

KulturStation

Gesundheit, Soziales & Kultur

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 an der Förderung und am Erhalt ihrer Gesundheit beitragen möchten und Kultur in all ihren Facetten wertschätzen.

Info-Abend Tinnitus, Hörstörungen und Sinnestherapien

Die Info-Abende bieten Ihnen einen Einblick in das integrativ und multimodal gestaltete Behandlungskonzept für Tinnitus, Hörstörungen und Sinnestherapien. Neben einem allgemeinen Teil gibt der Dozent einen spezifischen Einblick in sein Fachgebiet.

Termin	Dienstag, 25. Juli 2017, 19.00 Uhr
Thema	„Tinnitus und Hörstörungen aus Sicht der Musiktherapie“
Referent	Silke Siebert (Dipl. Musiktherapeutin)

Info-Abend zum Thema Schwindel

Die Vortragsreihe zum Thema Schwindel unter Leitung von Prof. Dr. med. K.-F. Hamann bietet Ihnen einen informativen Einblick in die verschiedenen Bereiche und Facetten des Schwindels.

Termin	Dienstag, 18. Juli 2017, 18.00 Uhr
Thema	Seltene Schwindelerkrankungen
Referent	Prof. Dr. med. K.-F. Hamann

Termin	Dienstag, 26. September 2017, 18.00 Uhr
Thema	Schwindel, ein gelöstes Problem? Eine Zusammenfassung der häufigsten Schwindelerkrankungen
Referent	Prof. Dr. med. K.-F. Hamann

OFFENE GESPRÄCHSRUNDE

zum Thema Medienabhängigkeit und Medientherapie

Was machen die „Neuen Medien“ mit uns? In einer offenen Gesprächsrunde werden wir pädagogische Konzepte, praktische (analoge) Hilfestellungen und Therapien vorstellen, die es den Einzelnen ermöglichen, sich mit den spürbaren Risiken der digitalen Welt produktiv auseinanderzusetzen.

Termine	Dienstag, 4. Juli und Dienstag, 19. September 2017
Uhrzeit	18.30 – 20.00 Uhr
Moderation	Dipl.-Soz. Kilian Gaertner

Diese Veranstaltungen sind kostenfrei, bitte melden Sie sich an (siehe Kontakt).

KONZERT

Klangabend mit Saiteninstrumenten und Stimme

Andrea Müller-Dosch und Jan Dosch improvisieren auf Monochorden, Tamburas, Kantelen und anderen Instrumenten eine Stunde lang entspannende Motive und Ragas aus verschiedenen Weltmusikulturen.

Termin	Donnerstag, 14. September 2017, 19.00 Uhr
Künstler	Andreas Müller-Dosch und Jan Dosch

Der Eintritt ist kostenfrei - Falls möglich, melden Sie sich bitte an (siehe Kontakt).

VERNISSAGE

Lilith Lichtenberg – 'FremdKörper'

Fremdkörper sein kann man heute leicht. Fremd im Körper fühlen sich vor allem Frauen. Spielerisch neue Körper erfindet Lilith Lichtenberg mit künstlerischen Mitteln wie Collage Zeichnung und Druck. Mit dem Fotoapparat geht sie auf Reisen, verliert sich aus dem Blick, lässt Fremdkörper am Zugfenster vorbeiziehen im Lichtgewitter oder fängt sie mit rotierender Kamera ein...

Die Künstlerin malt, zeichnet und macht Skulpturen (Assemblage, Keramik), die auf ihrer Homepage zu sehen sind. Seit 2015 fotografiert und gestaltet sie Fotobücher mit Texten.

Vernissage

Freitag, 14. Juli 2017, 19.00 – 22.00 Uhr
(Mit einer Einführung von Ute Mings)

Ausstellungszeitraum

15. Juli 2017 bis 5. Oktober 2017

Freie Besichtigung:

Montag bis Donnerstag: 9.00 Uhr bis 17.30 Uhr

außer 28. August bis 10. September: geschlossen

außer 18. bis 29. September: 15.30 bis 17.30 Uhr

Samstag, 22. Juli und 16. September: 14.00 bis 18.00 Uhr

Und nach Vereinbarung mit der Künstlerin: 089/526177

Weitere Informationen zur Künstlerin und Ausstellung finden Sie auf unserer Internetseite. Der Eintritt ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Qigong – Kraftquellen für Körper und Geist

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, es stärkt Immun- und Nervensystem. Geistige Übungen und Meditation verhelfen zu innerer Ruhe, um den Belastungen des Alltags mit mehr Kraft und Freude begegnen zu können.

Termine	Montag, 18.30 – 20.00 Uhr, ab 3. Juli wöchentlich
Kursleiterin	Marianne Wegener (Körpertherapeutin)
Kosten	5er-Karte 80 €, 10er-Karte 150 €

Stressbewältigung durch spielerisches Qigong und bewegte Entspannung

In diesem Kurs lernen Sie, Stress und Anspannung wirkungsvoll zu begegnen. Bewältigungsstrategien werden vermittelt und durch fließende Bewegungs- und Entspannungsübungen umgesetzt. Dies bewirkt ein besseres Selbstwirksamkeitserleben und mehr Gelassenheit im Alltag. Damit können persönliche Themen in Bewegung kommen und sich leichter verändern.

Termine	Donnerstag, 18.00 – 19.15 Uhr 21. September, 12. und 19. Oktober, 9. und 23. November 2017
Kursleiterin	Stefanie Gruber (Stressbewältigungstrainerin, Heilpädagogin BA)
Kosten	5er-Karte 85 €, Einzelstunde 18 €

"Burn-Long statt Burnout"

Erschöpfungsdepression – Burnout – ist eine tiefe Lebenskrise, in der wir uns neu orientieren möchten in alle vier Himmelsrichtungen. Wenn die Mitte gestärkt ist durch den tragenden Boden, der schützenden Halt gibt, Vertrauen weckt und Abstoßen ermöglicht, können wir die Beziehung nach oben suchen. In der Aufrichtekraft steckt die Lebendigkeit, und in unbewusstem Boden-Kontakt kann eine neue Beziehungsfähigkeit zur Welt in die Himmelsrichtungen auftauchen.

Termin	Samstag, 12. August 2017, 9.30 bis 17.00 Uhr
Kursleiterin	Waltraud Fetscher (MSc. Psychotherapie/ECP)
Kosten	80 EUR (für 8 Fortbildungseinheiten Gruppen-Selbsterfahrung)

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	Mittwoch, 17.30 - 19.30 Uhr ab 13. September 2017, 14tägig (Einstieg nach Absprache jederzeit möglich)
Kursleiterin	Waltraud Fetscher (MSc. Psychotherapie/ECP)
Kosten	30 € pro Abend

Aggression – Depression – Lebensenergie

Seminar mit Übungen aus der Konzentrativen Bewegung (KBT) und Gewaltfreien Kommunikation (GFK). Dieses Seminar ist geeignet und gemeint für alle, die sich mit dieser Thematik beschäftigen wollen, können oder sozusagen „müssen“. In diesem Seminar kann aufgeräumt, ausgemistet und sich mutig erlaubt werden mit verschiedenen Energien und Haltungen/Handlungsmustern umzugehen, die gewöhnlich eher nicht zur Erscheinung kommen, weil wir alle tendenziell aggressionsgehemmt sind.

Termin	Samstag, 9. und Sonntag, 10. September 2017
Uhrzeit	9.30 bis 18.00 Uhr
Kursleiterin	Waldtraut Fetscher (MSc. Psychotherapie/ECP)
Kosten	290 €

Bitte melden Sie sich zu den Kursen und Seminaren an (siehe Kontakt).

KONTAKT & ANMELDUNG

KulturStation an der HNO-Klinik Dr. Gaertner, Possartstr. 31, 81679 München
Tel.: (089) 99 89 02 - 0 ; Fax: (089) 99 89 02 - 24 ; www.gaertnerklinik.de
E-Mail: kulturstation@gaertnerklinik.de

Alle Veranstaltungen finden in der HNO-Klinik Dr. Gaertner statt.
Weitere Informationen erhalten Sie telefonisch oder auf unserer Internetseite.