



GAERTNER STIFTUNG
für Gesundheit, Soziales und Kultur

KULTURSTATION

Programmheft
Frühling, Sommer
2023

Titelbild:

Köln Konzert (Ausschnitt)

Ully Buri

KONTAKT

KulturStation der Kilian Gaertner Stiftung
an der HNO-Klinik Dr. Gaertner
Possartstr. 33, 81679 München
Tel.: (089) 99 89 02 - 145
Fax: (089) 99 89 02 - 25
kulturstation@gaertnerstiftung.de
www.gaertnerstiftung.de

Über uns

Die KulturStation ist ein Projekt der Kilian 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 Stiftung durch und realisieren dabei ein Präventions-, Bildungs- und Kulturprogramm, das durch die Unterstützung der Stiftung teilweise kostenfrei oder zu erschwinglichen Preisen angeboten wird.

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 an alle Interessierten, die aktiv zu der Förderung und am Erhalt ihrer Gesundheit beitragen möchten und Kultur in all ihren Facetten wertschätzen.

Schwerpunkt: Orientieren Heute

Wohin? - Kaum eine Frage stellen wir uns so oft und kaum eine Antwort ist so richtungsweisend. Von der Geburt bis zum Tode beschreiten wir Millionen Wege. Manche gehen wir zu Fuß, andere in Gedanken. Viele wählen wir und noch mehr sind vorgegeben. Um jedoch zu wissen, welche die Richtigen sind, bedarf es einer Orientierung, wo und wer wir sind.

Schon die ersten Kulturen richteten ihr Leben nach dem Stand der Sonne aus. Besonders der Sonnenstand im Jahreslauf half, sich an Ort und Zeit zurechtzufinden. Auch heute orientieren wir uns immer noch wie selbstverständlich am Rhythmus der Tage. Wir erkennen die Himmelsrichtungen, die Tageszeit, finden zu alltäglichen Zielen, verstehen und drücken uns aus. Und doch müssen wir immer wieder feststellen, dass es uns - nicht zuletzt wegen des Informations-Überflusses der Digitalen Medien - schwer fällt, Licht und Finsternis, Ruhe und Bewegung, sowie Innen- und Außenwelt in eine lebendige, rhythmische Beziehung zu bringen.

Wonach kann sich der Mensch heute richten? Was sind seine Fixpunkte, die ihm eine innere Orientierung ermöglichen? Woher kommt das Licht? Richten Wissenschaft, Religion oder Kunst Maßstäbe auf? Wie findet jeder seinen eigenen, individuellen Standpunkt?

Zeit und Ruhe finden. Nur dann können wir innehalten, die Sinne klären und unsere (rationalen und emotionalen) Erfahrungen in einer sich ständig wandelnden Welt erleben und hinterfragen. So wie die Rhythmen unseres Organismus ein Leben lang Einklang suchen, um - entgegen aller inneren und äußeren Kräfte - das Wunder der Gesundheit aufrechtzuerhalten, sollen wir miteinander und mit der Welt in Schwingung treten und Resonanz erzeugen. Dann ist es möglich, sich im Wirbel der Inputs zu orientieren und die Mitwelt zu gestalten.

Mit den Veranstaltungen dieses Halbjahres wollen wir Facetten dieses Orientierens greifen, verstehen und lernen, sie zu fördern.

Viel Freude wünscht

Ihre Gaertner Stiftung

Unser Blog – die Plattform

Auf unserem Blog finden Sie Nachträge vergangener, sowie ausführliche Einblicke in Themen anstehender Veranstaltungen. Neben Übungsvideos aus unseren Kursen, Zusammenfassungen von Vorträgen und Therapiemethoden finden Sie Berichte über weitere Projekte, Vorhaben und Anliegen der Stiftung.

www.gaertnerstiftung.de/blog



Wie in den Halbjahren zuvor, wählen wir auch in diesem einen Schwerpunkt aus den Anliegen der Stiftung Gesundheit, Soziales und Kultur und richten die Veranstaltungen danach aus.

März

4.	Sa.	19.30 Uhr	Lesung "Die Poesie der Bäume"	9
8.	Do.	18.00 Uhr	Zurück zu den Sinnen - Digital Detox	9
25.	Sa.	16.00 Uhr	Lesezeit "Blumen" erster Teil	10
30.	Do.	19.00 Uhr	Biografische Gestaltungskompetenz	10

April

22.	Sa.	19.30 Uhr	Vortrag und Lesung "Johannes Bobrowski"	11
25.	Do.	18.00 Uhr	Tag gegen Lärm - Vortrag und Tiefenentspannung	11f

Mai

6.	Sa.	10.00 Uhr	Die Faszination des Goldes	12
5.	Fr.	19.00 Uhr	Vernissage: Wandel	13
6.	Sa.	17.00 Uhr	Tag der offenen Tür mit Konzert	14
11.	Do.	19.00 Uhr	Hypnose - ein Weg zum Unbewussten	15
13.	Sa.	17.00 Uhr	Treffpunkt Literatur - Goethes Naturanschauung	15
13.	Sa.	19.30 Uhr	Lesung "Himmel und Erde"	16
25.	Do.	19.00 Uhr	Therapeutischer Humor	16

Juni

17.	Sa.	16.00 Uhr	Lesezeit "Blumen" zweiter Teil	17
29.	Do.	19.00 Uhr	Von integrativer Medizin zu integraler Medizin	17
24.	Sa.	19.00 Uhr	Vernissage: Hinter dem Sichtbaren	18

Juli

6.	Do.	19.00 Uhr	Alexander Technik	19
13.	Do.	18.00 Uhr	Die Sprache des Körpers	19
15.	Sa.	19.00 Uhr	Resonanz als Gesundheitsziel in der HNO	20
20.	Do.	19.00 Uhr	Philosophisches Gespräch - Orientierung	20
20.	Do.	19.00 Uhr	Orientierungslose Jugendliche	21

Regelmäßige Kurse & Workshops

Montags ab 17. April	18.30 Uhr	Qi Gong bei Tinnitus und Stress	21
Montags ab 13. März	18.00 Uhr	Poetische Hausapotheke	22
Dienstags ab 9. Mai	19.0 Uhr	Meditieren	22
Dienstags ab 18. April	18.30 Uhr	Tönen und Singen	23
Donnerstags ab 11. Mai	18.30 Uhr	Handschrift	23
Donnerstags ab 19. Januar	18.30 Uhr	Yin Yoga	24
Monatlich wechselnd		Voice Acting	24

Stiftungsprojekte, Mitarbeiter und Partner

Die Medienberatungsstelle	25
Das Landhaus Schönblick in Bad Kohlgrub	26
Workshop: Sinnesheilkur in Bad Kohlgrub	27
Workshop: Mut-Zeit	27
Unsere Partner und Unterstützer	28
RefertentInnen und KursleiterInnen	29
Mailing und Social Media	30

Der QR-Code in den Bildern führt Sie direkt zur Online-Reservierung bzw. -Buchung der Veranstaltung.

Anmeldung & Kontakt

Bitte melden Sie sich online an unter:

www.eventbrite.de Suche Gaertner Stiftung

oder



Email: kulturstation@gaertnerstiftung.de

Tel.: (089) 99 89 02 - 145

(Montag bis Donnerstag 10.00 - 16.00 Uhr und Freitag von 10.00 - 13.00 Uhr)

Weitere Infos und Blog-Inhalte finden Sie auf: **www.gaertnerstiftung.de**

Anfahrt:

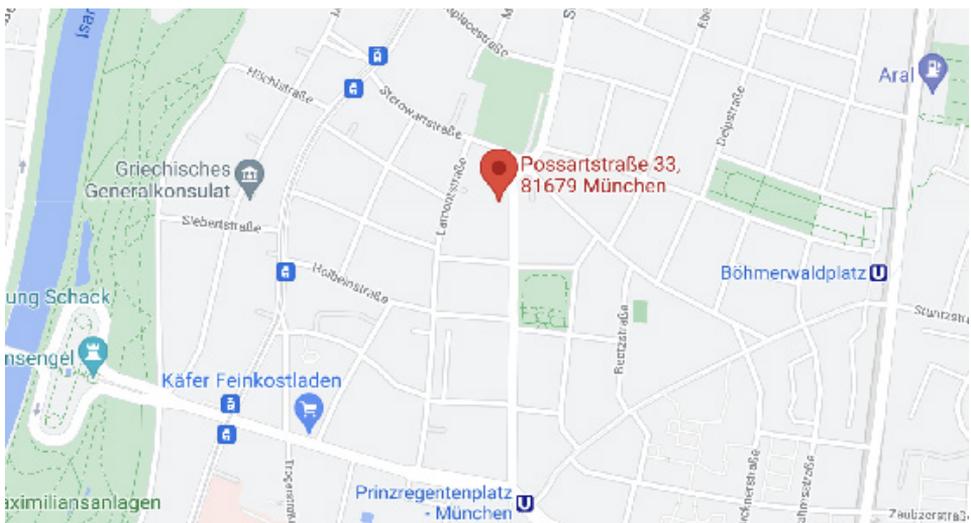
Possartstr. 33

81679 München

Öffentlich:

U4 bis Prinzregentenplatz oder Böhmerwaldplatz

Bus 68 oder 54 bis Galileiplatz





LESUNG:
"ERDVERWURZELT" - POESIE
DER BÄUME

Samstag 4. März
19.30 Uhr
Thomas Zumsande, Kilian Gaertner

Auf Spendenbasis

"Erdverwurzelt mit Gedankenstamm und Wortlaub" - diese Worte von Rose Ausländer können als Hinweis darauf gelesen werden, dass der Baum dem Menschen von einer Verbindung mit der Erde spricht, die das Denken nicht ausschließt. Wie z.B. eine Buche wächst, sagt Einiges über ihre Art, den Standort und die Umwelt aus. Das kann erkannt werden.

Wenn es aber nicht nur auf abstrakte Gesetze reduziert, sondern als ein lebendiges Ganzes erfasst werden soll, hilft die gestalterische Auseinandersetzung in Bild und Wort. Bei dem Versuch, die Sprache der Bäume zu lernen, erfährt die Poesie auch etwas über Art, Ort und Wort des Menschen.



SEMINAR: ZURÜCK ZU DEN
SINNEN - DIGITAL DETOX

Donnerstag 16. März
18.00 - 19.30 Uhr
Zeynep Özmert

Auf Spendenbasis

Digital Detox – klingt toll! Aber nichts für mich! Stimmt nicht. Unsere Sinne brauchen ihre Pausen von Bildschirmen und Technik! Aber wie funktionieren Digital Detox und wie kann ich das in einen Alltag einbauen, der von Mediengebrauch in Schule, Uni oder Beruf geprägt ist? Kann ich mich überhaupt noch selbst entscheiden, wie viel Zeit ich im Internet verbringe?

Dieser Workshop eignet sich für alle, die ihren Sinnen gerne eine Erholung gönnen und ihr Smartphone öfters mal liegenlassen wollen, aber noch nicht richtig wissen, wie das im Alltag funktionieren kann. Nach einem Input reflektieren wir gemeinsam, wie das gelingen kann. Der Workshop ist auch für Kinder und Jugendliche ab 12 Jahren geeignet.



LESEZEIT:
"BLUMEN" ERSTER TEIL

Samstag 25. März
16.00 - 18.30 Uhr
Thomas Zumsande, Kilian Gaertner

Auf Spendenbasis

An diesem Nachmittag treffen sich Freunde der Lyrik, um Gedichte zum Thema „Blumen“ kennenzulernen und auszutauschen. Ein paar Texte werden gemeinsam bearbeitet, geübt und gesprochen. Außerdem können die Teilnehmenden selber entsprechende Gedichte mitbringen und sich gegenseitig vorlesen. Im Gespräch finden sich vielleicht noch unbekannte Aspekte zum Thema und jeweiligen Gedicht. Zur Einstimmung empfiehlt sich das Gedicht „Anemone“ von Gottfried Benn.



VORTRAG UND GESPRÄCH:
BIOGRAFISCHE
GESTALTUNGSKOMPETENZ

Samstag 30. März
19.00 - 20.30 Uhr
Stephan Weber

Auf Spendenbasis

Den Weg des Helden unserer Lebensgeschichte können wir gut beschreiben. Bei dem Plan des Autors wird es schwierig. Dabei wäre es interessant ihn zu kennen, um die eigene Lebensgeschichte zu verstehen. Biografische Gestaltungskompetenz ist die Fähigkeit, die eigene Biografie zu erkennen und sie - so weit das geht - zu gestalten. Sie ist wie ein Kompass, der uns auf der Karte des Lebens die Richtung für die richtige Selbstentwicklung weist. In dem Vortrag mit Gespräch wollen wir lernen, wie wir die Biografische Gestaltungskompetenz verstehen, erlangen und nutzen können.

April



VORTRAG UND LESUNG:
JOHANNES BOBROWSKI -
BRÜCKENBAUER ZWISCHEN
OST UND WEST

Samstag 22. April
19.30 Uhr
Günter Jakobeit

Auf Spendenbasis

„Zu schreiben habe ich begonnen am Ilmensee 1941, über russische Landschaft, aber als Fremder, als Deutscher. Daraus ist ein Thema geworden: die Deutschen und der europäische Osten. Weil ich um die Memel herum aufgewachsen bin, wo Polen, Litauer, Russen, Deutsche miteinander lebten, unter ihnen allen die Judenheit. Eine lange Geschichte aus Unglück und Verschuldung. Wohl nicht zu tilgen und zu sühnen, aber eine Hoffnung wert und einen redlichen Versuch in deutschen Gedichten.“ (Johannes Bobrowski 1961) Leben und Werk eines Dichters kommen zur Darstellung, der zu einem äußeren und inneren Orientierungspunkt der deutschen Lyrik im 20. Jahrhundert geworden ist.



VORTRAG: SCHWERHÖRIGKEIT
- MUSS NICHT SEIN

Dienstag 25. April
18.00 - 19.00 Uhr
Prof. Dr. Dr. K.-F. Hamann

Auf Spendenbasis

Beeinträchtigungen des Hörorgans - das für den Menschen wichtigste Sinnesorgan - haben unterschiedlichste Auswirkungen auf die Gesundheit bis hin zur sozialen Isolation. Daher ist es wichtig, die Hörfunktion zu erhalten. Neben einem naturgemäßen Nachlassen der Hörfunktion im Alter gibt es verschiedene Risikofaktoren wie Diabetes oder Fetterhöhung. Der wichtigste Faktor ist aber Lärm. So ist die Lärmschwerhörigkeit die häufigste Berufskrankheit. Die größte Problematik dabei ist, dass sie nicht rückgängig gemacht werden können. Die einzige Lösung ist neben der Prophylaxe durch das Meiden von Lärm oder Gehörschutz eine Hörgeräteversorgung.



MUSIKTHERAPEUTISCHE TIEFENENTSPANNUNG MIT DEM MONOCHORD

Dienstag 25. April
19.30 - 20.15 Uhr
Andrea Müller-Dosch

Auf Spendenbasis

Im Anschluss an den Vortrag über den Hörsinn, nutzt die musiktherapeutische Tiefenentspannung die erholenden und beruhigenden Eigenschaften von Musik, um zu einer tiefen Form von Entspannung zu kommen. Die Teilnehmenden werden zunächst mit Worten in eine Körperentspannung geführt und anschließend mit dem Monochord bespielt. Die monochromen Klänge, die wir hören und fühlen, wirken beruhigend auf das Herz-Kreislaufsystem und erleichtern eine vertiefte Atmung. Sie laden ein, sich forttragen und sanft umspielen zu lassen.



WORKSHOP: DIE FASZINATION DES GOLDES

Samstag 6. Mai
10.00 - 14.00 Uhr
Ulrike Bläser

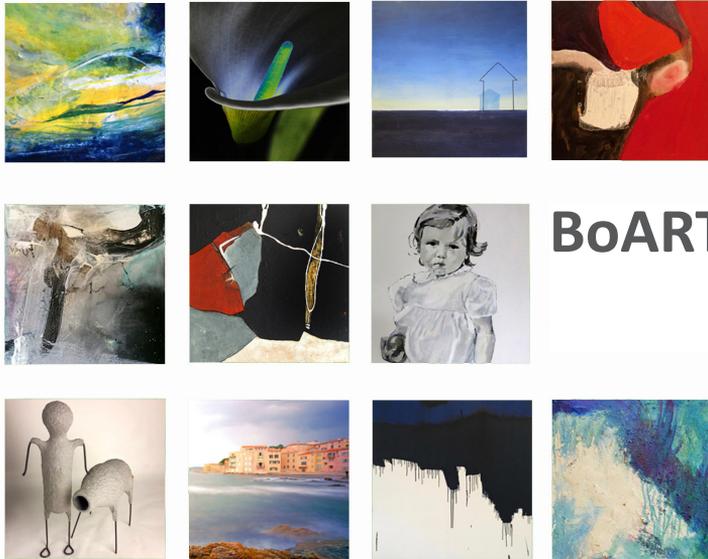
Inklusive Blattgold: 60€

Blattgold ist dünner als ein Schmetterlingsflügel. Nicht nur der Glanz, auch die Leichtigkeit des Edelmetalls verwundert und fasziniert zugleich. Das Arbeiten mit Blattgold ist meditativ und beruhigend. Das Fokussieren auf das Material beruhigt besonders bei Stress und Unausgeglichenheit. In diesem Workshop haben Sie beim Vergolden von verschiedenen Muscheln und Schnecken die Gelegenheit, diese besondere Erfahrung selbst zu machen.

Vernissage zu den Bogenhausener Kulturtagen:

WANDEL

Freitag 5. Mai 2023 19.00 Uhr



BoART: Michael Holzinger, Christian Keller, Gertrud Ritz, Evi Schneider, Renate Möller-Seinig, Katrin Stano, Horst Stano, Bea Stroppa, Elke Reis, Maria Vinuesa, Polly Werner.

Wandel, Übergang, Transformation, Wachstum, Veränderung sind grundlegende existentielle Prozesse, die aktuell allorts sichtbar werden. Auch die Kunst und künstlerisches Arbeiten unterliegt einem steten Wandel: Entwicklung und Veränderung, aber auch Umbruch und Neuorientierung kennzeichnen die unzähligen Prozesse, die dem fertigen Werk vorangehen: von der Komposition bis zum fertigen Werk durchschreiten KünstlerInnen unzählige Etappen, die ähnlich den Lebensprozessen eigenen Gesetzen unterliegen.

So vielschichtig wie das Ausstellungsthema sind auch die künstlerischen Herangehensweisen und Interpretationen der Künstlergruppe BoART. BoART – das sind elf KünstlerInnen aus den Bereichen Malerei, Fotografie, Objektkunst und Bildhauerei. Seit Jahren eine feste Gruppe engagieren sie sich vor allem im eigenen Stadtviertel mit unterschiedlichsten Ausstellungsprojekten, zuletzt 2021 und 2022 mit der Wanderausstellung „Kunst am Bau...zaun“.

www.boart-muenchen.de

SAMSTAG
6. MAI
2023



SCANNEN
UND KOS-
TENLOS
ANMEL-
DEN

KULTURSTATION TAG DER OFFENEN TÜR

17.00 Uhr
Begrüßung und Einführung

17.20 - 18.00 Uhr:
Yin Yoga, Sprachgestaltung,
Tönen & Singen, Lesung für Kinder

18.10 - 18.50 Uhr:
Voice Acting, Meditation,
Handschriften

19.00 Uhr:
Konzert der Band Matija

Weitere Infos und Anmeldung unter:
www.gaertnerstiftung.de | kulturstation@gaertnerstiftung.de | (089) 998 902 145





VORTRAG: HYPNOSE - EIN WEG ZUM UNBEWUSSTEN

Donnerstag 11. Mai
19.00 – 20.30 Uhr
Ina Spirk

Auf Spendenbasis

„Wer bin ich“ und „Wer möchte ich sein“, sind Fragen, bei denen das Unbewusste eine große Rolle spielt. Wenn Menschen Orientierung suchen, dann hilft ein Blick ins Unbewusste. Die Hypnose ist ein zielführender Weg, um Glaubens-, Verhaltens- und Gefühlsmuster zu erkennen, die uns sonst nicht zugänglich sind. Mit der gewonnenen Klarheit lassen sich mit ihr darüber hinaus Wege aus der Orientierungslosigkeit finden, Gewohnheiten zu ändern und dem Leben eine neue, positive Richtung zu geben.



TREFFPUNKT LITERATUR: GOETHE'S NATUR- ANSCHAUUNG UND POESIE

Samstag 13. Mai
17.00 – 18.30 Uhr
Thomas Zumsande, Kilian Gaertner

Auf Spendenbasis

Was der Mensch in der Außenwelt wahrnimmt und was in ihm als Poesie aufkeimt, entspringt für Goethe aus einer Quelle, der Natur. Dem Geheimnis dieser Gestaltungskraft nachzugehen, stellt allerdings eine Herausforderung dar; denn *„das Gebildete wird sogleich wieder umgebildet, und wir haben uns, wenn wir einigermaßen zum lebendigen Anschauen der Natur gelangen wollen, selbst so beweglich und bildsam zu erhalten, nach dem Beispiele, mit dem sie uns vorgeht“*. (Goethe, Morphologie)
Indem Gespräch und gemeinsames Üben uns „beweglich und bildsam“ erhalten, stimmen sie auf die Lesung am Abend ein.



LESUNG:
„HIMMEL UND ERDE“

Samstag 13. Mai
19.30 - 20.30 Uhr
Thomas Zumsande, Kilian Gaertner

Auf Spendenbasis

„Des Menschen Seele / gleicht dem Wasser: / vom Himmel kommt es, / zum Himmel steigt es, / und wieder nieder / zur Erde muss es, / ewig wechselnd.“
In diesem Vergleich stellt sich Goethes Welt- und Menschenbild eindrücklich dar. Der Gang der Sonne ordnet den Kosmos in Ost und West, Tag und Nacht. Auch die Erde unterliegt einem steten Wandel. Aber findet der Mensch wie das Wasser seinen Weg zwischen Himmel und Erde? In Goethes Naturgedichten zeichnen sich Entwicklungen der Seele ab, die über eine lineare Fortschrittsidee hinausweisen können.



INTERAKTIVER VORTRAG:
WEGE AUS DER KRISE MIT
THERAPEUTISCHEM HUMOR

Donnerstag 25. Mai
19.00 - 20.30 Uhr
Hans-Martin Bauer

Auf Spendenbasis

Humor stabilisiert die Seele und Beziehungen. Er entlastet und verbindet, schützt und nimmt Angst. Humor gibt dem Leben seine Qualität und hilft, mit Last und Krisen umzugehen. Auch in schweren Zeiten zeigt er uns, wo und wer wir sind und was das Leben ausmacht - die Freude daran! Und ja - die Fähigkeit, Herausforderungen und Belastungen mit Humor - das heißt heiterer Gelassenheit und geistiger Überlegenheit - zu betrachten, ist erlernbar! In diesem interaktiven Humor-Kompetenztraining werden wir lernen und üben, wie wir Ballast ablegen und das Leben mit Leichtigkeit genießen können.



LESEZEIT:
"BLUMEN" ZWEITER TEIL

Samstag 17. Juni
16.00 - 18.30 Uhr
Thomas Zumsande, Kilian Gaertner

Auf Spendenbasis

An diesem Nachmittag treffen sich Freunde der Lyrik, um Gedichte zum Thema „Blumen“ kennenzulernen und auszutauschen. Ein paar Texte werden gemeinsam bearbeitet, geübt und gesprochen. Außerdem können die Teilnehmenden selber entsprechende Gedichte mitbringen und sich gegenseitig vorlesen. Im Gespräch finden sich vielleicht noch unbekannte Aspekte zum Thema und jeweiligen Gedicht. Zur Einstimmung empfiehlt sich das Gedicht „Sommerbild“ von Friedrich Hebbel.



VORTRAG:
VON INTEGRATIVER MEDIZIN
ZU INTEGRALER MEDIZIN

Donnerstag 29. Juni
19.00 - 20.30 Uhr
Dr. Karsten Beuchert

Auf Spendenbasis

Im Lauf der Medizingeschichte lernte der Mensch, sich und Krankheit bzw. Gesundheit zu „verstehen“ - um den Preis, alles in kleine und unverbundene Teilbereiche aufzuspalten, in „Expertentum“. Irgendwann stellt Mensch fest, dass dies „tote Materie“ gut beschreiben kann, dem Phänomen Leben aber nicht gerecht wird. „Ganzheitlichkeit“ scheint eine Lösung - „Integrative Medizin“ versucht, das Puzzle „Mensch“ zusammensetzen. Kann eine solche Synthese gelingen? Wie könnte eine Medizin aussehen, die den Menschen prinzipiell als eine komplexe und lebendige „Einheit von Denken, Fühlen, Handeln“ versteht - eine „Integrale Medizin“?

Vernissage zur Ausstellung: HINTER DEM SICHTBAREN

Samstag 24. Juni 2023 19.00 Uhr



Ullly Buri

„Die Kunst ist eine Vermittlerin des Unaussprechlichen“ J.W. von Goethe

Inspiziert von der Natur mit ihrem reichen Schatz an Farben und Formen, sowie den Facetten der Musik, vor allem des Jazz, vereint Ullly Buri in ihren Malereien Expressiv-Leidenschaftliches – leuchtende Farbexplosionen im Großformat – mit Sensiblem und Zerbrechlichem – feine Aquarelle und Ölbilder im Kleinformat. In improvisierender Arbeitsweise sind Offenheit und Grenzenlosigkeit, das Unvorhersehbare und die daraus resultierende Freiheit Gegenstand ihrer abstrakten Malerei.

Ullly Buri, geboren in Ulm, besuchte die Akademie der Bildenden Künste in München und machte eine Ausbildung zur integral-therapeutischen Kunstpädagogin am Campus Naturalis. Heute lebt und arbeitet sie in München als freie Künstlerin und ist kunstpädagogisch sowie kunsttherapeutisch in unterschiedlichen Einrichtungen tätig, stellt in Deutschland, Österreich und Italien aus und leistet Beiträge zu verschiedenen Kunstpublikationen.

www.ullyburi.de



ALEXANDER TECHNIK - VOM GUTEN UMGANG MIT SICH SELBST

Donnerstag 6. Juli
19.00 - 20.30 Uhr
Jenny Sixt

Auf Spendenbasis

Die Alexander Technik ist eine subtile Methode der Integration von Körper und Geist, die beide Seiten so effizient und reibungsarm wie möglich miteinander in Einklang bringt. In einem pädagogischen Prozess wird die Veränderung ungünstiger Gewohnheiten hin zu einem günstigen Umgang befördert. Die Veränderung betrifft viele Lebensbereiche: Stress- und Spannungsabbau, verbesserte Koordination, höhere Beweglichkeit, stabileres Gleichgewicht, erhöhte Selbstwahrnehmung. Auch persönliche Grenzen verschieben sich hin zu einer freudvollen Haltung, sich selbst und anderen gegenüber. Bei dem Informationsabend werden Geschichte und Grundgedanken der Technik vermittelt und der konkrete Ablauf der Arbeit veranschaulicht.



WORKSHOP: ORIENTIEREN IM KÖRPER - ORIENTIEREN IM LEBEN

Donnerstag 13. Juli
18.00 - 19.30 Uhr
Miriam Kronester

Workshop: 15€

So, wie wir lernen, uns in der Welt, im Außen zu orientieren, müssen wir dies auch im Inneren tun. Doch wie erlernen wir eine Orientierung in uns selbst? Eine gute Möglichkeit, sich in sich selbst zurecht zu finden und zu ankern ist über den Körper. Der Körper gibt uns eine Vielzahl an Hinweisen und Wegweisern, wo wir uns gerade im Leben befinden und ob dieser Ort für uns der Richtige ist. In einem zweistündigen Workshop werden Impulse gegeben zum Thema "Orientierung im eigenen Körper" und gemeinsam Übungen gemacht, die uns helfen, die Zeichen unseres Körpers leichter zu interpretieren. Körperwahrnehmung und -bewusstsein werden so zu einem Anker, der uns nicht nur Orientierung im Außen, sondern auch im Inneren gibt und uns so hilft, in uns selbst anzukommen.



VORTRAG UND GESPRÄCH:
RESONANZ ALS GESUNDHEITS-
ZIEL IN DER HNO

Samstag 15. Juli
19.00 - 20.30 Uhr
Kilian Gaertner

Auf Spendenbasis

In diesem Vortrag mit Gespräch greifen wir das Thema Resonanz, mit dem wir uns schon im vergangenen Halbjahr auseinandergesetzt haben, auf und sprechen über Resonanz als Gesundheits-Ziel einer aktuellen HNO-Heilkunde. An Beispielen aus der komplexen Hör- und Sinnestherapie, der Schlafmedizin, der Long-Covid-Therapie, der konservativen- und der HNO-Heilkunde werden wir die praktische Bedeutung von „Resonanz“, „Kohärenz“ und „Resilienz“ erläutern. Letztendlich führt uns die Frage nach dem Verständnis (sub)chronischer Krankheit dazu, eine lebensübergreifende, Sinn-Perspektive hinzuzunehmen.



GESPRÄCH: WAS HEISST ES,
SEINEM LEBEN ORIENTIERUNG
ZU GEBEN?

Donnerstag 20. Juli
19.00 -20.30 Uhr
Daniela Walther

Was ist mir im Leben wirklich wichtig? Woran orientieren sich meine Werte und Ziele? Welche Bedürfnisse liegen ihnen zugrunde und wie treffe ich (gute) Entscheidungen?

Im philosophischen Gespräch gehen wir gemeinsam auf gedankliche Entdeckungsreise: nehmen wahr, hören zu, hinterfragen vermeintlich Offensichtliches und Selbstverständliches, überprüfen unseren eigenen Standpunkt, gewinnen neue Perspektiven, erweitern unseren Horizont. Im besten Falle verschaffen wir uns so ein Stück weit Klarheit, Überblick – und Orientierung. Die Teilnahme setzt keine philosophischen Kenntnisse voraus.



Kurse



VORTRAG UND GESPRÄCH:
ORIENTIERUNGSLOSE
JUGENDLICHE

Donnerstag, 27. Juli
19.00 - 20.30 Uhr
Prof. Dr. Andreas Hillert

Viele Jugendliche fühlen sich in hohem Maße erschöpft („burnout“). Und das, obwohl sie – außer „Spaß haben“ - oft keine verbindlichen Ziele haben. Wenn psychisch erkrankte Jugendliche entsprechend orientierungslos sind, hat dies erheblichen negativen Einfluss auf den Therapieverlauf. Vor diesem Hintergrund stellt sich zum einen die Frage nach den historischen, sozialen wie psychologischen Hintergründen des Phänomens „Orientierungslosigkeit“. Zum anderen geht es um präventive und therapeutische Möglichkeiten im Umgang mit entsprechenden Konstellationen. Für psychisch erkrankte Jugendliche wird aktuell eine Gruppentherapie zum Thema „Wo bin ich und wo will ich hin?“ konzipiert und evaluiert. Inhalte und erste Ergebnisse werden vorgestellt und diskutiert.



QI GONG BEI
TINNITUS UND STRESS

Montags ab 17. April
18.30 - 19.45 Uhr
Marianne Wegener

Aus den Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin erlernen Sie Übungen der Akupressur und Selbstmassage für bessere Durchblutung im Ohr-, Nacken- und Schulterbereich. Atem- und Bewegungsübungen für Schultern, Arme, Rücken und gute Erdung verhelfen zu einer beweglichen und zugleich entspannten, aufrechten Haltung, welche gerade bei der Behandlung von Hörstörungen eine wichtige Rolle spielt. Die Übungen helfen tiefsitzende Verspannungen zu lösen und die Gedanken zur Ruhe zu bringen.

Digitale Teilnahme möglich.

5x: 90€
10x: 170€



POETISCHE HAUSPOTHEKE
- WIE GEDICHTE ZUR
SALUTOGENESE BEITRAGEN

**Montags ab 13.03.
18.00 - 19.30 Uhr
Thomas Zumsande**

Abend: 12€

Einige Menschen haben sich längst – vielleicht ohne es zu wissen – eine poetische Hausapotheke zugelegt, aus der sie sich im Bedarfsfall bedienen können. Manchmal handelt es sich um eine tröstende Arznei für die Seele wie bei Erich Kästner, manchmal aber auch um etwas Kräftigendes für den Atem oder den Puls, d.h. die körperliche Gesundheit. Rhythmen z.B. üben bestimmte Wirkungen aus, aber auch die Laute oder Gesten eines Textes. Mit dem Seminar soll ein wenig Ordnung in den Apothekenschrank gebracht werden; denn ein Medikament kann zur Heilung beitragen, aber auch Nebenwirkungen haben. Es wird mit dem „Gebrauch“ und der „Anwendung“ von Texten aus der Romantik begonnen. In dem Kurs wechseln sich Darstellung, Gespräch und gemeinsames Üben miteinander ab.



INNEHALTEN UND
DURCHATMEN - EINFÜHRUNG
INS MEDITIEREN

**Dienstags, ab 9. Mai
19.00 - 20.30 Uhr
Katharina Bertermann**

6x 108€

Meditation ist ein Werkzeug, das einen das Leben lang begleiten wird. Schon einfache Meditationsübungen, die jederzeit und überall durchgeführt werden können, beruhigen Atmung, Herzschlag und Blutdruck. Das hilft sowohl bei Stress- als auch bei Verdauungs- und Schlafproblemen. Schon nach wenigen Übungen sind Ruhe und Ausgeglichenheit spürbar.

In dem sechsteiligen Kurs werden wir verschiedene meditative Mentaltrainings, wie die Mantra-, Atem- und gezielte Eigenschafts-Meditationen gemeinsam üben. Für ein Leben mit mehr Gelassenheit und Ruhe.



SICH VOM ATEM TRAGEN LASSEN - TÖNEN UND SINGEN

Dienstags 18.04. bis 23.05.
18.30 - 20.00 Uhr
Josephine Hübner

6x: 108€

Tönen und Singen wirkt ausgleichend, stärkend und stabilisierend auf das gesamte System. Es fördert uns und verbessert Körpergefühl und Wahrnehmungsfähigkeit. Spielerisch und humorvoll finden wir in unsere Singstimme für einfache Lieder und Mantren aus der ganzen Welt. In dem Kurs werden über das Tönen und Singen in der Gruppe hinaus einfache und effektive Übungen des Gesangs, der funktionalen Stimmbildung, sowie der Atem,- Körperpädagogik und der Entspannungstherapie vermittelt, die gut in den Alltag integrierbar sind.



WESEN UND PFLEGE DER EIGENEN HANDSCHRIFT

Donnerstags, ab 11. Mai
19.30 Uhr
Kilian Gaertner

Abend: 12€

Wer kennt es nicht, das Gefühl, beim Schreiben mit der Hand einen guten oder schönen Gedanken (wieder-) zu entdecken? Wer kennt es nicht, etwas Handgeschriebenes zu lesen und sein vergangenes Ich oder andere AutorInnen neben sich zu spüren. Leider vergessen wir durch die Digitalisierung immer mehr, was die Handschrift vermag. In dem Kurs wollen wir uns das eigene Schriftbild vor Augen halten, es in seiner Einzigartigkeit wertschätzen und in einem schriftlichen Übungsablauf erleben, wie wir unsere Handschrift pflegen, d.h. entspannen, verflüssigen, konzentrieren, kreativ gestalten können.



KÖRPERWAHRNEHMUNG - YIN YOGA

**Donnerstags, 19.01. bis 29.06.
18.00 - 19.30 Uhr
Michaela Rieger**

6x: 90€
Abend: 17€

Mein Ansatz ist es, dir Bewegungsfreude zu vermitteln, mit dem Körper gut verbunden zu sein und ihn intensiv wahrzunehmen, spüren, wo du festhältst und zu viel Haltung bewahrst. Wir werden lockere, weiche und auch kraftvolle Bewegungen ausführen, uns räkeln, strecken, abrollen und Flexibilität wahrnehmen. Durch genussvolles Körpererleben, der Begegnung mit dir selbst in den einzelnen Haltungen, kannst du in tiefe Entspannung eintauchen und loslassen, was diesem Moment nicht entspricht. So schaffst du einen Ausgleich, kehrst entspannt in den Alltag zurück und bist bereit für den neuen Augenblick.

Digitale Teilnahme möglich (Abend: 15€)



VOICE ACTING - DAS GESCHRIEBENE WORT ERLEBBAR MACHEN

**Wechselnde Tage: 11.03., 19.04.,
15.05., 16.06., 16.07., 12.08.
Mike Petschel**

Abend: 39€

Bücher und ihre Geschichten besitzen die Fähigkeit den Leser in einen ganz besonderen Bann zu ziehen und lassen ihn abtauchen in eine Welt grenzenloser Fantasie. Das Vorlesen ist eine besondere Herausforderung, denn hier wird der Zuhörer durch die ganz persönlichen Eigenheiten des Lesers bereits auf einen Weg gebracht, der jedoch - je nach Wahrnehmung - Platz für eine eigene Interpretation lässt. Wichtig dabei ist, das geschriebene Wort erlebbar zu machen und diesem Leben einzuhauchen. Lernen Sie hierzu verschiedene Sprechtechniken mit denen Sie jedem Wort die Chance geben, das schönste seiner Zeile zu werden.



DIE MEDIENBERATUNGSSTELLE – OFFLINE STATT ALLEIN

Digitale Medien sind aus unserer Welt kaum mehr wegzudenken. Doch sie bergen auch Gefahren. Das Bundesministerium für Gesundheit stuft exzessive Computer- und Internetnutzung als Medien- oder Onlinesucht ein. Du hast das Gefühl, du oder jemand in deinem Umfeld kommt nicht vom Bildschirm weg?

Wie äußert sich eine Medienabhängigkeit?



Vernachlässigung von
Schule und Beruf



Vernachlässigung von
Partner- und
Freundschaften



Verzicht auf
Freizeitgestaltung



Räumlicher und
sozialer Rückzug



Körperliche und
psychische Probleme

So können wir Dir helfen!

Bei abhängigen Verhaltensmustern raten wir zu Abstinenz, Stärkung der Medienkompetenz, Förderung des Freizeitverhaltens, Aufbau und Festigung von freundschaftlichen Beziehungen und (Wieder-) Eingliederung in das Berufsleben. Nimm gerne unser Präventions- und Beratungsangebot in Anspruch!

Telefonisch oder per Mail:

Kostenloses Beratungstelefon: 089 99 89 02 0

Mo – Do: 08.00 – 16.00 Uhr, Fr: 08.00 – 14.00 Uhr

Mail: beratungsstelle@gaertnerstiftung.de

Einen tieferen Einblick in Aspekte von Medienabhängigkeit gibt das Seminar "Zurück zu den Sinnen - Digital Detox" von Zeynep Özmert (siehe Seite 11).



DAS LANDHAUS SCHÖNBlick IN BAD KOHLGRUB

Die KulturStation der Kilian Gaertner Stiftung arbeitet eng mit dem Landhaus Schönblick zusammen, um dort den Sinnesheilkuren und Seminaren bzw. Workshops die Räume, Ruhe und Nähe zur Natur der Berge zu bieten, die für eine Umsetzung der Kurs- oder Seminarziele zuträglich sind.

Das Landhaus Schönblick liegt in Alleinlage über dem Kurgebiet Bad Kohlgrub am Hörnle Berg in Bayern, optimal für Entspannung in schönster Natur. Im Sommer sowie im Winter. Das Haus verfügt über großzügige Ferienwohnungen mit Privatbädern und -küchen, geräumige Gemeinschafts-, Seminar- und Veranstaltungsräume.

Adresse:
Spengelgasse 9
82433 Bad Kohlgrub

Weitere Infos zu Haus und Buchung auf:

www.landhausschoenblick.de oder telefonisch unter: 08845/7577777



SINNESHEILKUR IN BAD
KOHLEGRUB - AUSTAUSCH IN
WORT, KÖRPER UND BILD

Freitag 17. März
17.00Uhr
Katharina Logusz

Auf Spendenbasis

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die - von Stress und körperlicher oder emotionaler Erschöpfung geplagt - eine Auszeit in erholsamer Natur suchen. Sie lernen an diesem langen Wochenende mittels Musik, Körper- und Wahrnehmungsübungen einen natürlichen Kontakt zu ihren inneren Ressourcen zu finden und eigene Quellen der Regeneration zu aktivieren. Zwei Fachvorträge informieren Sie über wissenschaftliche Hintergründe der angewandten Verfahren. Methoden der Musiktherapie helfen Stress und Anspannung abzubauen. Die Atem- und Bewegungstherapie des Qigong regulieren das vegetative Nervensystem und lassen in ein inneres Gleichgewicht finden.



MUT-ZEIT - SPIRITUALITÄT
UND ZEITFRAGEN IM
LANDHAUS SCHÖNBlick

Monatlich samstags
11.00 - 15.00 Uhr
Kilian Gaertner, Norbert Schaaf

Auf Spendenbasis

Ins Blaue Land sehen, aber den Blick einwärts wenden und sich selber und den Fragen der Zeit begegnen. Das Gespräch aufspannen zu einem Sinn über Abgründiges, wie es uns heute begegnet und über das Rettende, wie es Hölderlin benennt: „Denn wo Gefahr ist, wächst das Rettende auch.“ Einen Kathastrophensinn auszubilden fällt uns wie von selber zu. Aber für einen höheren Sinn bedarf es eines Erkenntnis-Mutes. Neben dem Gespräch und künstlerischen Arbeiten, um das Gesuchte auch zu fühlen, setzen wir uns an einen Tisch und teilen die mitgebrachten Speisen. Quereinsteiger können jederzeit hinzustoßen.

Anmeldung unter: 0176 86125926

Wir danken unseren Unterstützern



Stiftung
München



und unseren Partnern



Referenten und KursleiterInnen

Hans-Martin Bauer, Humor-Coach, Therapeut

Katharina Bertermann, Yogalehrerin

Karsten Beuchert, Physiker, Qualitätsmanager

Ulrike Bläser, Kunsthistorikerin, Vergolderin

Ully Buri, Künstlerin, Kunsttherapeutin

Kilian Gaertner, Soziologe, Heilpädagoge, Sprachgestalter

Josephine Hübner, Gesangslehrerin

Prof. Dr. Dr. med. Karl-Friedrich Hamann, HNO-Arzt

Prof. Dr. Dr. med. Andreas Hillert, Facharzt für Psychiatrie, Psychotherapie und
Psychosomatische Medizin

Günter Jakobeit, Sprachgestalter

Miriam Kronester, Soziologin, Coach

Katharina Logusz, Musiklehrerin

Andrea Müller Dosch, Musiktherapeutin

Zeynep Özmert, Sozialarbeiterin

Mike Petschel, Sprecher, Moderator

Michaela Rieger, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin

Norbert Schaaf, Priester der Christengemeinschaft München

Jenny Sixt, Alexander Technik Lehrerin

Ina Spirk, Hypnosetherapeutin

Daniela Walther, Philosophin

Stephan Weber, Biografie-Coach, Pädagoge, Sozialmanager

Marianne Wegener, Therapeutin

Thomas Zumsande, Sprachgestalter

LASSEN SIE SICH ÜBER UNSER ABWECHSLUNGSREICHES
PROGRAMM INFORMIEREN.

MAILING-LISTE:



INSTAGRAM:



NEBENAN.DE



UNSER KONTAKT

KulturStation der Kilian Gaertner Stiftung für Gesundheit, Soziales und Kultur

an der HNO-Klinik Dr. Gaertner

Possartstr. 33, 81679 München

Tel.: (089) 99 89 02 - 145

Fax: (089) 99 89 02 - 25

kulturstation@gaertnerstiftung.de

www.gaertnerstiftung.de

