

## **Kulturheiltage Heiligendamm: Genuss – Muße – Stille**

– 22. bis 26. September 2021 –

Die Kulturheiltage in Heiligendamm bieten Raum und Zeit wieder zu sich zu kommen, eigene Bedürfnisse und Motivationen zu erkennen sowie zu verstehen, was wirklich wichtig ist, was unser Dasein mit Sinn erfüllt. Philosophische Gespräche, kulturelle Events und die Möglichkeit sich selber durch das Medium Kunst auszudrücken geben Impulse für einen gesunden Lebensstil und die Optimierung der eigenen Berufs- und Lebenspraxis. Die heilende Kraft von Genuss, Muße und Stille lässt sich hier konkret erfahren.

### **Die Idee: Lebenskunst für Körper, Geist und Seele**

Kulturheiltage füllen die antike Diätetik in der Heilkunst des Hippokrates von Kos wieder mit Leben. Dabei geht es keineswegs nur um eine gesunde Ernährung. Gemeint ist vielmehr eine ganzheitliche Lebenskunst für Körper, Geist und Seele. Kulturheiltage bieten eine Auszeit gerade für Menschen in Heilberufen, deren persönliches Wohl eine wichtige Voraussetzung für das Gedeihen kranker Menschen ist. Kulturheiltage verstehen sich als Beitrag zur Selbstfürsorge für Ärzte, Apotheker und Therapeuten<sup>1</sup>, so dass neben der Wissensvermittlung auch Raum und Zeit für Gespräche, Selbsterfahrung sowie für das Kennenlernen der heilenden Kräfte in Natur und Kultur gegeben werden soll. Damit gehen die Kulturheiltage weit über bekannte Inhalte und Formen von Medical Wellness hinaus, so dass sie als Fortbildung durch Ärztekammern etc. zertifiziert werden sollen. Denn in der Neufassung des „Ärztlichen Gelöbnis“ der World Medical Association heißt es wörtlich: „Ich werde auf meine eigene Gesundheit, mein Wohlergehen und meine Fähigkeiten achten, um eine Behandlung auf höchstem Niveau leisten zu können.“

### **Der Ort: Natur und Kultur**

Das Grand Hotel Heiligendamm (<https://www.grandhotel-heiligendamm.de>) ist bekannt geworden als es 2007 die Staats- und Regierungschefs des G8-Gipfels beherbergte. Direkt am Meer gelegen und ausgestattet mit SPA-Oase und einem modernen Congress Center eignet es sich in jeder Hinsicht und in ähnlicher Weise wie das Neptune Resort auf Kos für ganz besondere Veranstaltungen. Hotel und Umgebung bieten alle Voraussetzungen für eine heilsame Auszeit im Sinne der Kulturheiltage. Ein wunderschöner Spa-Bereich mit Angeboten aus dem Bereich Medical Wellness sorgt für das individuelle Wohlergehen, Schönheit und Gesundheit. Die Ernährung nach den Prinzipien der F.X. Mayr-Küche ist angefragt. Dabei spielt nicht nur das *Was* sondern auch das *Wie* eine Rolle: Genuss und Muße sowie das kultivierte Gespräch und die gefüllte Stille lassen das Essen zu einem Fest der Philia werden.

---

<sup>1</sup> Eine geschlechtergerechte Sprache ist uns wichtig. Zugunsten einer besseren Lesbarkeit verwenden wir in diesem Text das generische Maskulinum, wobei beide Geschlechter gleichermaßen gemeint sind.

## **Zum Ablauf: Philosophie – Kulturheilkundliche Sprechstunde – Symposium**

Für Frühaufsteher beginnen die Kulturheiltage bereits um 7.30 Uhr mit einem Einklang am Strand. Der Tag wird mit einem Dankbarkeitsritual (leichte Bewegung und Meditation) begrüßt. Nach dem Frühstück werden die Grundlagen der Funktionellen Entspannung geübt – ein Verfahren der Körperpsychotherapie. Während der gemeinsamen morgendlichen Sitzungen gehören auch Übungen zum expressiven Schreiben zum Angebot.

Nach dem gemeinsamen Teil am Vormittag haben die Teilnehmenden die Möglichkeit individuelle Termine in der kulturheilkundlichen Sprechstunde wahrzunehmen. Sinn und Zweck dieser Sprechstunde ist es, dass im Dialog alltagstaugliche Konzepte für einen natürlichen und kulturvollen Lebensstil entstehen. Neben der Auswertung eines diagnostischen FarbSpiels bieten die Sprechstunden eine Messung und Auswertung der Herzratenvariabilität sowie den Austausch über den Selbstaussdruck im „Motivatoren-Spiegel“ an. Im Rahmen der kulturheilkundlichen Sprechstunden sind auch Behandlungen mit Licht und Farben sowie mit Klängen möglich, die Entspannung und Wohlergehen fördern sowie innere Bilder entstehen lassen. Nicht zuletzt gehören philosophische Gespräche und künstlerische Therapieformen zum Programm der Kulturheiltage. In einem Kunsttherapeutischen Atelier werden unter kompetenter Begleitung verschiedene Möglichkeiten des Selbstaussdrucks angeboten: Vom Malen und Formen über das Bewegen bis hin zum Schreiben und Spielen ist hier alles möglich, was zur Gesunderhaltung und zur Gesundheit beiträgt.

Der Abend führt alle Teilnehmenden wieder zusammen zu einem gemeinsamen Abendessen und einem anschließenden Symposium. Hier geht es in einem lockeren Zusammensein um Mythologie, Geschichten, Märchen und nicht zuletzt um Philosophie. Ein Abschluss mit Musik und Tanz ist nicht ausgeschlossen.

## **Im Überblick: Ablauf und Inhalt**

- Einklang am Strand
- Funktionelle Entspannung
- Individuelle kulturheilkundliche Diagnostik und Therapie (Herzratenvariabilität, Farbspiel, Motivatoren-Spiegel, Heilsame Frequenzen: Licht und Farben, Heilende Berührung: Manuelle Medizin)
- Philosophisches Gespräch
- Kunsttherapeutisches Atelier: Vom Malen und Formen über das Bewegen bis hin zum Schreiben und Spielen
- Philia – Abendessen „Achtsamkeit und F.X. Mayr-Küche“ (angefragt)
- Symposium Philosophie und Kulturheilkunde

## **Seminargebühr**

Die Seminargebühr beträgt 2.500 €. In der Gebühr enthalten sind neben den Übernachtungen im Grand Hotel Heiligendamm alle Teile aus dem Programm, die

Tagungspauschale (Tagungsgetränke, Kaffeepausen), die gemeinsamen Abendessen „Achtsamkeit und F.X. Mayr-Küche“ (angefragt) sowie die individuellen kulturheilkundlichen Sprechstunden. Eingeschlossen in der Seminargebühr ist außerdem ein Kultur-Beutel „Natürlich und kulturvoll leben“, der einige Überraschungen enthält.

**Begleitpersonen** sind herzlich willkommen. Für die Übernachtung im Doppelzimmer fällt für die Begleitperson eine Gebühr in Höhe von 60 € pro Übernachtung an – eingeschlossen sind Frühstück und die Nutzung des SPA-Bereichs. Die Teilnahme von Begleitpersonen am gemeinsamen Abendessen ist möglich und wird zusätzlich berechnet.

**Teilnahme am Programm ohne Übernachtung im Hotel** ist möglich. Die Gebühr beträgt in diesem Fall 1.280 € und umfasst neben dem eigentlichen Programm auch die Tagungspauschale (Tagungsgetränke, Kaffeepausen) sowie die gemeinsamen Abendessen.

## Anmeldung und Kontakt

Anmeldeschluss: Die Anmeldung erfolgt mit dem beiliegenden Formular. Aufgrund der **begrenzten Teilnehmerzahl** werden keine Anmeldungen mehr angenommen, wenn die Zahl 50 erreicht ist. Für weitere **Fragen** sowie zwecks **Beratung** wenden Sie sich bitte an: Prof. Dr. Hartmut Schröder per E-Mail ([hartmut.schroeder@gmail.com](mailto:hartmut.schroeder@gmail.com)) oder telefonisch (0160-96861904).

## Leitung

Marlen und Hartmut Schröder

### Was ist Kulturheilkunde?

**Kultur** drückt ein tiefes und sehr frühes Bedürfnis des Menschen nach dem Schönen (Kunst, Musik, Theater, Gestaltung etc.) und Spielerischen aus sowie nach Muße, Entschleunigung und Zweckfreiheit. All diese Funktionen von Kultur enthalten ein großes Potenzial für Heilung und Gesundheit.

**Heilung** braucht Zeit und einen Raum, in dem der kranke Mensch wieder gedeihen kann – ein Resonanzfeld für Körper, Geist und Seele. Ein solches Feld bietet Kultur als der vielleicht noch einzig verbleibende Ort für Spiel und Muße, Entschleunigung, Verbundenheit und Zweckfreiheit.

**Kulturheilkundliche Sprechstunde** bedeutet Diätetik für Menschen von heute. Im Dialog entstehen für jeden Einzelnen alltagstaugliche Konzepte für einen natürlichen und kulturvollen Lebensstil.

**Jeder Tag steht unter einem eigenen Motto**

Mittwoch: Erkenne dich selbst! Sei du selbst!

Donnerstag: Sei verbunden!

Freitag: Das Beste ist das Maß!

Samstag: Den Kulturbeutel packen

Sonntag: Jedes Ende ist ein Anfang

**Fortfolgend finden Sie das verbindliche Anmeldeformular!!!**

## Anmeldeformular (Verbindliche Anmeldung)

Kulturheiltage Heiligendamm, 22. – 26. September 2021

Die Seminargebühr beträgt 2.500 € In der Gebühr enthalten sind neben den Übernachtungen im Grand Hotel Heiligendamm alle Teile aus dem Programm, die Tagungspauschale (Tagungsgetränke, Kaffeepausen), die gemeinsamen Abendessen sowie die individuellen kulturheilkundlichen Sprechstunden.

Verbindliche Anmeldung: (Bitte alles in Druckbuchstaben ausfüllen! Vielen Dank!)

Seminarteilnehmer im Einzelzimmer  / Doppelzimmer  zutreffendes bitte ankreuzen

<b>Name:</b>		<b>Vorname:</b>	
<b>Rechnungs- adresse:</b>			
<b>Telefon / Fax:</b>		<b>Fachrichtung:</b>	
<b>*** Telefon privat:</b>		<b>*** Handy- Nummer:</b>	
<b>*** E-Mail- Adresse:</b>		<b>**Tel.-Nr. für Notfall</b>	

\*\*\* Angaben sind unbedingt erforderlich zur Benachrichtigung bei kurzfristigen Änderungen.

\*\* Kontaktnummer eines Angehörigen, der im Notfall verständigt werden soll.

Begleitperson im Doppelzimmer mit  / ohne  Seminar: zutreffendes bitte ankreuzen

<b>Name:</b>		<b>Vorname:</b>	
<b>Rechnungs- adresse:</b>			
<b>Telefon / Fax:</b>		<b>Fachrichtung:</b>	
<b>*** Telefon privat:</b>		<b>*** Handy- Nummer:</b>	

### Zahlungsbedingungen:

Bei Anmeldung wird eine Anzahlung in Höhe von 10 % fällig.

### Stornierungsbedingungen:

Bis 31 Tage vor Seminarbeginn: 25% des Rechnungsbetrages Ab 30 Tage vor Seminarbeginn: 50% des Rechnungsbetrages Ab 17 Tage vor Seminarbeginn: 75% des Rechnungsbetrages Ab 3 Tage vor Seminarbeginn: 95% des Rechnungsbetrages Ab 2 Tage vor Seminarbeginn: 100% des Rechnungsbetrages
---

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum, Unterschrift Seminarteilnehmer/in

Bitte per FAX an: 07221 18 30 189 oder per E-Mail: info@ignk.de