



Programmheft
Nr. 2/2019

KulturStation

Gesundheit, Soziales & Kultur

Titelbild: Ursolo Strauch-Sachs

2019, Ursolo

UNSERE IDEE

Die Erfindung des Buchdrucks, heißt es, hat das Denken zu einer Weltmacht erhoben. Heute, knapp 600 Jahre später, leben wir in einer Zeit, in der die Digitalisierung und die neuen Medien, die aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken sind, einen ähnlich drastischen Wandel in der Menschheitsgeschichte bedeuten. Dabei ist noch nicht klar, ob dieser gerühmt wird wie der Buchdruck. Denn neben den unbestrittenen Chancen und Erleichterungen der gegenwärtigen Kulturschwelle ist es unbestritten, dass z.B. Mediensucht und digitale Überwachung gesundheitliche und soziale Risiken bergen, die schwer abzuschätzen sind.

In dieser Zeit gestaltet die Kulturstation ein Programm mit dem Ziel, eine Auseinandersetzung mit dem kulturellen Wandel im Allgemeinen und was dieser speziell für unsere Sinne bedeutet zu fördern. Denn unsere Sinne sind der Zugang zu der Welt. Sie zu pflegen und zu schulen ist fundamentale Voraussetzung für ein Gesundes Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Gesellschaft.

Das so entwickelte Thema SinnesWandel umfasst somit medizinische Info-Abende aus den Behandlungseinheiten der HNO-Klinik Dr. Gaertner, Vorträge um die Themen Sinne, Wandel und Kultur, sowie Kurse im Rahmen der Sinnestherapie- bzw. Pflege für jeden, der sich mit den Entwicklungen unserer Zeit und deren Folgen beschäftigen will.

ÜBER UNS

Die KulturStation ist ein Projekt der Gaertner Stiftung für Gesundheit, Soziales und Kultur, das in enger Zusammenarbeit mit der HNO-Klinik Dr. Gaertner gegründet wurde. Seit dem Jahr 2012 führen wir unser Programm in den Räumlichkeiten der Klinik durch und realisieren dabei ein vielfältiges Kurs-, Veranstaltungs- und Informationsangebot. Durch die Unterstützung der Stiftung kann das Programm teilweise kostenfrei oder zu erschwinglichen Preisen angeboten werden.

Der Aufruf zum bewussten Umgang mit unseren Sinnen – dem Tor zur menschlichen Innenwelt – stellt sowohl für die Klinik, als auch für die Stiftung eine wichtige Grundlage ihrer Arbeit dar. Besonders in der heutigen Zeit, die durch zunehmende Beschleunigung, Lärm und Hektik geprägt wird, ist die Förderung und die Pflege der menschlichen Sinne ein entscheidender Faktor für das gesundheitliche Wohlempfinden.

Das Programm der KulturStation richtet sich nicht ausschließlich an die Patienten der HNO-Klinik Dr. Gaertner, sondern steht allen offen, die aktiv zu der Förderung und am Erhalt ihrer Gesundheit beitragen möchten und Kultur in all ihren Facetten wertschätzen.

ÜBERBLICK

Vorträge, Workshops, Kultur

Seite

02.04.	Lesung: Vom Glück Verantwortung zu teilen	6
05.04.	Philosophie-Treffpunkt: Philosophie als Lebensform	6
06.04.	Lesezeit Frühling	7
10.04.	Vortrag: Die Heilkraft des Atems bei Tinnitus, Hörsturz und Schwindel	8
24.04.	Tag gegen Lärm – Vortrag: Das menschliche Gehör zwischen Harmonie und Stress	9
07.05.	Info-Abend Schwindel: Behandlung von Schwindel dank natürlicher Heilungsmechanismen	10
25.05.	Literatur-Treffpunkt mit abendlicher Lesung	10
26.06.	Workshop: Mindfulness - Durch Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität	12
31.05.	Konzert: Solo Piano	12

07.06. Vernissage der Kunstausstellung von Ursolo Strauch-Sachs (Ausstellung bis 15. August) 13

29.06. Lesezeit Sommer 14

Kurse & Workshops

Qi Gong bei Tinnitus und Stress (Montags 17.30 – 18.30 Uhr) 15

Taiji Qi Gong – im Einklang mit der Natur (Montags 18.45 – 20.00 Uhr) 15

Konzentrierte Bewegungstherapie KBT (Mittwochs zweiwöchig 17.30 -19.30 Uhr) 16

Aktive Entspannung zum Stressabbau (Donnerstag 17.00 – 18.20 Uhr) 16

Atme dich frei (Mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr) 17

Yin Yoga und Faszientraining (Donnerstags 18.00 – 19.30 Uhr) 18

Malkurs – des Lebens Kunst (Donnerstags 18.30 – 20.30 Uhr) 18

Nicht alle Kurse sind durchgängig – für Termine bitte Kursbeschreibung beachten!

VORTRÄGE – LESUNGEN – KONZERT – AUSSTELLUNG

Vom Glück Verantwortung zu teilen – Lesung zur Neuerscheinung

Warum fällt es vielen Menschen so schwer, Verantwortung abzugeben? Warum glauben sie, alles selbst in die Hand nehmen zu müssen? Und warum überfordert das viele auf Dauer, führt zu Erschöpfung und Krankheiten? Unsere persönliche, familiäre und gesellschaftliche Prägung trägt maßgeblich dazu bei, wie viel Verantwortung wir uns aufhalsen und trotz deutlicher Zeichen von Überforderung meist nicht loslassen können – so die Autorin, die in ihrer fachärztlichen und psychotherapeutischen Praxis zahlreiche, bis hin zum Burnout erschöpfte Patienten behandelt hat.

Termin	Dienstag, 2. April, 19.00 Uhr
Lesung	Dr. Dagmar Ruhwandl

Philosophie als Lebensform

Wenn wir heute an Philosophie denken, kommen uns oft entweder Restaurant-Konzepte oder komplizierte, weltfremde Forschungen an den Universitäten in den Sinn. Dabei vergessen wir, dass Philosophie durchaus auch eine alltags- und lebensnahe Praxis sein kann, die sich als Therapie versteht. Während dies in den westlicheren Philosophien lange Zeit der Fall war, ist dem in den Östlicheren noch bis heute so. Dabei spielen vor allem sogenannte philosophische Exerzitionen, also Übungen, eine wichtige Rolle. Neben einem Vortrag über die Philosophie als Lebensform sollen in diesem Workshop einige Übungen ausprobiert werden.

Krisha Kops, deutsch-indischer Abstammung, promoviert derzeit in interkultureller Philosophie über die Bhagavad Gita und ist in Deutschland sowie Indien als freiberuflicher Journalist tätig. Seine Arbeit fokussiert sich auf Philosophie, Politik und Kultur.

Termin Freitag, 5. April, 19.30 – 20.45 Uhr
Künstlerin Krisha Kops

Die Teilnahme ist kostenfrei - Wir bitten um Anmeldung (siehe Kontakt)

Lesezeit – „Frühling“

An diesem Nachmittag treffen sich Freunde der Lyrik, um Gedichte zum Thema „Frühling“ kennenzulernen und auszutauschen. Einige Texte werden gemeinsam bearbeitet, geübt und gesprochen. Außerdem können die Teilnehmenden selber Gedichte zum Thema mitbringen und sich gegenseitig vorlesen. Im Gespräch sind vielleicht noch unbekannte Aspekte der Jahreszeit und des jeweiligen Gedichts zu entdecken.

Termin Samstag, 6. April, 16.00 – 18.30 Uhr mit einer Pause
Leitung Kilian Gartner und Thomas Zumsande

Die Teilnahme ist kostenfrei - Wir bitten um Anmeldung (siehe Kontakt)

Die Heilkraft des Atems bei Tinnitus, Hörsturz und Schwindel

Die psychophysische Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf kann die Vitalität und Selbstheilskraft wirksam anreichern und so eine entlastende und heilende Wirkung u.a. bei Tinnitus, Hörsturz und Schwindel entfalten. Um in ein größeres Verständnis dessen zu gelangen, geht es in dem Vortrag um folgende Themen:

- die Bedeutung des Atems für den Menschen
- das Körper, Geist, Seele Modell und ein ganzheitliches Erleben (C. G. Jung)
- Atemmuster und deren Auflösung - Potentialentfaltung
- einige praktische Übungen für den Alltag

Roland G. Krügel ist Atemtherapeut AFA® und Heilpraktiker. Er arbeitet an der HNO-Klinik Dr. Gaertner. Am Ende des Vortrages geht er sehr gerne auf Fragen der Teilnehmer ein. Er leitet Außerdem eine am 1. Mai beginnende und wöchentlich fortlaufende Atemtherapie Gruppe und ein Wochenendseminar am 31.5. - 2. 6. 2019 in Bad Kohlgrub.

Termin	Mittwoch, 10. April 2019, 19:00 – 20.00 Uhr
Referent	Roland G. Krügel

Die Teilnahme ist kostenfrei – Wir bitten um Anmeldung (siehe Kontakt).

Das menschliche Gehör zwischen Harmonie und Stress – Vortrag im Rahmen des Tag gegen Lärm

Das Gehör kann Quelle angenehmer Erfahrungen wie Naturgeräusche und Musik, aber auch der Boden für Erkrankungen des Innenohres, Konzentrationsstörungen, Schlafstörungen, psychischer Probleme, Bluthochdruck und Herzinfarkt sein. Ob eine Wahrnehmung angenehm oder schädigend ist, liegt in der Regel in seinem Wesen und der Lautstärke. Das menschliche Gehör und vor allem das Innenohr soll in seiner Funktion und seinen Erkrankungen erklärt werden. Auf der Basis des Hörtestes sollen unter anderem Grenzwerte für Lärmschwerhörigkeit und Knalltrauma aber auch Beziehungen von Lärm zu Hörsturz und Tinnitus diskutiert werden.

Termin	Mittwoch, 24. April, 18.30 – 19.30 Uhr
Referent	Dr. Kashin

Die Teilnahme ist kostenfrei - Wir bitten um Anmeldung (siehe Kontakt)

Info-Abend Schwindel: Behandlung von Schwindel dank natürlicher Heilungsmechanismen

Auch bei Störungen des Gleichgewichtssystems besitzt der Körper Mechanismen zur Selbstheilung. Diese Feststellung gründet sich zunächst auf klinische Erfahrungen, hat sich aber auch experimentell bestätigen lassen. Daher ist es das oberste Gebot bei der Behandlung von Schwindelkrankheiten, die natürlichen Heilungsmechanismen gezielt zu fördern, keinesfalls durch falsche Behandlungsansätze zu behindern. Das „natürliche“ Behandlungskonzept besteht hauptsächlich darin, gezielt Leistungen des Gleichgewichtssystems durch ein Trainingsprogramm zu fördern.

Termin Sonntag, 7. Mai, 18.00 – 19.00 Uhr

Referent Prof. Dr. Hamann

Die Teilnahme ist kostenfrei - Wir bitten um Anmeldung (siehe Kontakt)

Treffpunkt Literatur – das Leben und Werk von Conrad Ferdinand Meyer

Conrad Ferdinand Meyer gilt als formbewusster Lyriker und Erzähler, mit seinen Dinggedichten als Vorreiter der Moderne. Die Wirklichkeit des persönlichen Erlebens will er verwandeln und poetisieren. Wie weit gelingt ihm diese Umgestaltung seiner Existenz? Unter welchen Bedingungen? Bleiben die Bilder bloße Verkleidung oder ist vielleicht sogar eine therapeutische Wirkung seiner Texte für den heutigen Leser erfahrbar? In Darstellungen, Gesprächen und im gemeinsamen Üben können sich verschiedene Zugänge zu dem Thema eröffnen. Auch wenn es sich um eine Fortsetzung des letzten Treffpunkts handelt, werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Zur Vorbereitung eignen sich folgende Gedichte von Meyer: Die Felswand, Schwüle, Mein Stern, In der Sistina, Auf Ponte Sisto. Am Abend schließt die Lesung „Im Licht der Sterne“ die Veranstaltung ab.

Termin Samstag, 25. Mai, 15.00 – 16.30 Uhr 17.00 – 18.30 Uhr
Leitung Kilian Gaertner und Thomas Zumsande

Die Teilnahme ist kostenfrei - Wir bitten um Anmeldung (siehe Kontakt)

Lesung – Im Licht der Sterne

Gedichte und Prosa von Conrad Ferdinand Meyer

Wer auf der Erde seinen Weg finden wollte, brauchte früher die Orientierung durch die Himmelskörper. Sonnenlauf und Sternenkreis ordneten die Welt. Können die Gedichte von Conrad Ferdinand Meyer heute zu inneren Sternen werden, welche mit ihren kristallinen Strahlen die Richtung weisen?

Termin Samstag, 25. Mai, 19.30 Uhr
Lesung Kilian Gaertner und Thomas Zumsande

Die Teilnahme ist kostenfrei - Wir bitten um Anmeldung (siehe Kontakt)

Mindfulness – durch Achtsamkeit zu mehr Lebensqualität

In diesem Kurs beschäftigen wir uns damit, was Achtsamkeit ist und wie sie uns dabei helfen kann, besser mit Großstadtheftik, Arbeitsstress, Familienpflichten, medialer Übersättigung und unseren zwischenmenschlichen Beziehungen umzugehen. Ziel ist es, das Leben mit mehr Gelassenheit und damit weniger für den Körper schädlichen Distress zu bewältigen und damit zu einer höheren Lebensqualität zu gelangen. Dieser Kurs basiert auf Lehren der buddhistischen Philosophie und

Termin	Sonntag 26. Mai 15.00 – 18.00 Uhr
Leitung	Ithar Adel
Kosten	29€

Wir bitten um Anmeldung (siehe Kontakt)

Konzert Solo Piano – Johannes Mergarten

Inspiziert durch Künstler wie Chopin, Gil-Scott Heron und starkem Einfluss elektronischer Musikkultur, entwickelte Johannes Mergarten seinen unverkennbaren Stil, der zwischen Klassik, Jazz und treibenden Rhythmen changiert. Dabei verbindet er Komposition mit Improvisation und wechselt somit beständig zwischen zerbrechlicher Freiheit, warmen Harmonien und eingängigen Melodien. Diese Spontanität der Auftritte macht sie besonders spannend.

Johannes Mergarten studierte Jazz in München und zog dann nach Berlin, wo er sein erstes Solo Piano Album "Johannes Mergarten" aufnahm, das er im Herbst 2018 auf "Lenient Tales" veröffentlichte.

Termin	Freitag, 31. Mai, 19.30 Uhr
Künstler	Johannes Mergarten www.johannesmergarten.wixsite.com/johannesmergarten

Die Teilnahme ist kostenfrei - Wir bitten um Anmeldung (siehe Kontakt)

Ausstellung Ursolo Strauch-Sachs 1941 – 2015

„an der Kunst, der Liebe und dem Essen soll nicht gespart werden“

Die Bildung und Ausbildung von Ursolo Strauch-Sachs fällt in die Jahre vor und nach 1968. Ihre vielfältige künstlerische Tätigkeit – malen, im Kollektiv malen, Gedichte schreiben, Theater spielen – wurde durch diese Zeit geprägt. Eine Zeit, in der versucht wurde die engen akademischen, familiär und gesellschaftlich geprägten Fesseln zu sprengen. Das Vertiefen in die eigene Person, die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Verhältnissen sollten verhärtete Strukturen und gleichzeitig versteckte schöpferische Kräfte freilegen. Kunst sollte ins Leben finden. So sind die Bilder und Texte jeweils Versuche ein Stück des Weges sichtbar zu machen. Die Gedichte liegen als Buch vor. Am Abend der Vernissage wird daraus vorgelesen.

Vernissage	07. Juni, 19.00 Uhr (Ausstellung bis 15. August)
Besichtung	Donnerstags 15.00 – 17.00 Uhr, Freitags 13.00 – 15.00 Uhr
Führungen	Freitag, 5. Juli, 16.00 – 18.00 Uhr Samstag, 3. August, 15.00 – 17.00 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei - Wir bitten um Anmeldung (siehe Kontakt)

Lesezeit – „Die Jahreszeiten“

An diesem Nachmittag treffen sich Freunde der Lyrik, um Gedichte zum Thema „Jahreszeiten“ kennenzulernen und auszutauschen. Einige Texte werden gemeinsam bearbeitet, geübt und gesprochen. Außerdem können die Teilnehmenden selber Gedichte zum Thema mitbringen und sich gegenseitig vorlesen. Im Gespräch sind vielleicht noch unbekannte Aspekte der Jahreszeiten und des jeweiligen Gedichts zu entdecken.

Termine	Samstag, 29. Juni 2019 16.00 – 18.30 Uhr mit einer Pause
Leitung	Kilian Gaertner und Thomas Zumsande

Die Teilnahme ist kostenfrei - Wir bitten um Anmeldung (siehe Kontakt)

KURSE

Qigong bei Tinnitus und Stress

Qigong ist ein Teil der Traditionellen Chinesischen Medizin. Aus diesen Methoden erlernen Sie Übungen der Akupressur und Selbstmassage für bessere Durchblutung im Ohr-, Nacken- und Schulterbereich. Bewegungs- und Atemübungen für Schultern und Rücken verhelfen zu einer natürlichen aufrechten Haltung. Geistige Übungen der Visualisierung und Meditation helfen täglichen Stress abzubauen.

Termine	Montags, 17.30 – 18.30 Uhr 8 Wochen ab 1. April
Leitung	Marianne Wegener (Körpertherapeutin)
Kosten	100€

Taiji und Qigong – im Einklang mit der Natur

In diesem Kurs lernen Sie Atem- und Bewegungsübungen, die die Gesundheit stärken und ein inneres Gleichgewicht finden lassen. Ein regelmäßiges Üben hilft Verspannungen abzubauen, ungünstige Haltungsmuster zu korrigieren und stärkt Immun- und Nervensystem. Geistige Übungen der Konzentration und Meditation verhelfen zu innerer Ruhe, so dass Sie den Belastungen des Alltags wieder mit mehr Kraft, Gelassenheit und Freude begegnen können.

Termine	Montags, 18.30 – 20.00 Uhr ab 1. April
Leitung	Marianne Wegener (Körpertherapeutin)
Kosten	5er Karten 85€, 10er Karte 160€

Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)

KBT ist eine fundierte körperorientierte Psychotherapie. Sie geht davon aus, dass der Körper der Ort des psychischen Geschehens ist und folgt dabei dem Weg der bewussten Körperwahrnehmung im Hier und Jetzt. Neben der körperorientierten Arbeit geht es darum, die aktuelle Beziehung zu sich und anderen vor dem Hintergrund früherer Erfahrungen begreifbar werden zu lassen.

Termine	Mittwochs 17.30 – 19.30 Uhr am 13. & 27. März; 10. & 24. April; 08. & 22. Mai; 5. & 19. Juni; 03. & 24. Juli
Leitung	Waldtraut Fetscher (MSc. Psychotherapie/ECP)
Kosten	30€ pro Abend

Aktive Entspannung zum Stressabbau

Für alle Frauen, die sich wohlfühlen und mit einem vielfältigen Programm verschiedene Entspannungstechniken miteinander kombinieren wollen. Die Elemente des Trainings gestalten sich wie folgt:

1. Abend: Mobilisation für den Schultergürtel, Nacken, Wirbelsäule und Augenentspannung
2. Abend: Mobilisation für Nacken, Schultern, Hals & Gesichtsselbstmassage
3. Abend: Qi Gong meets Atem – Chinesische Atem- und Bewegungsübungen
4. Abend: Qi Gong meets PMR
5. u. 6. Abend: Fünf Elemente Übungen, Fantasiereise & geführte Meditation

Termine	Donnerstags, 17.00 – 18.20 Uhr 4., 18., 25., April, 2. Mai, 20., 27. Juni
Leitung	Stefanie Gruber, Gesundheits- & Wellnesstrainerin
Kosten	Ganzer Kurs (6 Termine) 100€

Atme Dich frei

Durch vielseitige Bewegungs- und Berührungsübungen wird die Körperempfindung erweitert und eine ganzheitliche Atemerfahrung zugänglich. Die Übungen sind darauf abgestimmt, entlastend bei Tinnitus, Hörsturz und Schwindel zu wirken und gleichzeitig die Selbstregulationsprozesse anzuregen. Das dabei entstehende ganzheitliche Wohlbefinden, kann wichtige Impulse geben für eine gesündere und ausbalanciertere Lebensweise. Atemtherapie kann so eine wichtige Grundlage werden, die eigene Gesundheit im privaten und beruflichen Alltag zu stärken. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Termine	Mittwochs, 19.00 – 20.30 Uhr, ab 1. Mai 8 x wöchentlich (außer Ferien)
Kursleiterin	Roland G. Krügel, Atemtherapeut AFA®, Heilpraktiker
Kosten	pro Abend 20€, gesamter Kurs mit 8 Abenden 145€

Yin Yoga und Faszientraining

Bewegungsfreude erfahren, den Körper intensiv wahrnehmen, spüren, wo wir festhalten, Zuviel Haltung bewahren, räkeln, strecken, abrollen mit der Faszienrolle, Flexibilität spüren trifft auf: Genussvolles Körpererleben, sich selbst begegnen, in tiefe Entspannung eintauchen und alles, was diesem Moment nicht entspricht loslassen. Durch beides einen Ausgleich schaffen, entspannt in den Alltag zurückkehren, bereit für den neuen Augenblick.

Termine	Donnerstags, 18.00 – 19.30 Uhr 04., 18., 25. April; 02., 09., und 16. Mai
Kursleiterin	Michaela Rieger, Physiotherapeutin, Heilpraktikerin.
Kosten	6er Karte 90€, Abendkarte 18€

Des Lebens Kunst

Erkundung der Zusammenhänge und Schönheit der eigenen Biografie. In einer kleinen Gruppe bekommen Sie die Gelegenheit, einen neuen, erweiterten Blick auf das eigene Leben zu richten. Wir wenden uns den verborgenen Rhythmen vergangener Erlebnisse und Ereignisse und ihrer Bedeutung für das Kunstwerk des eigenen Lebens zu.

Das Thema an dem wir arbeiten – im Gespräch und auch kreativ – wollen wir jeweils gemeinsam finden. Allmählich entsteht so eine lebendige Landkarte lebensbestimmender Ereignisse an der wir unsere ureigenen Impulse für die Zukunft entdecken können.

Termine	Donnerstags, je 18.30 – 20.30 Uhr 4. und 11. April; 2., 9. und 16. Mai; 6. und 27. Juni
Kursleiter	Michael Bäumer (Kunsttherapeut)
Kosten	150€ (nur als ganzer Kurs buchbar)

Die Kurse finden in der Possartstr. 31 oder 33 statt. Bitte beachten Sie, dass alle Kurse und Seminare anmeldepflichtig sind (siehe Kontakt).

Die Kurse können auch über www.eventbrite.de gebucht werden.

**Lassen Sie sich laufend über unser abwechslungsreiches Angebot informieren
und abonnieren Sie unseren Newsletter unter:**



www.gaertnerklinik.de/kulturstation/newsletter

Kontakt

KulturStation der Gaertner Stiftung

Possartstr. 31, 81679 München

Tel.: (089) 99 89 02-0

Fax: (089) 99 89 02-24

kulturstation@gaertnerstiftung.de

www.gaertnerstiftung.de

www.facebook.com/Gaertnerstiftung