

Gesundheitsprävention & Salutogenese

Programmheft
Nr. 4/2017

KulturStation

Gesundheit, Soziales & Kultur

Titelbild: Lin Becker

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	Montag, 9. Oktober 2017, 19.00 Uhr
Thema	Tinnitus und Hörstörungen aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin
Referentin	Marianne Wegener (Körpertherapeutin)

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, 14. November 2017, 18.00 Uhr
Thema	Der gutartige Lagerungsschwindel – der häufigste Schwindel im Alter
Referentin	Dr. med. Karin Simeria (HNO Fachärztin)

Info-Abend zum Thema Schlafstörungen

Dieser Vortrag bietet Ihnen einen informativen Einblick in die verschiedenen Aspekte von Schlafstörungen und ihrer Behandlungsmöglichkeiten. Zudem haben Sie die Möglichkeit, persönliche Anliegen und Fragen einzubringen.

Termin	Dienstag, 28. November 2017, 18.00 Uhr
Thema	Schlafstörungen - was kann ich selbst tun?
Referentin	Melanie Will (Schlafmedizinisches Zentrum)

Der Eintritt für die Info-Abende ist frei – Wir bitten um Anmeldung (siehe Kontakt).

KONZERT

Meditative Klangwelten – Inspirierende Klangräume

Erleben Sie die Welt der zauberhaften Klänge obertonreicher Klangschalen (Metall, Kristallquarz), Gongs, Monochorde, Didgeridoos, Trommeln und anderer interessanter Klanginstrumente. Auf Klangreise gehen, in Klängen "baden", innere und äußere Klangräume entdecken – erfahren Sie dabei angenehme Entspannung.

Termin	Samstag, 25. November 2017, 19.00 Uhr
Künstler	Robert Hoheneder (www.klangundmusik.de) Nikos Konstantikakis (www.nikos-klangwelten.de)

Traum und Wirklichkeit – Werk und Leben von Hermann Hesse

Das Werk Hermann Hesses trifft noch immer den Nerv der Zeit. Es will aufrütteln aus dem kulturellen Konsumschlaf der bürgerlichen Welt. Phantasie und Kreativität sollen dem Menschen als Helfer bei seiner inneren Entwicklung zur Seite stehen. Sich immer wieder von neuem auf den Weg zu machen, bildet ein wesentliches Motiv in Werk und Leben dieses Dichters. Aber wie weit reicht seine Wachsamkeit im künstlerischen Gestalten? Auf welchen Stufen begegnet ihr der gegenwärtige Mensch?

In Darstellungen, Gesprächen und im gemeinsamen Üben können sich verschiedene Zugänge zu dem Thema eröffnen. Zur Vorbereitung eignen sich folgende Texte von Hesse: Im Nebel, Die Welt unser Traum, Stufen.

Am Abend schließt die Lesung "Stufen des Erwachens" die Veranstaltung ab.

Termin	Samstag, 18. November 2017
Seminar	15.00 – 16.30 Uhr und 17.00 – 18.30 Uhr
Lesung	19.30 Uhr (auch einzeln zu besuchen)
Leitung und Lesung	Thomas Zumsande und Kilian Gaertner

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

VERNISSAGE

Lin Becker – Nachtgedanken in Tagesbildern

Die Düsternis der Nachtgedanken klärt sich im Morgengrauen.

Malerisch entwickelt sich aus Dunkel und Hell eine Vielfalt an Farben. Durch Farbwechsel und vielfältige Schichtungen bauen sich plastische Formen und gegenständliche Darstellungen auf. Es entsteht eine kräftige, fast archaische Bildsprache im Wechsel mit ruhigen, meditativen Exponaten.

Vernissage

Freitag, 27. Oktober 2017, 19.00 – 22.00 Uhr

Mit einer Einführung von Ute Mings.

Ausstellungszeitraum

30. Oktober bis 20. Dezember 2017

Freie Besichtigung:

Montag bis Donnerstag, 9.00 bis 17.30 Uhr

außer 6. bis 17. November und 27. November bis

8. Dezember von Montag bis Donnerstag, 15.30 Uhr
bis 17.30 Uhr.

Termine auch nach Vereinbarung mit der Künstlerin
unter 0160-96219483

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 9. Oktober wöchentlich
Kursleiterin	Marianne Wegener (Körpertherapeutin)
Kosten	5er-Karte 80 €, 10er-Karte 150 €

Stressbewältigung durch spielerisches Qi Gong 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.

Termin	Donnerstag, 18.00 bis 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 €

Mal-Zeit: Innehalten - Zur Ruhe kommen - Verwandeln

In dieser Malgruppe können Sie sich so mitbringen, wie Sie unmittelbar sind. Ihnen begegnen die Farben - mit offenem Ausgang. Unser Weg durch den Farbenkreis eröffnet allmählich neue Räume und Möglichkeiten. Im Verlauf des Malens finden wir unseren eigenen, ganz neuen Zugang zu mutiger Neugestaltung in unserem Leben. Material wird gestellt. Bitte unempfindliche Kleidung mitbringen.

Termine	Donnerstag, 19.00 bis 21.00 Uhr, 19. und 26. Oktober, 9., 16., 23. und 30. November, 7. und 14. Dezember 2017
Kursleiterin	Michael Bäumer (Kunsttherapeut)
Kosten	25 € pro Abend, 5er-Karte 110 €

ATEM ist LEBEN

Wir üben miteinander, wie die eigene Atembewegung zum Balance Instrument zwischen Achtsamkeit und Hingabe an den Moment werden kann. Die Übungen sind auf eine gesunde Lebenshaltung und Atemfreiheit ausgerichtet. Im Fokus steht eine achtsame und liebevolle Selbstberührung, die für die eigenen unbewusst mitgetragenen Belastungen und die heute üblich gewordene Fremd- und Selbstausschöpfung sensibilisiert. Atemfreiheit erfordert Achtsamkeit für das WIE des eigenen in-der-Welt-Seins.

Termin	Dienstag, 20.00 bis 21.30 Uhr ab 10. Oktober 2017 wöchentlich
Kursleiterin	Claudia Reinhardt M.A., Atemtherapeutin
Kosten	5er Karte 80,-€, 10er Karte 150,-€

Musiktherapeutische Tiefenentspannung mit dem Monochord

Die musiktherapeutische Tiefenentspannung ist ein musiktherapeutisches Entspannungsverfahren, bei dem die Teilnehmer mit dem Monochord bespielt werden. Die Monochordklänge beruhigen das Herz-Kreislaufsystem, vertiefen die Atmung, können Schmerzen vermindern und Schlafstörungen lindern.

Bitte mitbringen: Kursgebühr, warme Socken, bequeme Kleidung, bei Bedarf ein eigenes Kissen als Kopfunterlage. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Termin	Dienstag, 21. November 2017, 19.30 - 20.30 Uhr
Kursleiterin	Silke Siebert (Diplom-Musiktherapeutin (FH), Gestalttherapeutin)
Kosten	25 €

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, 13. und 27. September, 11. und 25. Oktober, 8. und 22. November, 6. u. 20. Dezember 2017
Kursleiterin	Waldtraut Fetscher (MSc. Psychotherapie/ECP)
Kosten	30 € pro Abend

Das Seminar **Burn-Long statt Burnout** findet am Samstag, dem 30. September 2017 statt. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Internetseite.

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

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, 10. Oktober, 7. November und 5. Dezember 2017
Uhrzeit	18.30 – 20.00 Uhr
Moderation	Dipl.-Soz. Kilian Gaertner

Diese Veranstaltung ist kostenfrei, bitte melden Sie sich 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.