

Havelhöhe

Gesundheitsforum Havelhöhe

Anthroposophisch-medizinisches
Seminar und Vortragszentrum im
Gemeinschaftskrankenhaus
Havelhöhe

Wege zur Gesundheit – Hilfe in der Krankheit

Vorträge und Seminare
August bis Dezember 2020



Resilienz – in diesen Zeiten aktueller denn je

Liebe Freunde unseres Forums,

dieses Jahr wird die Anthroposophische Medizin 100 Jahre alt. Die Feierlichkeiten zu diesem Jubiläum mussten, wie so viele andere Dinge auch, aufgrund der Corona-Krise auf das nächste Jahr verschoben werden. Obwohl die Zusammenstellung der Vortragsthemen des Gesundheitsforums Havelhöhe für das zweite Halbjahr 2020 bereits vor Beginn der Krise begonnen wurde, werden Sie viele Themen finden, die sich um die Frage drehen, wie bleibe (bzw. werde) ich gesund, was kann ich selbst für meine Gesundheit tun?

Diese Frage, erscheint in diesen Zeiten aktueller denn je. Unabhängig davon, ob die verhängten Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie im Einzelnen als sinnvoll und verhältnismäßig angesehen werden, ist eines klar: Da bisher weder eine Impfung, noch eine gezielte Behandlung existiert, kommt es neben den allseits bekannten Hygieneregeln insbesondere darauf an, die Widerstandsfähigkeit gegenüber dem Infektionsgeschehen zu stärken. Diese Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren Einflüssen, auch Resilienz genannt, führt auch bei COVID-19 dazu, dass ca. 80% der Infizierten keine oder nur milde Symptome aufweisen.

Wir wünschen Ihnen auch in diesem Sinne viele anregende und interessante Erkenntnisse im Gesundheitsforum. Bleiben Sie gesund!

*Ihr Organisationsteam des Gesundheitsforums
Elisabeth Bartela, Bettina Buchheim, Anja Girke,
Erika Gonsior, Petra Leber, Sabine Klitzke-Pettener
und Dr. Roland Zerm*

Vorträge

August

Freitag, 14.8., 19 Uhr **Aus der Enge in die Weite – mit Sprachgestaltung gegen die Angst**

Die Pflege unseres Seelenraumes in Coronazeiten
Oliver Avianus, Therapeutischer Sprachgestalter

Freitag, 21.8., 19 Uhr **Esstörungen – (er)kennen und behandeln**

Silke Biesenthal-Matthes, Leitende Ärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie

Freitag, 28.8., 19 Uhr **Saal der Herzschule, Haus 24 Was bedeutet ganzheitliche Geburtshilfe?**

Die Gestaltung der Geburtshilfe in Havelhöhe
Daniela Zahl, Hebamme

September

Freitag, 4.9., 19 Uhr **Welche Bedeutung hat die Sterbehilfe für das Schicksal des Menschen?**

Dr. Matthias Girke, Leiter der Medizinischen Sektion, Dornach

Freitag, 11.9., 19 Uhr **Klimapsychologie – Wege zu einem atmosphärischen Bewusstsein**

Dr. Stefan Ruf, Facharzt für Psychosomatik und Psychotherapie

Freitag, 18.9., 19 Uhr **Brustschmerz und Luftnot – was nun?**

Vorbeugen mit und ohne koronare Herzerkrankung
Dr. Jan Guggemos, Leitender Arzt der Kardiologie

Freitag, 25.9., 19 Uhr
Saal des Familienforums
Den eigenen Weg erkennen!
Wie man mit Biografiearbeit die Selbstheilungskräfte stärken kann.
Gemma Priess, Biografieberaterin, Berlin

Oktober

Freitag, 2.10., 19 Uhr
Verschiedene Brustkrebsarten und neue Immuntherapien beim Mammakarzinom
Dr. Jessica Groß, Leiterin des Brustkrebszentrums

Freitag, 9.10., 19 Uhr
Stress und die Auswirkungen auf den Darm – erkennen, verstehen und behandeln aus der Sicht der Anthroposophischen Medizin
Dr. Markus Wispler, Stellvertretender Leiter der Gastroenterologie

Freitag, 16.10., 19 Uhr
20 Jahre Atemtherapie nach Middendorf im Krankenhaus Havelhöhe
Wo die Prävention durch Atem- und Bewegungslehre in der Anthroposophischen Medizin ihren Platz hat
Marei Konow, Atemtherapeutin nach Ilse Middendorf
Siehe auch Seminar 2B

Freitag, 23.10., 19 Uhr
Wenn der Lebensherbst das Gedächtnis davonweht
Wie wir im Alltag dementiellen Verkarstungen vorbeugen können
Dr. Albrecht Warning, Anthroposophischer Arzt, Geriater, Berlin



Die Vorträge finden in Kooperation mit der BKK VBU statt.
Kontakt: *Andreas Zink*
Tel. 030 726 122 087
andreas.zink@bkk-vbu.de

Freitag, 30.10., 19 Uhr
Saal der Herzschule, Haus 24
Patientenverfügung: Wie Sorge ich für Alter und Krankheit vor?
Gesine Kennert, Rechtsanwältin und Fachdozentin für Pflegerecht, Potsdam

November

Freitag, 6.11., 19 Uhr
Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Stoffwechselstörung – was kann ich selbst für mich tun?
Dr. Roland Zerm, Leiter der Geriatrie und Diabetologie, Tanja Radzuweit, Diplom Oecotrophologin

Freitag, 13.11., 19 Uhr
Ambulante Palliativversorgung – was ist möglich?
Dr. Achim Rieger, Facharzt für Allgemeinmedizin und Palliativmedizin (SAPV)

Freitag, 20.11., 19 Uhr
Saal der Herzschule, Haus 24
Die Schatzkiste der heilsamen Wickel und Auflagen
Von Arnika bis Zwiebeln
Doris Rapp, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Ausbilderin und Prüferin für Rhythmische Einreibung

Freitag, 27.11., 19 Uhr
Verwandeln? Von der Angst zur seelischen Wärme
Dr. Mechtild Bischof, Gynäkologin und Psychotherapeutin

Dezember

Freitag, 4.12., 19 Uhr
Gastvortrag
Unsere körperlichen und seelischen Selbstheilungskräfte stärken
Dr. Wilfried Reuter, Arzt und buddhistischer Lehrer

Freitag, 11.12., 19 Uhr
Herzstimmen
Liebe spüren – das eigene Lebenslicht berühren
Dr. phil. Heidrun Adriana Bomke, Poetin, Lebensreisebegleiterin; Laura Pham, Pianistin
Siehe auch Seminar 7

Alle Vorträge finden im Saal von Haus 28 statt, wenn nicht anders angegeben. Anmeldung ist nicht erforderlich. Eintritt wird nicht erhoben, wir bitten jedoch für die Arbeit des Gesundheitsforums um einen freiwilligen Unkostenbeitrag.

Alle Veranstaltungen finden unter Vorbehalt und unter Berücksichtigung der dann geltenden Corona-Regeln statt. Bitte informieren Sie sich unter <https://www.havelhoehe.de/vortraege-im-gesundheitsforum.html> über den aktuellen Stand.

Seminar 1 A/B/C

Mit der Kunst die Seele pflegen

Die Kurse richten sich an Menschen, die in kleinen Gruppen selbststärkend kreativ werden möchten. Über den spielerischen Umgang mit künstlerischen Mitteln und Methoden beim Malen, Zeichnen, Collagieren, Drucken und kreativem plastischem Gestalten mit Gleichgesinnten wird die Freude an der eigenen schöpferischen Kraft spürbar. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

• Kurse beginnen Do. ab 13.8.

• Kurs 1A: 11–13 Uhr

• Kurs 1B: 16.15–18.15 Uhr

• Kurs 1C: 18.30–20.30 Uhr

Ort: Besprechungsraum 1, Haus 24

Gebühr: 20 € pro Termin, inkl. Material. Einstieg jederzeit möglich.

Kurse für Kinder finden ebenfalls

nach individueller Vereinbarung

statt. Ab 10 € pro Termin

Leitung: *Susanna Scheibner,*
Kunsttherapeutin,

Tel. 0176/23 88 20 51

Seminar 2A/B

Bewegungsfolgen aus der Atemtherapie (Middendorf)

Selbst aktiv an der Belebung des eigenen Körpers arbeiten: Die Atmung anregen durch bewegen, berühren und spüren, wertschätzen und wahrnehmen der scheinbar selbstverständlichen Form und Funktion des Körpers. So atmen heißt Verbindung aufnehmen, sich schützen und dennoch Austausch zulassen. Die Lebens- und Erneuerungsprozesse verlaufen mitten durch uns hindurch.

• Kurs 2A: Do. ab 17.9., 16–17 Uhr

Ort: Saal, Haus 28

Gebühr: 96 € für 8 Termine

Auch als Tagesseminar

• Kurs 2B: Sa. 17.10., 10–13.30 Uhr

Ort: Saal, Haus 28,

Gebühr: 45 €

Leitung: *Marei Konow, Atemtherapeutin*

Seminar 3

In Form kommen

Inneren Ausgleich und Individualität in der Plastik erleben. Wir gehen von einfachen plastischen Grundformen aus und entwickeln unsere eigene Plastik.

• Mi. ab 9.9., 10.30–12.30 Uhr

Ort: Haus 24, Eingang C, Praxisraum

Gebühr: 140 € für 5 Termine

Leitung: *Cordula Schwarz,*

Kunsttherapeutin

schwarz.kunsttherapie@

googlemail.com

Seminar 4

Stress- und Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit

Grundlage des Programms ist die intensive Schulung der Achtsamkeit. Wir widmen uns dem Body-Scan (achtsame Körperwahrnehmung), der Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und Liegen, Atemübungen und Körperarbeit. Kurzvorträge und ein Austausch über Schwerpunktthemen wie Stressursachen, Umgang mit Schmerz und das Angeben von Grenzen, vertiefen die Erfahrung. Das achtwöchige Programm entspricht den Leitlinien eines MBSR-Kurses und umfasst 8 Zusammenkünfte, ein Achtsamkeitstag, Vorgespräch und Material.

• Mo. ab 26.10., 17–19.30 Uhr

• Achtsamkeitstag 30.11.

Ort: Musiktherapiesaal, Haus 24

Gebühr: 280 €

Bitte Vorgespräch vereinbaren!

Leitung: *Ingrid Schemberg, Atem-*

und Bewegungstherapeutin,

Trainerin für Achtsamkeit (MBSR),

Tel. 0176/51 32 13 91

Seminar 5

CANTIENICA®- Training

Das Seminar richtet sich an Menschen mit gezielten oder allgemeinen Fragen zur Tiefenmuskulatur, Kraft aus der Körpermitte und dem idealen Weg, diese aufzubauen

und in die Alltagsbewegung zu integrieren. Ein „Gewusst-Wie“, ein Körper ABC.

- Sa. 28.11., 9–18 Uhr
- 9–10 Uhr Probestunde für Einsteiger
- Kurs A: 11–13 Uhr Basiswissen Beckenboden und Füße
- Kurs B: 14.30–16 Uhr Bauch und Rückenmuskulatur gut vernetzen
- Kurs C: 16.30–18 Uhr Schultern und Kopf

Sie können jeden Kurs einzeln oder entsprechende Pakete buchen. Die Teilnahme an der Probestunde ist empfehlenswert, falls Sie noch keine Erfahrungen haben. Zum Seminar gehören Übungsprogramme und persönliche Hilfestellung zu Ihren „Baustellen“, genauso wie die Freude an schönen, einprägsamen Bildern, Atemübungen und Entspannungstechniken. *Bitte mit entsprechender Trainingskleidung kommen!*

Gebühr: Tagesseminar: 90 €
Probestunde: 20 €, Einzelkurs und Probestunde: 60 €
Zwei Kurse und Probestunde: 75 €
Bitte genau angeben, welche Kurse Sie besuchen wollen. Gemeinsames Mittagessen auf Anfrage.
Ort: Haus 24, Saal der Herzschule
Leitung: Anja Clarissa Gilles, HP, lizenzierte CANTIENICA®-Instruktoren (Gold), Heilpraktikerin
www.cantienica-anja.de

Seminar 6

TaKeTiNa – Rhythmus erleben

Taketina bedeutet, mit spielerischer Freude und ohne Leistungsdruck rhythmische Musik zu machen. Musik, die im ganzen Körper entsteht und erklingt: im Ton der Stimme, in den Schritten der Füße und im Klatschen der Hände. Mit Taketina können Sie Rhythmus und Koordination üben, in Ordnung und Chaos mehr über sich selbst erfahren, Ängste überwinden und innere Blockaden auflösen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich!

- Sa. 21.11., 10–13 Uhr und 15.30–18 Uhr
Ort: Saal, Haus 28
Gebühr: 100 €
Leitung: Siegfried Renz, TAKETINA-Rhythmuspädagoge und Martin Höhn, Tel. 0163/614 67 40
taketina@siegfried-renz.com
www.siegfried-renz.com/taketina

Seminar 7

Herz Worte – Schreibwerkstatt

An diesem Adventssamstag öffnet sich in der heiligen Zeit des Jahres ein schöpferischer Raum, um sich mit den eigenen Herzenskräften zu verbinden und nach einem bewegten Jahr die stille Tiefe der Freude, der heilenden kosmischen Liebe und des allverbindenden Lichts zu erleben. Worte finden uns, wenn wir uns öffnen. „Die beste Art zu schreiben ist mit den ureigenen Worten und diese fließen unmittelbar aus dem Herzen in die Hand.“ Ich freue mich auf unsere Begegnungen!

Zeit: Sa. 12.12., 11–17 Uhr
Ort: Herzschule, Haus 24
Gebühr: 89 €

Leitung: Dr. phil. Heidrun Adriana Bomke, Poesie des Lebens – Lebendig schreiben, Berlin
Tel. 0176/38091094

Weitere Veranstaltungen auf dem Campus Havelhöhe

- Info und Anmeldung über die jeweiligen Veranstalter.
- **Ambulanter Koronarsport**
Äußerlich und innerlich in Bewegung kommen, darum geht es. Fortlaufende Gruppen, zurzeit ist keine Neuaufnahme möglich – Anmeldungen im Voraus allerdings schon.
Auskunft/Anmeldung: Susanne Malchin: 030/365 01-450 (donnerstags: 9–15 Uhr)
Ingrid Schweitzer: 030/ 654 985 96
info@herzschule-havelhoehe.de

Ambulanter Lungensport

Für Menschen mit COPD, Lungenkrebs, Asthma, chronischer Bronchitis und anderen chronischen Atemwegserkrankungen. Zurzeit wird dienstags in 8 Gruppen Lungensport durchgeführt.

- Ort: Haus 24, Herzschule
- Lungensport findet auch noch in folgenden Stadtbezirken statt: **Mitte, Reinickendorf, Buch, Spandau, Neukölln, Wilmersdorf, Friedenau, Hermsdorf sowie in Potsdam.**

Auskunft/Anmeldung:
info@lungensport-havelhoehe.de
www.lungensport-havelhoehe.de

Onkologische Gesundheitsschulung

Immer freitags, 15–17 Uhr
Ort: Station 3, Haus 10, Therapieraum
Auskunft/Anmeldung:
info@lungensport-havelhoehe.de
www.lungenkrebshilfe-havelhoehe.de

Atem- und bewegungs-therapeutische Gruppe mit Schwerpunkt Psychosomatik

Montags, 15.30–16.30 Uhr
Auskunft: Ingrid Schemberg,
Tel.: 0176/51321391

Akademie Havelhöhe

Workshop-Reihe für Angehörige von Demenzerkrankten

Havelhöher Demenzgruppe
Ab Do. 3.9., alle 2 Wochen,
16.30–19.30 Uhr

Wohltuende Wickel

Sa. 5.9., 10–17 Uhr, 95 €

Wickel und Auflagen bei Erkältungskrankheiten

Sa., 31.10., 10–14 Uhr, 55 €

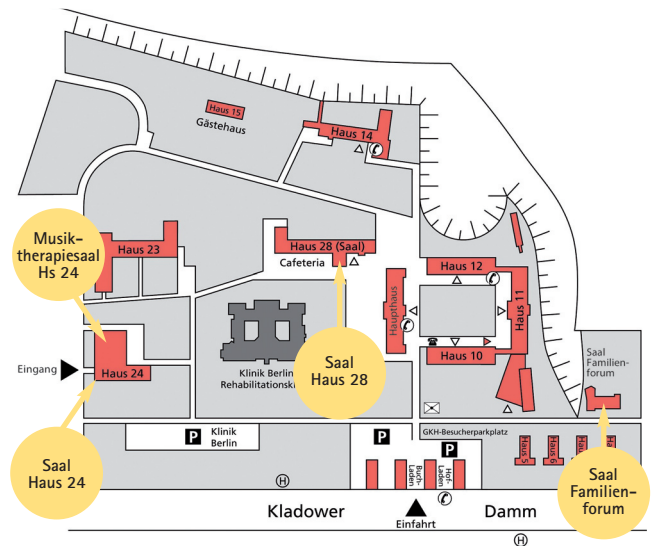
Wickel und Auflagen bei Schlafstörungen und Unruhe

Sa., 7.11., 9–12 Uhr, 45 €

Wickel und Auflagen bei Depression und Schmerzen

Sa., 28.11., 9–16 Uhr, 95 €

Auskunft: Akademie Havelhöhe,
Katharina Fibig
Tel. 030/36501-6659
Info@akademie-havelhoehe.de



Verbindliche Anmeldung

<input type="checkbox"/> Seminar 1	Mit der Kunst die Seele pflegen 1A <input type="checkbox"/> 1B <input type="checkbox"/> 1C <input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/> Seminar 2A	Bewegungsfolgen aus der Atemtherapie (Middendorf)
<input type="checkbox"/> Seminar 2B	Bewegungsfolgen aus der Atemtherapie (Middendorf)
<input type="checkbox"/> Seminar 3	In Form kommen
<input type="checkbox"/> Seminar 4	Stress- und Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit
<input type="checkbox"/> Seminar 5A	CANTIENICA®-Training Beckenboden
<input type="checkbox"/> Seminar 5B	CANTIENICA®-Training Bauch- und Rückenmuskulatur
<input type="checkbox"/> Seminar 5C	CANTIENICA®-Training Schultern und Kopf
<input type="checkbox"/> Seminar 6	TaKeTiNa – Rhythmus erleben
<input type="checkbox"/> Seminar 7	Herzworte – Schreibwerkstatt

Für die Seminare ist eine schriftliche Anmeldung notwendig. Diese sollte uns 10 Tage vor Seminarbeginn vorliegen. Ihre Anmeldung wird gültig mit Eingang der Seminargebühr. Wenn ein Seminar überbelegt ist oder ausfällt, erstatten wir die gezahlten Gebühren in voller Höhe. Bei Rücktritt durch den Teilnehmer kann eine Erstattung der Gebühr nur erfolgen, wenn die Absage spätestens 10 Tage vor Seminarbeginn erfolgt. In begründeten Fällen sind Ermäßigungen möglich.

Bitte überweisen Sie die Seminargebühr gleichzeitig mit der Anmeldung
Konto: Gesundheitsforum Havelhöhe,
GLS Gemeinschaftsbank, IBAN: DE57 4306 0967 0025 6786 02
Betreff: Ihr Name und Seminarnummer

Vorname / Name

Straße

PLZ, Ort

Telefon / E-Mail

Ausschneiden und in einem Fensterkuvert senden oder per Fax an:
030/36 50 14 35 oder E-Mail an: verein@bg-havelhoehe.de

Hinweis:

Bitte alle anderen Seminare direkt bei den angegebenen Kontaktdaten anmelden.

Die Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt nach Maßgabe und unter Beachtung der DSGVO Art. 6 Abs. 1 a, b, f. Unsere vollständigen DS-Hinweise können Sie unter: www.havelhoehe.de/gesundheitsforum-ds-hinweise.html einsehen. Unsere Datenschutzbeauftragte ist Frau Michaela Schröers, JuriDacta Datenschutzdienste. E-Mail: DSverein@juridacta.de

Havelhöhe



Ausschneiden und in einem Fensterkuvert
senden an:

Gesundheitsforum Havelhöhe

Kladower Damm 221, Haus 7, 14089 Berlin

Per Fax an: 030/36 50 14 35 oder

E-Mail an: verein@bg-havelhoehe.de

Gesundheitsforum Havelhöhe

Elisabeth Bartela

Kladower Damm 221, Haus 7

14089 Berlin

Gesundheitsforum Havelhöhe

Anthroposophisch-medizinisches
Seminar und Vortragszentrum
im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Kontaktadresse/Informationen:

Gesundheitsforum Havelhöhe
Elisabeth Bartela
Kladower Damm 221, Haus 7
14089 Berlin
Tel. 030 / 34 33 34-107
Fax 030 / 36501435
verein@bg-havelhoehe.de

Träger:

Gemeinnütziger Verein
zur Förderung und Entwicklung
anthroposophisch erweiterter
Heilkunst e.V. Berlin

Informationen über das Gemeinschafts-
krankenhaus Havelhöhe und aktuelle
Termine finden Sie auch im Internet
unter www.havelhoehe.de

Suchen Sie einen Anthroposophischen Arzt?
Hotline der GAÄD:
Tel. 01803/30 50 55, www.gaed.de

**Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit der
Anmeldung die Seminargebühr an das
Konto:**

**Gesundheitsforum Havelhöhe
GLS Gemeinschaftsbank eG
IBAN: DE57 4306 0967 0025 6786 02
Betreff: Ihr Name und Seminarnummer**

**2020 feiert die Anthroposophische
Medizin ihren 100. Geburtstag. Feiern
Sie mit! Lassen Sie uns gemeinsam ein
Zeichen für eine moderne, menschliche
und integrative Medizin setzen.
Alle Infos zum Jubiläum gibt es online:
www.100JahreZukunft.de**