



KILIAN GAERTNER STIFTUNG
für Gesundheit, Soziales und Kultur

KULTURSTATION

Programmheft
Frühling/Sommer
2024

Titelbild:

Spiegelung von Markus Lindinger

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 unserer 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 die zunehmende Beschleunigung, Lärm und Hektik geprägt, ist die Förderung und die Pflege der menschlichen Sinne ein entscheidender Faktor für das gesundheitliche Wohlbefinden.

Das Programm der Kulturstation richtet sich an alle Interessierten, die aktiv zu der Förderung und zum Erhalt Ihrer Gesundheit beitragen möchten und Kultur in all ihren Facetten wertschätzen.

Unser Team der Kilian Gaertner Stiftung für Gesundheit, Soziales und Kultur



Kilian Gaertner

Vorstand der Stiftung



Marisa Weiher

Stiftungsmanagerin
Projektleiterin Medienberatungsstelle



Eka Tabidze

Stiftungsassistentin
Projektleiterin KulturStation



Christina Dietrich

Mediadesignerin der Stiftung

Schwerpunkt: Kultur-Impulse für eine digitalisierte Welt?

Eine umfassende Digitalisierung ist für uns mittlerweile zum Alltag geworden.

Umso deutlicher spüren wir, wenn infolge der neuen digitalen Möglichkeiten Grenzen überschritten werden, die in der alten analogen Kultur noch üblich, normal, gewohnt waren. Wenn die Geschwindigkeit technologisch veranlasster Neuerungen unsere traditionellen Gewohnheiten und Verhaltensweisen von heute auf morgen in Frage stellen, wenn zum Beispiel persönliche Dienste, analoge, schriftgestützte Anträge durch virtuelle Programme ersetzt werden (damit alles viel schneller und einfacher gehen soll). Dabei ist der sog. „Emailverkehr“ eine besondere Triebfeder neuartiger Erwartungen in der täglichen sozialen Resonanz. Die Frage darf gestellt werden, können wir von dieser Kultur noch erwarten, dass sie so „altmodische“ Qualitäten und Werte wie Rücksichtnahme, Sensibilität,

Einfühlungsvermögen in den anderen Menschen erfüllen wird? Ist in dem Raum der kulturellen Optionen noch Platz für den spontanen Einfall, den produktiven Umweg, die berechtigte Verweigerung, die hilfreichen Gesprächspausen. Oder: Müssen wir vielleicht erheblichen Bemühungen anstellen, um Werte, Normen, Verhaltensweisen zu fördern, durch die sich die rasante Beschleunigung der digitalen Kultur „einbremsen“ und an unser altes Selbst zurückbinden lässt.

Wie beschreiben wir diese Qualitäten? Wie finden wir sie im therapeutischen, künstlerischen und pädagogischen Tun?

Das Programm der Kulturstation möchte Ihnen auch weiterhin Räume für ein derartiges, Resonanz-orientiertes Erleben anbieten.

APRIL	APRIL
Samstag, 13.04 : Lesezeit Mond	S. 9
Sonntag, 14.04 : Yoga & Klang, ein Sonntag im Frühling	S. 10
Mittwoch, 24.04 : „Gut hören bis ins hohe Alter - ohne Lärm!“	S. 11
Samstag, 27.04 : Vernissage Spiegelungen der Perspektiven	S. 12
MAI	MAI
Samstag, 04.05 : Konzert Musik und Technik	S. 14
Donnerstag, 16.05 : Geheime Botschaften der Kleidung	S. 15
JUNI	JUNI
Freitag, 07.06 : Digitalisierung und Kultur - eine Wechselwirkung	S. 16
Samstag, 08.06 : Die Faszination des Blattgoldes	S. 17
Donnerstag, 20.06 : Bewusst-sein heilt	S. 18
Samstag, 22.06 : Der bewusste Mensch	S. 19
Samstag, 22.06 : Lesezeit Sonne	S. 20
Samstag, 27.06 : Verloren in der digitalen Welt	S. 21
Samstag, 29.06 : Auf Tuch*Führung	S. 22
Samstag, 29.06 : Konzert Cello und Geige	S. 23
JULI	JULI
Donnerstag, 04.07 : Digitale Lebenswelten	S. 24
Donnerstag, 11.07 : Philosophisches Gespräch	S. 25
Samstag, 13.07 : Treffpunkt Literatur	S. 26
Samstag, 13.07 : Lesung Tag und Nacht	S. 26
Sonntag, 14.07 : Yoga & Klang, ein Sonntag im Sommer	S. 27
Donnerstag, 18.07 : Bedeutung der Resonanz für eine digitale Kultur	S. 28

Fortlaufende Kurse

Qi Gong bei Tinnitus und Stress	S. 29
Poetische Hausapotheke	S. 30
Im Gleichgewicht sein: Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler	S. 31
Wesen und Pflege der eigenen Handschrift	S. 32
Voice Acting	S. 32
Landhaus Schönblick	S. 33
Medienberatungsstelle	S. 34
Unsere Socials	S. 35

Der QR-Code in den Bildern führt Sie direkt zur Online-Reservierung bzw. -Buchung der Veranstaltung. Um Kunst, Kultur und medizinische Bildung für jedermann weiterhin zugänglich zu machen, übernimmt die Stiftung die Basiskosten. Die Onlinebearbeitungsgebühren (+5,5%) kann die Stiftung jedoch bei Workshops und Kursen nicht übernehmen.

Anmeldung und Kontakt

Bitte melden Sie sich online an unter:
www.eventbrite.de ->
-> Gaertner Stiftung -> Kulturstation

oder

Email: kulturstation@gaertnerstiftung.de
Tel.: (089) 99 89 02 - 145
(Montag bis Freitag 10:00 - 14:00 Uhr)

Anfahrt:
Possartstr. 33
81679 München

Öffentlich
U4 bis Prinzregentenplatz
Bus 68 oder 54 bis Gallileiplatz
Bus 58



April



Lesezeit „Mond“



Samstag, 13.04 um 16:00 - 18:30 Uhr
mit Thomas Zumsande und Kilian Gaertner

Eintritt: frei

An diesem Nachmittag treffen sich Freunde der Lyrik, um Gedichte zum Thema „Mond“ 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 „Dem aufgehenden Vollmonde“ von Goethe.

Yoga & Klang

Ein Sonntag im Frühling...

mit Eva und Flora

Wir laden dich herzlich ein inne zu halten und mit dir in Kontakt zu kommen. Erlebe deinen Körper sowie deine Stimme, tauche ein in den Klang und finde Ruhe. Ein Mini-Retreat zum Erden und (wieder-)Aufblühen. Wir freuen uns auf dich!

Sonntag, 14.04
um 10:00 - 13:30 Uhr
Eintritt: 75€



27. TAG GEGEN LÄRM

24. APRIL. 2024

Programm 16.April - 11.Mai

Stadtklang, Lärm und Klimawandel

„Gut hören bis ins hohe Alter - ohne Lärm!“

Mittwoch, 24.04 um 18:30 - 19:30 Uhr

mit Prof. Dr. Dr. med. K.-F. Hamann

Eintritt: frei



Würde man eine Umfrage nach dem wichtigsten Sinnesorgan für den Menschen durchführen, würde wahrscheinlich der Sehsinn genannt. Bei näherem Überlegen stellt sich allerdings heraus, daß der Hörsinn wohl der wichtigste Sinn ist. Nur er ermöglicht eine zwischenmenschliche Kommunikation. Dabei geht es ja nicht nur um die Übermittlung von Informationen, sondern auch um eine gefühlsmäßige Färbung von Sprache, die sich von Mensch zu Mensch unterschiedlich ausdrückt. Daher ist es eine der wichtigsten Aufgaben, nicht nur von Ärzten, das Gehör so lange wie möglich zu erhalten, schädigende Einflüsse auszuschalten. Die gefährlichste Noxe für das Hörorgan ist Lärm, sei es Freizeitlärm oder berufsbedingter Lärm. Die sogenannte Altersschwerhörigkeit gehört nicht zur normalen Alterung, sondern ist hauptsächlich durch Umwelteinflüsse verursacht. Der Vortrag will den Aufbau des Hörorgans, seine Funktionen und schließlich die schädigenden Einflüsse und ihre Vermeidung darstellen.



Einladung zur Vernissage: „Spiegelungen der Perspektiven“

Wir freuen uns Sie zur Eröffnung unserer neuen Ausstellung „*Spiegelungen der Perspektiven*“ einzuladen. Unsere Ausstellung präsentiert die Arbeiten von zwei herausragenden Künstlern, die auf ihre ganz eigene Weise die Schönheit und Vielfalt der Natur einfugen.

Aida Lieck und ihre faszinierenden Gemälde, Prints und Zeichnungen fallen durch ihre detaillreiche Darstellung und die eindrucksvolle Atmosphäre auf, die den Betrachter unweigerlich in ihren Bann zieht. Vorallem sind es die majestätische Berglandschaften, die sie in den Fokus rückt.

Markus Lindiger erkundigt die Perspektiven auf eine ganz andere Weise, indem er mit einer Vielzahl von Materialien arbeitet und so vielschichtige Bilder erschafft. Seine Werke entstehen oft durch das Spiel von auftragen und abtragen, wobei einzigartige und facettenreiche Bilder entstehen.

Diese ausergewöhnliche Doppel Ausstellung bietet eine breite Palette von Landschaftsdarstellungen und Gegenstandslosen Ausdrucksformen.

Wir laden Sie herzlich ein, sich von diesen beeindruckenden Werken inspirieren zu lassen und die Künstler persönlich kennen zu lernen. Genießen Sie einen Abend voller Kunst, Kultur und Inspiration.

Wir freuen uns auf Ihr kommen!

Vernissage zur Ausstellung:

„Spiegelungen der Perspektiven“

Samstag, 27.04 um 19:00 Uhr
mit Aida Lieck und
Markus Lindinger

Eintritt: frei





Konzert mit Gespräch: Musik und Technik

Samstag, 04.05 um 19:00 - 20:30 Uhr
mit Maria Anastasia Hörner

Eintritt: frei

Die in München geborene Pianistin, Komponistin und Geigerin Maria Anastasia Hörner ist eine der kreativsten Köpfe der neuen Musik. Sie lädt dazu ein, die Auswirkungen des technischen Einsatzes auf die musikalische Wahrnehmung zu erforschen. Durch ihre Kompositionen für Klavier, Geige und Loopstation schlägt sie eine Brücke zwischen traditionellem Musizieren und technologischer Erweiterung. Mit Wort und Musik führt sie durch den Abend, während sie klassische Virtuosität mit Elementen der Neoklassik und osteuropäischen Phrasen verbindet. Hörner erschafft magische musikalische Welten, die spielerisch die Grenzen zwischen verschiedenen Stilrichtungen und Instrumenten überwinden.

Vortrag mit Gespräch: Geheime Botschaften der Kleidung

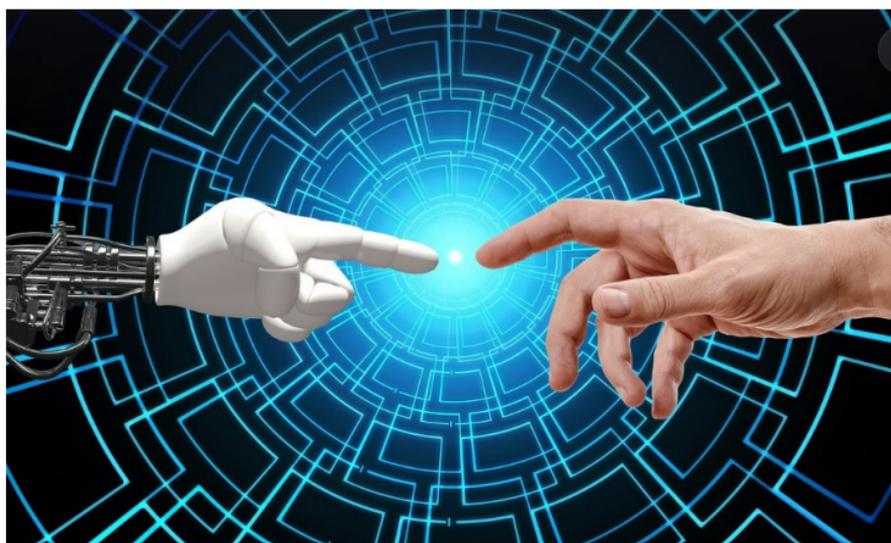
Donnerstag, 16.05 um 19:00 - 20:30 Uhr
mit Isabella Maria Weiss

Eintritt: frei



Warum trägt die Businesswelt vorwiegend Anzüge aus Cool Wool? Welche Eigenschaften machen Leinen für Lebenskünstler so attraktiv? Wenn das Leben am berühmten seidenen Faden hängt: Was sind seine Stärken und Schwächen? Woher kommen unsere Vorlieben und NoGos für bestimmte Kleidungsstücke und Stoffe? Bewusst und unbewusst folgen wir dabei der unsichtbaren Wirkungskraft der Stoffe - verbunden mit dem Ursprung der Fasern und deren Verarbeitung zu Stoff und Kleidungsstück.

Herzlich willkommen im inspirierenden Raum zwischen ihnen und den textilen Stoffen. Sie gehen mit einem Stück Stoff ihrer Wahl auf Tuch*Führung. Entdecken Sie seine Struktur, Weichheit und Festigkeit neu, lassen Sie ihn auf sich wirken. Stoffe und Kleidung werden eine neue Aussagekraft bekommen, die ihre Lebensentfaltung unterstützen und stärken könnten.



Vortrag:
Digitalisierung und Kultur - eine Wechselwirkung

Freitag, 07.06 um 19:00 Uhr
mit Dr. Karsten Beuchert

Eintritt: frei



Heutzutage ist „Digitalisierung“ untrennbar mit fast allen Kulturen verbunden, insbesondere den „westlichen“. Unterstützt Digitalisierung die (bestehende) Kultur? Bilden sich dadurch neue Kulturformen? Wie gut wird die gesellschaftliche Entwicklung durch ein technisch orientiertes Modell beschrieben (z. B. Kondratjew-Zyklen), wie gut durch ein soziologisch orientiertes Modell (z. B. Spiral Dynamics)? Mensch-Maschine oder Maschinenmensch? Führt das Zusammenwirken von Kultur (Humanismus) und Digitalisierung unweigerlich zum Transhumanismus? Falls nein, welche Alternativen sind denkbar? Was sollte gesellschaftlich beachtet werden, damit Kultur und Digitalisierung im Zusammenwirken Mensch und Gesellschaft unterstützen?

Diese und verwandte Fragestellungen sollen in Vortrag und Austauschrunde beleuchtet werden – vielleicht für die eine oder andere Antwort, mit Sicherheit für neue Fragen.



Workshop: Die Faszination des Blattgoldes

Samstag, 08.06 um 10:00 - 14:00 Uhr
mit Ulrike Bläser

60,-- € (plus Materialkosten
nach Verbrauch 2,50 € / pro Blatt Gold)



Blattgold ist dünner als ein Schmetterlingsflügel, nämlich $1/10.000$ mm. Das analoge Arbeiten mit diesem Material ist meditativ und beruhigend. Es erschafft kleine selbstgemachte Werke mit besonderem Glanz. Das können Naturmaterialien sein, wie Kastanien, Tannenzapfen und Walnüsse oder Steine, Muscheln und Schneckenhäuser. Im gemeinsamen Arbeiten schaffen wir eine angenehme Atmosphäre menschlicher Resonanz. Genießen sie die Gelegenheit diese besondere Erfahrung selber zu machen.



Vortrag mit Gespräch: Bewusst-sein heilt

Donnerstag, 20.06 um 19:00 Uhr
mit Rainer Votsmeier

Eintritt: frei



Wir leben in einer Zeit tiefgreifender Umbrüche. Die Symptome dieser Krisen lassen sich in drei Bereiche zusammenfassen: ökologisch, sozial und spirituell. Die ökologische Krise manifestiert sich in Symptomen wie Umweltzerstörung und Artensterben. Die soziale Krise in zunehmender Armut, Ungleichheit, Fragmentierung und Polarisierung. Die spirituelle Krise zeigt sich in erhöhten Burnout- und Depressionsraten. Doch wo liegen die Ursachen all dieser Krisen? Die eigentlichen Ursachen liegen im Unbewussten, in unseren verborgenen Glaubenssätzen, Überzeugungen, Weltbildern und Landkarten. Die Bewusstwerdung ist ein individueller und kollektiver Weg der Entwicklung, Reifung und Transformation. Gleichzeitig ist es ein persönlicher Weg der Selbst-, Heil- und Ganz-Werdung hin zu einem Bewusstsein der Einheit.

Workshop: Der bewusste Mensch

Samstag, 22.06 um 13:00 - 17:00 Uhr
mit Rainer Votsmeier

Eintritt: 35€



Die Fortschritte der Medizin sind beeindruckend – und dennoch leiden viele von uns an „Leib und Seele“. Wie kann das sein? In diesem Workshop betrachten wir den ganzen, heilen Menschen als eine Einheit von Körper, Geist und Seele harmonisch eingebettet in soziale, wirtschaftliche, kulturelle sowie natürliche Strukturen. Wir erforschen die möglichen Ursachen von Krankheitssymptomen wie Krebs, Depression und Infektionen und erarbeiten ergänzende Perspektiven. Diese Perspektiven umfassen Erkenntnisse aus ganz unterschiedlichen Bereichen der westlichen Wissenschaften sowie Einsichten und Erfahrungen aus den östlichen Weisheitstraditionen.

Das Ziel des Workshops ist es Krisen, Probleme und Belastungen in einem größeren Zusammenhang zu sehen um deren Ursachen besser zu verstehen. Also, Bewusstsein für individuelle und kollektive Entwicklung und Transformation zu schaffen.



Lesezeit „Sonne“



Samstag, 22.06 um 16:00 - 18:30 Uhr
mit Thomas Zumsande und Kilian Gaertner
Eintritt: frei

An diesem Nachmittag treffen sich Freunde der Lyrik, um Gedichte zum Thema „Sonne“ 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 „An die Sonne“ von Ingeborg Bachmann.



Vortrag: Verloren in der digitalen Welt - ein entwicklungspsychologischer Beitrag

Samstag, 27.06 um 19:00 Uhr
von und mit Dr. Marion Winnewisser, Kinder- und
Jugendpsychologin

Eintritt: frei

Wenn wir unsere zwischenmenschliche Kontakte dauerhaft den digitalen Medien überlassen, verläuft unsere Entwicklung (körperlich, psychisch, sprachlich) nicht mehr normal, bis hin zu defizitären Veränderungen von Hirnstrukturen. Unmerklich verlieren wir den adäquaten Kontakt zu unserer Mitwelt und uns selbst. Es gelingt nicht mehr in ein sensibles Schwingen zwischen Selbstwahrnehmung und Fremdheitserleben zu kommen. Stattdessen tauchen wir unter in der Flut der Informations-Ströme die uns atemlos werden lassen.

Es gibt verschiedene Wege wie es uns gelingt, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Zum Beispiel anhand der Heilkraft des Atems unsere lebendige Schwingung zu erneuern.



Workshop: Auf Tuch*Führung

Samstag, 29. Juni um 12:00 – 16:00 Uhr
mit Isabella Maria Weiss

Eintritt: 70,00 Euro (inkl. Material)



In einer Welt, die von digitaler Technologie durchdrungen ist, bleibt oft wenig Raum für die eigene Lebensgestaltung aus persönlichen Erfahrungen und Emotionen. Doch dieser Workshop lädt dazu ein, diesen Raum zu erkunden, indem er die Verbindung zwischen uns und textilen Stoffen erforscht. Stoffe, unsere zweite Haut, sind mit uns seit Geburt verbunden und senden sowohl bewusste als auch unbewusste Botschaften aus. Durch eine Vielzahl von Stoffen können die Teilnehmer in Kontakt mit sich selbst treten, Antworten finden und Lösungen entdecken, begleitet von Körperreisen und Tanz. Am Ende entsteht ein individuelles Stück Lebensstoff, das als Anker inmitten einer digitalisierten Welt dienen kann. Und das Beste ist: Es sind keinerlei handwerkliche Fähigkeiten erforderlich, selbst der handgewebte Stoff kann ohne Vorkenntnisse auf einem Handwebstuhl hergestellt werden.

Konzert: Cello und Geige

Samstag, 29. Juni um 19:00 Uhr
mit Sooha Lee und Hyunseok Yoo

Eintritt: frei



Liebe Musikliebhaber,
Wir freuen uns sehr, Sie zu einem besonderen Cello und Geige Konzert einzuladen, das von unseren talentierten Studenten der Hochschule München für Musik und Theater gestaltet wird. Genießen Sie die beeindruckenden Darbietungen von Sooha Lee am Violoncello und Hyunseok Yoo an der Geige, während sie Ihnen Werke von herausragenden Komponisten präsentieren.

Diese jungen Künstler haben mit Hingabe an ihren Interpretationen gearbeitet und werden Sie mit ihrem überragenden Spiel beeindrucken. Dieses Konzert verspricht nicht nur, die musikalische Reise aufstrebender Talente zu unterstützen, sondern bietet auch einen erfrischenden Blick in die Zukunft der klassischen Musik – ein wahres Fest für die Ohren und die Vorstellungskraft!

Im Programm erwarten Sie Stücke von:

Johann Sebastian Bach (1685-1750) Suite Nr.6 D-Dur für Violoncello solo, BWV 1012

Eugène Auguste Ysaÿe (1858-1931) Sonate für Violoncello solo Op.28

Wolfgang Amadeus Mozart (1756-1791) Streichduo G-Dur für Geige und Violoncello KV 423

Johan Halvorsen (1864-1935) Passacaglia für Geige und Violoncello





Digitale Lebenswelten - was macht das Homeoffice mit Körper und Geist?

Donnerstag, 04.07 um 19:00 Uhr
mit Jenny Sixt

Eintritt: frei



Die digitalen Medien lassen die alten Grenzen zwischen der Arbeitswelt und dem Privatleben zunehmend verschwinden. Spätestens seit der Pandemie ist arbeiten im Homeoffice normal geworden und nichtmehr die Ausnahme. Das Homeoffice ist gleichzeitig Chance, kann aber auch zur Last werden. Die Vereinfachung der modernen Kommunikationswege, ersetzt manchmal den Dialog durch digitale Monologe - Flurfunk und Cafépause fallen weg und damit auch der menschliche Kontakt zu den Kollegen. Was machen die neuen Arbeitsabläufe psychisch und physisch mit uns und was können wir den ungünstigen Folgen entgegensetzen? Bei sich bleiben und nicht sich selbst verbiegen, erfordert Klarheit und Ausrichtung, um gut durch den digitalen Alltag zu kommen. Körperwahrnehmung und Achtsamkeit können helfen, diese Herausforderung mit Leichtigkeit zu bewältigen.



Philosophisches Gespräch: Ethische Prinzipien im digitalen Zeitalter

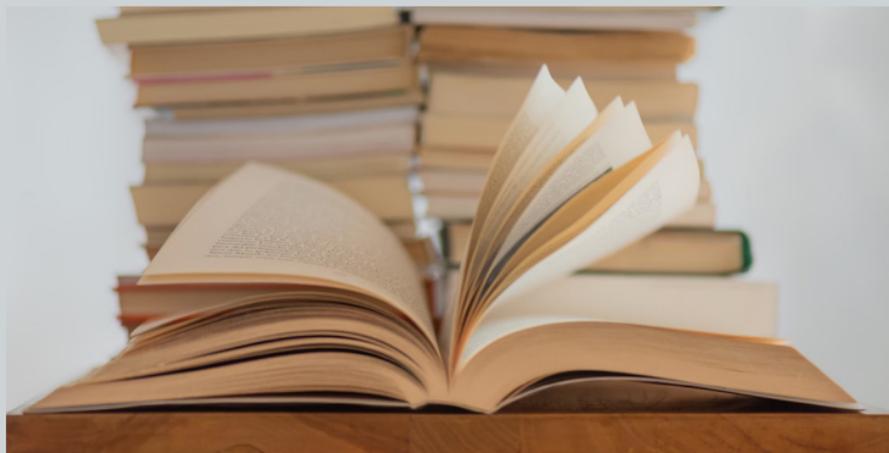
Donnerstag, 11.07 um 19:00 Uhr
mit Nicole Schächtele

Eintritt: frei



Die Digitalisierung ermöglicht uns den Zugang zu unendlich vielen Informationen. Je mehr wir im Internet recherchieren, desto mehr bekommen wir angeboten. Der „Bibliothekar“, der uns die Quellen reicht, ist heute längst die KI. Hat sie unsere Interessen im Fokus? Sind wir ihr ausgeliefert oder setzt sie unsere Wertmaßstäbe an? Geben wir zu viel aus der Hand? Wenn wir die Programmierer wären..., welche Werte würden wir unabdingbar voraussetzen? Welche ethischen Prinzipien sind für uns auch und gerade in einer digitalen Welt unverzichtbar?

Kommen Sie mit uns ins Gespräch! Die Teilnahme setzt keine philosophischen Kenntnisse voraus.



Treffpunkt Literatur

Samstag, 13.07 um 17:00 - 18:30 Uhr
mit Thomas Zumsande und Kilian Gaertner

Eintritt: frei



Das Gedicht als Brücke zwischen Menschen gewinnt an Bedeutung in Zeiten wachsender Konflikte. Sprache ist nicht nur Mittel zur Information, sondern kann auch die Seelen beruhigen und Verbindung schaffen. Gedichte ermöglichen es den Worten, selbst zu sprechen und Brücken zwischen Menschen zu bauen. Dies wird bei einem Treffen mit einer abendlichen Lesung von Gedichten von Goethe bis Novalis vorbereitet.

und Lesung: Tag und Nacht

Samstag, 13.07 um 19:30 Uhr
mit Thomas Zumsande und Kilian Gaertner

Eintritt: frei



Mit „Tag“ und „Nacht“ verbindet der Mensch nicht allein zwei Tageszeiten, sondern auch die Bewusstseinszustände Wachen und Schlafen. Als Gegensätze scheinen sie sich auszuschließen und doch bilden sie an den Übergängen einen Bereich, in dem die Poesie ihre harmonisierende und gesundende Wirksamkeit zu entfalten beginnt. Während Novalis mit seiner Lyrik einen Weg in den Nachtbereich des menschlichen Bewusstseins bahnt, gestaltet Goethe das Offenbarwerden der Natur.

Yoga & Klang

Ein Sonntag im Sommer...

mit Eva und Flora

Sonntag, 14.07 um 10:00 - 13:30 Uhr

Eintritt: 75€

Wir laden dich herzlich ein inne zu halten und mit dir in Kontakt zu kommen. Erlebe deinen Körper sowie deine Stimme, tauche ein in den Klang und finde Ruhe. Ein Mini-Retreat zum Erden und (wieder-)Aufblühen.

Wir freuen uns auf dich!





Vortrag: Bedeutung der Resonanz für eine digitale Kultur

Donnerstag, 18.07 um 19:00 Uhr
mit Kilian Gaertner

Eintritt: frei



Die Impulse für eine menschliche digitale Kultur basieren auf Resonanz, dem Wechselspiel von Selbstwirksamkeit und Berührung, von Wahrnehmung und Antworten. Sie bedeuten langfristig den Ausstieg aus einer blindverlaufenden Infoindustrie.

Dieser Ausstieg beginnt in unserem Alltag, wenn wir uns eigene handlungsgebenden Normen und Werte wieder bewusst machen. Was ist für mich entscheidend: Unbedingte Beschleunigung, oder Rücksicht auf den lebendigen Prozess? Befriedung, oder aggressives Antreiben, schnelle Ergebnisse? Schutz der Persönlichkeit, oder entgrenzende Selbstdarstellung des Menschen?



Qi Gong bei Tinnitus und Stress mit Marianne Wegener



für Anfänger

Montags ab dem 25.03 bis 29.07
von 17:30 - 19:00 Uhr

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 entspannten und aufrechten Haltung. Diese unterstützt die Durchblutung im Ohr, besonders bei Hörstörungen. Übungen im Liegen und Meditation im Sitzen helfen tiefsitzende Verspannungen zu lösen und die Gedanken zur Ruhe zu bringen.



für Fortgeschrittene

Montags ab dem 25.03 bis 29.07
von 19:00 - 20:30 Uhr

In fortgeschrittenem Kurs werden bisherig erlernte Methoden des Qigong wie Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen wiederholt, vertieft und erweitert.

5 Kursabende 90€ / 10 Kursabende 170€ / Digitale Teilnahme 16€/Abend

Bezuschussung durch die GKV möglich



Poetische Hausapotheke

Montags um 18:30 - 19:30 Uhr

Termine: 08.04/29.04/13.05/03.06/17.06/01.07/15.07

mit Thomas Zumsande

Kosten: 10€ pro Kurs

Wie die Rhythmen der Sprache zur Salutogenese beitragen können.

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, manchmal aber auch um etwas Kräftigendes für den

Atem oder den Puls, d.h. die körperliche Gesundheit. Laute, Bilder oder Gebärden eines Textes üben bestimmte Wirkungen auf den Organismus aus. Besonders lassen sich an den fallenden und steigenden Bewegungen eines Verses Bezüge zum rhythmischen System des Menschen beobachten, die eingehender im Kurs

studiert bzw. geübt werden. Neue Teilnehmende sind immer herzlich willkommen!





Im Gleichgewicht sein: Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler

Dienstags ab dem 09. 04 bis 23. 07 (außer 21.05.)

um 19:00 - 20:15 Uhr

mit Stephanie Kraus-Geiges

1 Kursabend 20 € / 5 Kursabende 95 € / 10 Kursabende 180 €

Atem, Bewegung, Entspannung – unsere Fähigkeit zum Stressabbau und zur Regeneration. Zunächst ergründen wir tiefsitzende Haltungs- und Spannungsmuster, die oft einen großen Teil unserer Energie binden. Durch das bewusste Wahrnehmen und Ausführen einfacher, fast alltäglicher Bewegungen sowie daserspüren der Zusammenhänge im eigenen Körper, lösen sich diese Spannungen. Jenseits von „Halten und Haltung“ kommen wir wieder ins Gleichgewicht und erleben den frei fließenden Atem und die Leichtigkeit unserer natürlichen Bewegung. Dieses unmittelbare Erfahren des feinen Zusammenspiels in uns stärkt das Vertrauen in die Weisheit des eigenen Körpers, aus der wir auch in Zeiten äußerer Belastungen oder inneren Ungleichgewichts schöpfen können.



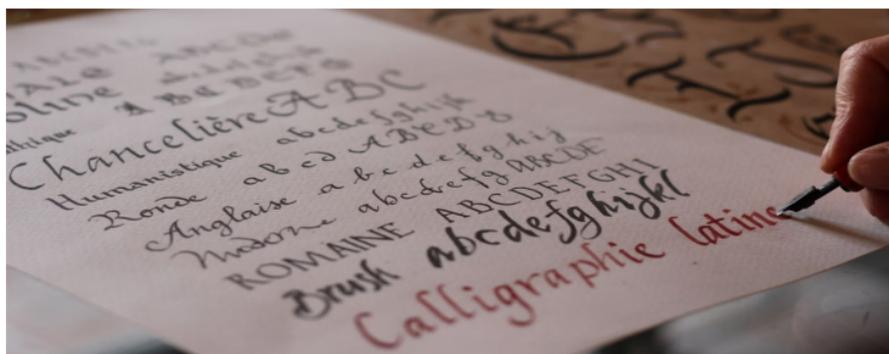
Wesen und Pflege der eigenen Handschrift

Dienstags ab dem 11.06 - 02.07 um 19:00 Uhr
mit Kilian Gaertner

Eintritt: frei



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.



Voice Acting: Das geschriebene Wort erlebbar machen

Termine: 05.05 / 11.06 / 13.07 / 09.08

Leselounge e.V.

Eintritt: 1 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.



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 zu Natur der Berge zu bieten, die für eine Umsetzung der Kurs- oder Seminarziele zuträglich sind.

Das Landhaus Schönblick liegt in Alleinlage über dem Kurgelbiet Bad Kohlgrub am Hörnle Berg in Bayern, optimal für Entspannung in schönster Natur. Im Sommer sowie 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



Die Medienberatungsstelle - offline statt allein

Digitale Medien sind aus unserer Welt kaum noch wegzudenken. Doch sie bergen auch Gefahren. Das Bundesministerium für Gesundheit stuft exzessive Computer und Internetnutzung als Medien - bzw. Onlinesucht ein. Sie haben das Gefühl, Sie oder jemand in Ihrem Umfeld kommen nicht vom Bildschirm weg?

So helfen wir Ihnen!

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. Nehmen Sie gerne unser Präventions- und Beratungsangebot in Anspruch.

Kontakt:

Telefonisch oder per Mail:

Kostenloses Beratungstelefon: 089 99 89 02 0

Mo-Do: 8:00-16:00 Uhr, F: 8:00-14:00 Uhr

Mail: beratungsstelle@gaertnerstiftung.de

**Wir danken unseren
Unterstützern**

und unseren Partnern



MVZ BOGENHAUSEN
HNO-KLINIK
DR. GAERTNER



Bleib informiert! Unsere Socials:

Ob neueste Informationen zu Events und Vorträgen oder exklusive Einladungen zu unseren Vernissagen, über diese Plattformen halten wir Euch informiert:

Unser Blog



E-Mail Newsletter



Kulturstation
Whatsappgruppe



Instagram



Facebook



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

