aus Rock, Pop und Jazz sind willkommen. Noten und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Schau einfach mittwochs um 20 h vorbei ab 21.10.! Kathi freut sich auf euch!



Geschmeckt...

nkooni-Kaffee-Projekt

Wir machen fair gehandelten Kaffee! Ein kleines Projekt mit Kameruner Kaffeebauern aus Bui ist ebenso dabei, wie brasilianischer Plantagenkaffee - alles fair gehandelt und geschmacklich feinabgestimmt durch uns Studierende im Kaffee-AK. Auf dem Weihnachtsmarkt, 26.11.-23.12, findest Du den nkooni- Stand „Fairgehandelte Kaffeespezialitäten“ am Liebfrauenkirchhof. Hast Du Lust mitzumachen? Melde dich: info@nkooni.de



Gespielt...

EfKaKa Improtheater

probt in der ESG donnerstags, 19:30 h, Kontakt Sven: golisch@yahoo.com

STRESS PÄNİK ?

ANTI - STRESS THERAPY

BANG HEAD HERE

Unser Thema: STRESS

„Biologische Grundlagen von Stress und Auswirkungen auf das Lernen und Gedächtnis“. Prof. Dr. Michael Koch

„Stress durch Industrialisierung der Wissenschaft und Alternativen“.

Arbeits- und Gesundheitswissenschaftler
Dr. Wolfgang Hien

Evangelische Studierenden-Gemeinde Bremen

Wintersemester 2009/10



Oktober

Mi	07	First-Time-Seminar	10:00
		Kapellenzeit: Nachtschwärmer-Andacht	22:00
Do	08	First-Time-Seminar	09:00
Fr	09	Rollenspiel	18:00
Mo	12	ESG auf dem Uni-Info-Tag	
		Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	13	BBB - Cocktail-Empfang	20:00
		zur Begrüßung der Erstsemester	
Mi	14	Chorprojekt	20:00
Do	15	EfKaKa-Improtheater	19:30
		Spielerabend	20:00
Fr	16	Rollenspiel	18:00
So	18	Treffen Studierender aus Togo	14:00
Mo	19	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	20	ESG - Internationales Kochen	18:00
		Karaoke mit Agnes & Matthias	20:30
Mi	21	Chorprojekt	20:00
		Pädagogisches Atelier	20:00
Do	22	EfKaKa-Improtheater	19:30
Fr	23	CultureNight - Ägypten	20:00
		Amr Farid und Aboel Salem werden Ägypten einen Vortrag und eine Diashow vorstellen. Ein weiterer Schwerpunkt des Abends ist: Wirtschaftliche Situation in Ägypten. Kulinarische Köstlichkeiten sind geplant, wie auch eine anschließende Weltmusik-Party.	
So	25	Ivory Coast-Studis	14:30
Mo	26	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	27	Arbeit am Tonfeld	20:00
		Tango-Crash-Kurs	20:00
		Tango-Tanz-Abend und Kneipe	21:00
Mi	28	Chorprojekt	20:00
		Pädagogisches Atelier	20:00
Do	29	EfKaKa-Improtheater	19:30
Fr	30	Rollenspiel	18:00
Sa	31	Semestergottesdienst in der ESG: Reformation als Emanzipation?!	20:00
		Anschließende wilde Haufenbildung mit Biersuppe, leckeren Spezereien, Tanz und Tändelei.	

November

So	01	EfKaKa-Improtheater- Probe	17:30
Mo	02	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	03	Theo-Werkstatt „Gestresste biblische Figuren“	20:00

Mi	04	BBB - Bachelors - Best - Bar Chorprojekt	21:00
		Pädagogisches Atelier	20:00
Do	05	EfKaKa-Improtheater	19:30
		Spielerabend	20:00
		Rollenspiel	18:00
Mo	09	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	10	STRESS - biologische Grundlagen von Stress und Auswirkungen auf Lernen und Gedächtnis - Auswirkungen von chronischem Stress und Traumata. Prof. Dr. Michael Koch	20:15
Mi	11	Chorprojekt	20:00
Do	12	Islamisches Bankwesen	19:00
		Wie funktioniert das Zinsverbot im islamischen Bankwesen? Ist es eine Alternative zum westlichen Finanzsystem? Vortrag von Memo Salem (Kairo-Bremen, Dipl. WiWi)	
		Herzliches Willkommen für Studierende aus Bremen und den Nord-West-ESGn!	
		Für euer leibliches Wohl wird heute Abend auch gesorgt sein.	
Fr	13	Rollenspiel	18:00
Mo	16	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	17	ESG - Internationales Kochen	18:00
		STRESS durch Industrialisierung der Wissenschaft- und Alternativen	20:00
		Arbeits- und Gesundheitswissenschaftler Dr. Wolfgang Hien	
Mi	18	Chorprojekt	20:00
		Pädagogisches Atelier	20:00
Do	19	EfKaKa-Improtheater	19:30
Fr	20	CultureNight - Indien	20:00
		Jaaee will ihr Land durch einen Vortrag und eine Diashow vorstellen. Sowie das Kulturprogramm: Indische Musik und Tempeltänze von und mit indischen Studierenden aus Bremen. Kulinarische Köstlichkeiten sind geplant, wie auch eine anschließende Weltmusik-Party.	
So	22	Ivory Coast-Studis	14:30
Mo	23	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
		Afrika-FreundInnen	20:00
Di	24	Arbeit am Tonfeld	20:00
		Tango-Crash-Kurs	20:00
		Tango-Tanz-Abend und Kneipe	21:00
Mi	25	Chorprojekt	20:00
		Pädagogisches Atelier	20:00
Do	26	EfKaKa-Improtheater	19:30
Fr	27	Rollenspiel	18:00
So	29	1. Advent	
Mo	30	Tango-Kurs	19:30 + 21:00

Dezember

Di	01	BBB - Backabend „Backelor“	19:00
		Theo-Werkstatt „Vom Ankommen“	20:00
Mi	02	Chorprojekt	20:00
		Pädagogisches Atelier	20:00
Do	03	EfKaKa-Improtheater	19:30
		Spielerabend	20:00
		Rollenspiel	18:00
So	06	2. Advent	
		EfKaKa-Improtheater - Probe	17:30
Mo	07	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	08	Kapellenzeit: „Einander schön lieben“	20:00
		Kneipe & Speed-Dating	20:00
		Wer einsam bleibt, ist selber Schuld :-)	
		Denn jetzt gibt es unser vergnügliches, kostenloses Speed-Dating. Ein unterhaltsamer Abend für alle Singles, die nicht länger Single sein wollen.	
		Kurze Anmeldung: carina@esg-bremen.de wäre nett.	
Mi	09	Chorprojekt	20:00
Do	10	EfKaKa-Improtheater	19:30
Fr	11	Rollenspiel	18:00
Sa	12	Internationales Weihnachtsessen	18:00
		Int. Office und ESG laden ein zu intern. Poesie, Musik und Essen.	
		Anmeldung bis zum 8.12.09 - essen@esg-bremen.de	
So	13	3. Advent	
Mo	14	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	15	ESG - Internationales Kochen	18:00
		ESG - Filmclub	20:30
Mi	16	Chorprojekt	20:00
		Pädagogisches Atelier	20:00
Do	17	EfKaKa-Improtheater	19:30
Fr	18	Rollenspiel	18:00
So	20	4. Advent	
		Treffen Studierender aus Togo	14:00
Mo	21	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	22	Malen nach Musik	20:00
		Tango-Crash-Kurs	20:00
		Tango-Tanz-Abend und Kneipe	21:00
Mi	23	Chorprojekt	20:00
		Pädagogisches Atelier	20:00
Do	24	Heiligabend	
Fr	25	1. Weihnachtstag	
Sa	26	2. Weihnachtstag	
Di	29	Tangoabend und Feuerzangenbowle	21:00
Do	31	Sylvester-Party	

Januar

Fr	01	Neujahrstag	
So	03	EfKaKa-Improtheater-Probe	17:30
Mo	04	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	05	Kapellenzeit - Happy-New-Year	20:00
		BBB - Neujahrsempfang	20:30
Mi	06	Chorprojekt	20:00
Do	07	EfKaKa-Improtheater	19:30
		Spielerabend	20:00
		Rollenspiel	18:00
Fr	08	Rollenspiel	18:00
Mo	11	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	12	Progressive Muskelentspannung	18:00
		ESG - Filmclub	20:30
Mi	13	Chorprojekt	20:00
Do	14	EfKaKa-Improtheater	19:30
		Spielerabend	20:00
Fr	15	Rollenspiel	18:00
Mo	18	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	19	Autogenes Training	18:00
		ESG - Internationales Kochen	19:30
		Interkultureller Input	20:30
Mi	20	Chorprojekt	20:00
Do	21	EfKaKa-Improtheater	19:30
Fr	22	CultureNight - Mali	20:00
		Djeneba Santara und ihre Landsleute gestalten den Abend und stellen ihr Land vor. Mit Landes-spezialitäten und Wordmusic-Party.	
So	24	Ivory Coast-Studis	14:30
Mo	25	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
		Afrika-FreundInnen	20:00
Di	26	Malen nach Musik	20:00
		Tango-Crash-Kurs	20:00
		Tango-Tanzabend und Kneipe	21:00
Mi	27	Chorprojekt	20:00
Do	28	EfKaKa-Improtheater	19:30
Fr	29	Rollenspiel	18:00

Februar

Mo	01	Tango-Kurs	19:30 + 21:00
Di	02	Kapellenzeit: „Endspurt“	20:00
		Bachelors-Best-Bar	20:30
Mi	03	Chorprojekt	20:00
Do	04	EfKaKa-Impro-theater	19:30
		Spielerabend	20:00
Fr	05	Rollenspiel	18:00

Es folgt: Planungstag mit Kohlfahrt und das neue Programm im April 2010

beginners & friends

BBB - Cocktail-Empfang zur Begrüßung der Erstsemester am Di., 13. Okt. um 20 h.

BBB - Bachelors-Best-Bar

Hedi und Raphaela mixen Cocktails, was das Zeug hält, bzw. was Ihr aushaltet, 21:00 h, Di., 3. Nov. und 20:30 h, Di., 2.Feb.

BBB - Backabend „Backelor“

Plätzchen-Backabend mit Catrin anlässlich der bevorstehenden Ankunft des türkischen Heiligen im roten Mantel. 19 h, Di., 1.Dez.

BBB - Neujahrsempfang

mit Happy-New-Year-Andacht um 20 h und Cocktails ab 20:30 h am Di., 5. Jan. 2010

Stress

Widerstehen oder durchhalten? Wer leistungsfähig ist, hält viel Stress aus – zu viel Stress blockiert und macht doof. Stimmt das? Welche Auswirkungen hat die zunehmende Stressbelastung in der Uni-Welt? Welche Chance hast Du, gesund zu bleiben? Wer ist für unseren Stress verantwortlich? Welche Strategien hast du zur Verfügung? Aus zwei wissenschaftlichen Perspektiven nähern wir uns dem Themenkomplex Stressbewältigung, -funktionen und -auswirkungen.

Stress - biologische Grundlagen von Stress und Auswirkungen auf Lernen und Gedächtnis,

Auswirkungen von chronischem Stress und Traumata. Prof. Dr.Michael Koch, 20:15 h, Di., 10.11.,

Stress durch Industrialisierung der Wissenschaft - und Alternativen

Arbeits- und Gesundheitswissenschaftler Dr. Wolfgang Hien, 20 h, Di., 17.11,

Und ganz praktische Kostproben zur Stressbewältigung aus der Vergangenheit und Gegenwart. Alles dienstags abends ->

