

**Events
Workshops
Kunst
& mehr...**

**KulturStation
Programmheft**

***Frühling/Sommer
2025***

KILIAN GAERTNER STIFTUNG
für Gesundheit, Soziales und Kultur



Titelbild:

„Kopflös in der Wüste“ von Christoph Schneider
Acryl und Pigment auf Leinwand | 115 x 145 cm |
2000

Veranstaltungen April bis September 2025

**Kunst
Konzerte
Kurse
Gespräche
Lesungen
Workshops**

Kontakt

Kulturstation der Kilian Gaertner Stiftung
an der HNO-Klinik Dr. Gaertner

Possartstr. 33, 81679 München

Tel.: (089) 99 89 02 - 145
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 ins Leben gerufen 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 jedenfalls 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. In einer von Beschleunigung und Lärm geprägten Welt spielt die Förderung und Pflege der menschlichen Sinne eine entscheidende Rolle für unser gesundheitliches 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 gemeinnützigen Kilian Gaertner Stiftung für Gesundheit, Soziales und Kultur



Kilian Gaertner
Vorstand der Stiftung



Enzo Rességuier de Miremont
Stiftungsverwaltung



Eka Tabidze
Stiftungsverwaltung &
Projektleiterin KulturStation

Schwerpunkt „Spielen wir noch?“

In diesem Programm wollen wir das vorherige Thema „Der Mensch ohne Hand, oder „Verlust der menschliche Ganzheit“ aufgreifen, und zwar durch die Frage nach Bedeutung des Spielens für die kulturelle Entwicklung des Menschen. Schillers philosophische Ausruf „*Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt*“ (Ästhetische Briefe, 15) wird heute durch die Entwicklungspsychologie mehrfach wiederholt: die Loblieder der Neurobiologie auf das Spiel sind Hymnen auf die Vernetzung der Synapsen (Lass die Kinder spielen, Albert Vinzens). Rudolf Steiner beschreibt die Wirkung des Spielens für die Erziehung des Kindes: „*Was aber durch das Spiel geleistet wird, das wird im Grunde genommen geleistet durch die Selbstbetätigung des Kindes, durch alles, was wir nicht in strenge Regeln bannen können. Ja, gerade darauf beruht das Wesentliche und das Erzieherische im Spiel, daß wir haltmachen mit unseren Regeln, mit unseren pädagogischen und erzieherischen Künsten, und das Kind seinen eigenen Kräften überlassen. Denn was tut das Kind dann, wenn wir es seinen eigenen Kräften überlassen?*“ (R. Steiner, GA 61)

Das Motiv der Freiheit, das zentrale Entwicklungsgesetz der Geschichte verweist uns auf das Spiel: Der spielende Mensch steht für jene Entwicklung, die der Mensch die Möglichkeit erhält, sich mit seiner HändeArbeit von der Abhängigkeit von technischen Hilfsmitteln zu befreien, sein eigenes Medium zu werden.

Aber wie sehr hat der Ernst des Lebens uns die Freude am Spiel verdorben? Wo lassen uns digitalisierte Programme noch Raum für den spontanen Einfall, den wegweisenden Irrtum, das Kunstwerk eines Autors?

Wie können wir diesen verlorenen Spielraum wieder erinnern, aufbauen und pflegen, indem wir Liebe, Vertrauen, Kreativität und unmittelbare Freude am Austausch mit den anderen Menschen empfinden können?

Die KulturStation will in diesem Programm Menschen dazu ermutigen, diese vergessenen Fähigkeiten wieder neu zu entdecken und zum Aufblühen zu bringen.

Kunst & Kultur

Vernissage: *INNEN und AUSSEN* s. 8

Begehungen der Ausstellung: *INNEN und AUSSEN* s. 10

Tag gegen Lärm s. 12

Sprachstation

Lesezeit: „Hände“ s. 14

Treffpunkt Litteratur: Poesie - *Spiel der Worte* s. 15

Lesung: Gedichte von Schiller bis Piontek

Lesezeit „Augen“ s. 16

Workshops

Die Faszination des Blattgoldes s. 18

Digitalen Stress spielerisch begegnen s. 19

Konzerte

„*Spielräume*“ mit Peter Ludwig s. 20

„*HaiKu-la-Vier*“ mit Masako Ohta s. 22

Frühlingskonzert *Klavier & Violine* s. 24

Vorträge

Der Blick - spielend in die Welt? s. 26

Einladung zum Spielen – *Zeit für das* s. 28

Raum für analoge, spielerische Erfahrungen s. 29

Kurse

Freies Spiel – Improvisation ist das halbe Leben
(Improvisations Theater) s. 30

Im Gleichgewicht sein – Atem & Körperarbeit
nach Elsa Gindler s. 31

Qi Gong bei Tinnitus und Stress – für Anfänger
und Fortgeschrittene s. 32

Tai Ji – Die Suche nach der Quelle s. 33

Klang und Entspannung s. 34

Das Wesen und die Pflege der eigenen Handschrift s. 35

Autogenes Training gegen Tinnitus (Online) s. 36

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:

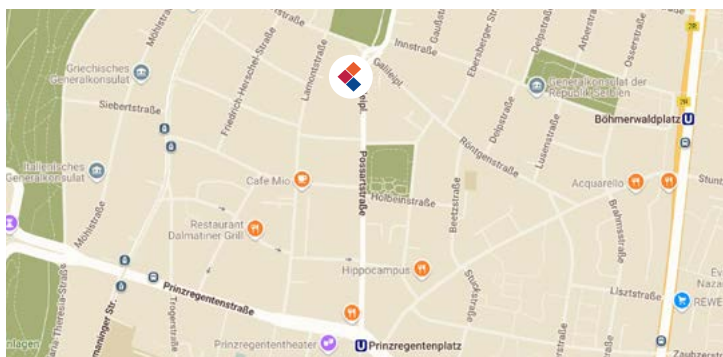
Possartstr. 33

81679 München

Öffentlich

U4 bis Prinzregentenplatz

Bus 68, 54, 58 bis Gallileiplatz



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

Vernissage **INNEN und AUSSEN** **von Christoph Schneider**

Christoph Schneider ist in Reit im Winkl in den bayerischen Alpen aufgewachsen. Damals, in den Fünfziger- und Sechzigerjahren, war das Leben auch dort vom Geist der Nachkriegsjahre geprägt, sowie vom aufkommenden Tourismus, der die bäuerlichen Strukturen teilweise verdrängte und ersetzte. Der Vater führte einen Maler Handwerksbetrieb und war zudem ein leidenschaftlicher „Freilichtmaler“, mit Ansprüchen, die weit über den Amateurstatus hinaus gingen. Als Kind begleitet der Sohn seinen Vater oft bei seinen Ausflügen in die Natur, wenn dieser zum Malen „hinausging“. Im Winter wurden „drinnen“ in der Werkstatt Hinterglasbilder gemalt. So war der Vater sein erster Lehrer. Später studierte er an der Münchner Kunstakademie u. a. bei Professor Rudi Tröger. Ein Stipendium führte ihn 1987 für ein Jahr an das Royal College of Art nach London. Während dieser Zeit entwickelte sich auch ein enger Kontakt und Austausch mit A.R. Penck.

Die Malerei Christoph Schneiders beinhaltet verschiedene Aspekte: gegenständliche, abstrakte, expressive, der sinnlichen Wahrnehmung geschuldet.





Detailansicht
„Kind“ von Christoph Schneider
mixed media | 18 x 24 cm | 2013

7-10-14
and ...

Begehungen der Ausstellung

Das Motto der Ausstellung „INNEN und AUSSEN“ deutet in mehrfacher Hinsicht auf die Gegensätze hin, die kennzeichnend sind für seine Arbeit und beschreiben die Schaffensbedingungen und Motivation des Künstlers. Es stellt auch die Grundfrage nach dem Verhältnis von Inhalt und Form, – ob es gelingt, adäquate äußere „Formen“ für die jeweiligen Inhalt zu entwickeln. Andererseits beschreibt es oben benannte Schaffensbedingungen des Künstlers, an der Schnittstelle der Innen- zur Außenwelt im realen wie auch im sozialen Raum, als einem „Fenster zur Welt“ je nach Blickrichtung nach innen oder außen.

Detailansicht
„Drei Könige“ von Christoph Schneider
Öl auf Papier | 33 x 48 cm | 2013



Mittwoch 30. April
jeweils 16:00 - 18:00 Uhr



TAG GEGEN LÄRM

Der Tag gegen Lärm findet am 30. April 2025 in vielen Ländern statt. Er macht darauf aufmerksam, was Lärm bewirkt, ermutigt dazu, sich zu engagieren und zeigt Möglichkeiten des Eigenschutzes auf. In München organisiert der Gesundheitsladen seit 27 Jahren ein gemeinsames Programm vieler Teilnehmer*innen. Es lohnt sich, den Lärm in Stadt und Land zu mindern. So entsteht die Möglichkeit, akustische Entdeckungen zu machen und auch die Vielfalt der leiseren Geräusche wahrzunehmen. Es lohnt sich, für seine Ohren zu sorgen und diese und sich vor Schaden zu bewahren.



Eintritt frei

**16:30 – 17:15 Uhr | Vortrag: „Lärm – Prävention,
Auswirkungen und Lösungsmöglichkeiten“**

Der Vortrag gibt einen Einblick in die Auswirkungen von Lärm auf das Gehör und die Gesundheit. Er beleuchtet präventive Maßnahmen zum Schutz des Gehörs und zeigt auf, welche Rolle eine moderne Hörgeräteversorgung als mögliche Lösung spielen kann.

Mit Monika Mittermüller (Hörakustik-Meisterin,
Bereichsleiterin Hörgeräte Seifert GmbH)

**17:15 – 18:00 Uhr | Praktische Einheit zur
Tiefenentspannung**

Die Teilnehmenden erwartet eine entspannende Übung, die Körper und Geist in Einklang bringt. Durch eine Kombination aus Klang, Atemtherapie und gezielten Entspannungstechniken wird vermittelt, wie akustische Reize zur Stressbewältigung und Förderung des Wohlbefindens genutzt werden können. Diese Einheit bietet eine wertvolle Gelegenheit, verschiedene Methoden zur Tiefenentspannung kennenzulernen und bewusst Ruhe zu erleben.

Mit Myriam Bourguignon (Atem- und Sprachtherapeutin)

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Gesundheitsladen München e.V.
– zur Website

Sprachstation **Lesezeit „Hände“**

Hier treffen sich Freunde der Lyrik, um Gedichte zum Thema „Hände“ kennenzulernen und auszutauschen. Einige Texte werden gemeinsam bearbeitet, geübt und gesprochen. Außerdem können die Teilnehmenden selber entsprechende Gedichte mitbringen und vorlesen. Im Gespräch finden sich vielleicht noch unbekannte Aspekte zum Thema oder jeweiligen Gedicht. Zur Einstimmung empfiehlt sich das Gedicht „Handinneres“ von Rainer Maria Rilke.

Mit Kilian Gaertner und Thomas Zumsande



Sprachstation

Poesie - Spiel der Worte

Gedichte von Schiller bis Piontek

Treffpunkt Literatur (17.30 bis 19.00 Uhr)

Friedrich Schillers Spieltrieb - Von der Aufgabe des
Künstlerischen

In der Abhandlung „Über die ästhetische Erziehung des Menschen“ schreibt Friedrich Schiller dem Spiel eine besondere Bedeutung zu. Spielen zu können, macht für ihn den Menschen erst zum Menschen. Worin besteht diese eigentümliche Fähigkeit? Das Bedürfnis zu spielen, nimmt unaufhörlich zu, wird von entsprechenden Märkten befriedigt und droht für viele zur Sucht zu werden. Schillers Konzept von einer Befreiung durch das künstlerische Spiel gewinnt vor diesem Hintergrund immer mehr an Aktualität. Zur Vorbereitung auf die abendliche Lesung werden in diesem Treffen gemeinsame Betrachtungen angestellt, es wird gesprochen und gespielt.

Lesung: Poesie - Spiel der Worte, Gedichte von Schiller bis Piontek (19.30 bis 20.30 Uhr)

Poesie löst die Sprache aus dem alltäglichen Gebrauch. Ihre Wörter unterliegen nicht mehr nur einem Nutzen auf kommunikativem oder informativem Feld. Ihr freies Spiel hat trotzdem für viele Menschen große Bedeutung, weil sich in ihm Gesetze geltend machen können, die auf höhere, über persönliche Kräfte hinweisen. Mit dem Gedicht „Poesie des Lebens“ fragt Friedrich Schiller nach der Resonanz des schönen Spiels mit der Realität. Weitere künstlerische Texte vertiefen das Thema.

Mit Kilian Gaertner und Thomas Zumsande



Sprachstation Lesezeit „Augen“

Hier treffen sich Freunde der Lyrik, um Gedichte zum Thema „Augen“ kennenzulernen und auszutauschen. Einige Texte werden gemeinsam bearbeitet, geübt und gesprochen. Außerdem können die Teilnehmenden selber entsprechende Gedichte mitbringen und vorlesen. Im Gespräch finden sich vielleicht noch unbekannte Aspekte zum Thema oder jeweiligen Gedicht. Zur Einstimmung empfiehlt sich der Text von Lynkeus „Zum Sehen geboren“ aus dem fünften Akt des Faust 2. Teil von Johann Wolfgang von Goethe.

Mit Kilian Gaertner und Thomas Zumsande





Detailansicht
„Vorhang“ von Christoph Schneider
Pigment auf LW | 60x50 cm | 2019

Workshop

Die Faszination des Blattgoldes

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 selbst zu machen.

mit Ulrike Bläser

Bitte beachten Sie, dass der Workshop nicht wie gewohnt in der Possartstr. 33 stattfindet, sondern in der **Possarstr. 31**.



60€ pro Kurs
+ Materialkosten nach Verbrauch
2,50€ / pro Blattgold

Workshop Digitalen Stress spielerisch begegnen. (kognitiv und haptisch)

Welches Verhältnis haben Sie gegenüber Ihren mobilen Endgeräten - was ist bereichernd, was stresst Sie und was möchten Sie ändern? Und was hat das mit einer Verbesserung des eigenen Gemütszustandes zu tun?

In diesem Workshop besteht die Möglichkeit, sich intensiv mit dem Thema Omnipräsenz und dem eigenen Selbstbild auseinanderzusetzen. Nach einem theoretischen Input folgt ein kreativer Praxisteil mit Ihrem Mobiltelefon und analogen Materialien. Individuell werden Sie sich mit digitalen Eindrücken beschäftigen und diese analog anders erleben. Hierfür werden verschiedene Materialien bereitgestellt. Neben Fragen, welche das digitale Verhalten betreffen, werden Interventionen zur täglichen Anwendung gemeinsam erarbeitet und vermittelt.

Bitte bringen Sie Ihr Mobiltelefon mit.

mit Dr. Katrin Drazek-Kappus

Bitte beachten Sie, dass der Workshop nicht wie gewohnt in der Possartstr. 33 stattfindet, sondern in der **Possarstr. 31.**



Samstag, 31. Mai
19:00 Uhr



Konzert

SpielRäume Musik, Erzählung & Gespräch mit Peter Ludwig



Eintritt frei

20

Beginnen wir ganz oben: Olympische Spiele, Fussball-
Weltmeisterschaften, Formel 1. ein Milliardenpublikum.

Was ist an diesen Events so faszinierend?

Sie sind ergebnisoffen.

Ganz unten am Strand, ein Kind. Seine Eltern haben das
Spielzeug zu Hause vergessen. Katastrophe? Vielleicht für
einen Moment.

Aber hier ist Sand, sind angeschwemmte Hölzer, Steine,
Muscheln, ausgebleichter Plastikmüll.

Was macht das Kind?

Es spielt mit dem, was da ist.

Was dabei entsteht, ist ergebnisoffen und ohne Publikum.

Auf der Bühne ein Pianist. Er wird drei Beethoven-Sonaten
spielen.

Er verspielt sich im dritten Satz der zweiten Sonate, steigt aus.
Katastrophe? Ja.

Die dritte Sonate spielt er so, als würde ihm jemand einen Colt
in den Rücken drücken. Sein Publikum fordert keine Zugabe
und geht.

Heute und hier. Ein Flügel im Raum.

Jemand, der damit spielt, wie das Kind am Strand. Mit dem,
was da ist. Ergebnisoffen.

Mit Peter Ludwig, Pianist & Komponist
www.p-ludwig.com

Samstag, 28. Juni
Begehung der Ausstellung ab 18:00 Uhr
Konzertstart: 19:00 Uhr



Konzert *Masako Ohta*

Die aus Tokyo stammende japanische Pianistin, Klang-Performerin und Komponistin Masako Ohta ist im Bereich der klassischen und Neuen Musik, Improvisation und Filmvertonung aktiv unterwegs. Sie wurde mit dem Förderpreis für Musik der Landeshauptstadt München 2019 und mit dem Giesinger Kulturpreis 1. Preis 2016 ausgezeichnet. Seit 2021 gestaltet sie zusammen mit dem PATHOS Theater München

„IMAGINE“ Festivals. Ihr Klavierstudium absolvierte sie in Tokyo und Berlin, zudem Meisterkurse bei András Schiff, György Sebök und György Kurtág.



Eintritt frei

HaiKu-la-Vier „ein blühender Frühsommer“

Herzlich willkommen zum Haiku & Klavier Konzert!
Das japanische Kurzgedicht Haiku nimmt die vier Jahreszeiten als zentrales poetisches Element. Aus diesem jahreszeitlichen Empfinden entsteht eine besondere Form der Poesie.

„HaiKu-la-Vier“ vereint Haiku, Klavier, la vie – das Leben – und die vier Jahreszeiten zu einem atmosphärischen Gesamterlebnis.

Das Konzertformat wird in jeder Jahreszeit neu gestaltet. Klassische Haikus großer japanischer Dichter werden auf Japanisch vorgetragen und ins Deutsche übersetzt. Dazu erklingt sorgfältig ausgewählte Klaviermusik aus unterschiedlichen Epochen und Ländern – in dieser Ausgabe unter anderem Werke von Takemitsu, Chopin, J. S. Bach, Ohta sowie freie Improvisationen.

...zur Ausstellung „Innen und Aussen“ von Christoph Schneider

Christoph Schneider löst Strukturen auf und organisiert sie neu. Dabei begegnen sich seine innere und die äußere Welt, oft thematisiert er soziale Bezüge und Bedingungen.

Gegensätzliche Empfindungen treffen aufeinander und finden zu einer Form. Auch für die Pianistin Masako Ohta ist „Innen und Außen“ ein wichtiges Thema. Die Poetin am Klavier (Münchner Feuilleton) beschäftigt sich mit inneren und äußeren Landschaften. So entsteht z.B. ihre Konzertreihe mit japanischen Kurzgedichten Haikus, „HaiKu-la-Vier“.

Frühlingskonzert *Klavier & Violine*

Liebe Musikliebhaber,

wir freuen uns sehr, Sie zu einem besonderen Konzert für Violine und Klavier einzuladen, gestaltet von talentierten Studierenden der Hochschule für Musik und Theater München und Salzburg.

Erleben Sie die eindrucksvollen Darbietungen von Erik Maier und Lewin Creuz an der Violine sowie Pauline Creuz am Klavier, die Werke bedeutender Komponisten mit Hingabe und Virtuosität zum Leben erwecken.

Diese jungen Künstler haben mit Leidenschaft 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!





Erste Hälfte:

1. Henryk Wieniawski – Ausgewählte Duos
2. Johann Sebastian Bach – Sonate für Violine solo in a-Moll, BWV 1003 (1. und 2. Satz)
3. Niccolò Paganini – Caprice Nr. 9 (La Chasse) und Caprice Nr. 24
4. Eugene Ysaÿe – Sonate für zwei Violinen

Zweite Hälfte:

1. Johann Sebastian Bach – Air (aus der Orchestersuite Nr. 3 in D-Dur, BWV 1068)
2. Henryk Wieniawski – Polonaise in D-Dur, Op. 4
3. Ludwig van Beethoven – Frühlingssonate in F-Dur, Op. 24
4. Camille Saint-Saëns – Rondo Capriccioso, Op. 28

Donnerstag 08. Mai.
19:00 Uhr



Vortrag: Der Blick – spielend in die Welt?

Dr. Celina v. Bezold

Philosophin (Stube für Fragen, München)

„Ich habe an der Hochschule für Philosophie S.J. in München studiert und wurde 2005 promoviert mit einer Arbeit über die Freiheit. Seit über 20 Jahren bin ich im ambulanten philosophischen Dienst mit Schwerpunkt Palliativmedizin und Hospizarbeit tätig. Ich berate Unternehmen im Bereich Patientenkommunikation und halte Vorträge und Salons innerhalb der Kunstszene oder am Lagerfeuer. In meiner Stube für Einzelgespräche in München finden existenzielle Fragen für suchende Menschen einen Ort. Nachts werde ich zur Autorin, u.a. für Hörspiele.

Mit meinen drei Kindern lebe ich in München und Tirol.“



Eintritt frei

Philosophische Ideen zu unseren Wegen zwischen Ich und Du und dem Dazwischen

Gibt es Alternativen zum modernen Selbstgenügen, der unentwegten Aufforderung, bei sich, mit sich und durch sich selbst frei und glücklich zu sein? Unsere Moderne kennzeichnet eher ein erschöpftes Selbst, das müde ist vom Alleingang und den vielen Formen der Vereinzelung.

Es gibt zum Glück hilfreiche andere Perspektiven. Denn kehrt man in erschöpften Zuständen nicht eh auf die zugrundeliegenden Kräfte zurück? Nicht zu wollen und müssen, nicht zu leisten und zu verändern, sondern das Spielen im Zwischenbereich wird dann zur Rettung und Quelle. Das Raum zwischen mir und der Welt nämlich ist voll von symbiotischen, erotischen, mimetischen Interferenzen, die wir nur aufgreifen müssten. Nicht ein Ich ist die Mitte, sondern das Dazwischen?

Der Vortrag möchte für Grundlagen dieses Bereiches zwischen Ich und Welt anschaulich machen und genauer besehen. Exemplarisch wird dafür der menschliche Blick herangezogen, mit dem wir immer (und weit bevor wir das erst wollen) uns mit der Welt verbinden. Wir rückversichern uns, erkunden, checken ein: alles Formen von Resonanz, ohne die wir nicht könnten. Blicken ist Ver-Bindung. Und mehr noch: wir brauchen ebenso den Blick der Welt auf uns zurück, mit ihm sind wir erst überlebensfähig.

Das humanistische Alleinstellungsmerkmal ist nicht seine Leistungskraft, sondern eine ursprüngliche Symbiosebegabung. Dies wird vieles lichten und neue Anregungen geben, sich und die Welt zu spielen.

Philosophische Vorkenntnisse jeglicher Art sind weder notwendig noch dienlich.

Vortrag *Einladung zum Spielen* *– Zeit für das Wesentliche*

„Was durch das Spiel geleistet wird, das wird geleistet durch die Selbstbestätigung des Kindes – durch alles, was wir nicht in strenge Regeln bannen können.“ – Rudolf Steiner

Freies Spiel ist kein Zeitvertreib, sondern lebensnotwendig. Es stärkt Selbstvertrauen, Sprache, soziale Fähigkeiten – ohne Anleitung, ohne Bewertung.

Wir laden ein zum Spielen. Einfach so.

Denn:

„Beim Spiel kann man einen Menschen in einer Stunde besser kennenlernen als im Gespräch in einem Jahr.“ – Platon

Mit Susanne Weber

*Somatic Experiencing Practitioner, Heil- und Traumapädagogin
und Monika Fürmetz*

Diplom-Sozialpädagogin, Notfall- und Wildnispädagogin



Vortrag mit Gespräch ***Raum für analoge, spielerische*** ***Erfahrungen***

Der Blick auf den Bildschirm ist für viele Menschen ein fester Bestandteil des Tages geworden. Unsere Hände greifen täglich zum Handy oder zur Tastatur, die Berührung ist unseren Fingern vertraut. Doch was wäre, wenn wir unsere Gewohnheiten hinterfragen und analoge spielerische Pausen in unseren digitalen Alltag einbauen? Vielleicht eröffnet sich dadurch ein Raum für Unvorhersehbares, über dessen Resultat wir keine vollständige Kontrolle haben. Das Wertvolle hieran kann sein, diese Momente als Chance zu betrachten, den eigenen Körper wieder ganz (-heitlich) neu zu erleben. Dr. Katrin Drazek-Kappus gibt Einblicke aus ihrer therapeutischen Arbeit mit Erwachsenen und erläutert, was passieren kann, wenn die digitale Omnipräsenz spielerisch durchbrochen wird. Alltagsbeispiele geben Input, über das eigene digitale Verhalten nachzudenken.

Mit Dr. Katrin Drazek-Kappus



Freitags,
02. Mai / 09. Mai / 16. Mai / 23. Mai / 30. Mai /
06. Juni
jeweils 18:00-19:30 Uhr

Kurs (Impro/Theater) *Freies Spiel - Improvisation ist das halbe Leben*

Ziel: Stressabbau, Kopf abschalten, ins Spielen kommen

Kreativ denken, loslassen, „rumspinnen“, den Verstand ausschalten und der Fantasie freien Lauf lassen - das fällt uns als Kind noch leicht.

Im stressigen Berufsalltag ist dies scheinbar nicht mehr erlaubt. Dabei würden viele im Job von diesen Eigenschaften profitieren.

Durch (schau-)spielerische Übungen lernen Sie in diesem Kurs mit fester Stimme, kraftvollem Atem und einem gesunden Körpergefühl selbstbewusst aufzutreten.

Stärken Sie Ihre Selbstwahrnehmung, Fantasie und Flexibilität !!

Lernen Sie spielerisch schwierige Situationen souverän zu meistern !!

Alltagsstress wird abgebaut und neue Kräfte werden mobilisiert.

Sich wieder frei fühlen, sich fallen lassen, den Kopf ausschalten - mit Improvisationstheater - das geht !!

Mit Manuela Lehmann

Bitte bequeme Kleidung mitbringen.



15€ pro Kurs

30

Dienstags,
20. Mai / 27. Mai. /
3. Juni / 10. Juni / 17. Juni / 24. Juni /
1. Juli / 8. Juli / 15. Juli / 22. Juli
jeweils 19:00 - 20:30 Uhr

Kurs: *Im Gleichgewicht sein - Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler*

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 das Erspüren 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. Ebenso sind die Stimme und die Einblicke in die Anatomie wichtige Bestandteile des Kurses, die den Prozess des Spürens wertvoll ergänzen. Der Kurs eignet sich für Menschen, die für sich und ihre Gesundheit etwas Gutes tun wollen und Wege der Stressbewältigung und Regeneration suchen.

Mit Stephanie Kraus-Gaiges



1 Kurs 20 € / 5 Kurse 95 € /
10 Kurse 180 €

Montags,
28. April /
05. Mai / 12. Mai / 19. Mai / 26. Mai /
02. Juni / 16. Juni / 23. Juni / 30. Juni /
07. Juli / 14. Juli
jeweils 17:30 - 19:00 Uhr

Kurs **Qi Gong bei Tinnitus und** **Stress - für Anfänger und** **Fortgeschrittene**

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.

Mit Marianne Wegener



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

Bezuschussung durch die GKV möglich

Montags,
28. April /
05. Mai / 12. Mai / 19. Mai / 26. Mai /
02. Juni / 16. Juni / 23. Juni / 30. Juni /
07. Juli / 14. Juli
jeweils 19:00 - 20:15 Uhr

Kurs ***Tai Ji – Die Suche nach der Quelle***

Tai Ji ist die Kunst sich natürlich zu bewegen, ohne dass Verspannungen entstehen. Spiralige, runde Bewegungen, fließend ausgeführt, lassen dich die Verbindung von innerer Stärke und weicher Kraft erfahren. Achtsame Körperwahrnehmung hilft dir zu spüren wie du mit dir und deiner Energie, „Chi“ gut umgehen kannst. Wir beginnen mit einfachen Lockerungen und sanften Dehnungen und erlernenden „Ersten Kreis – die Suche nach der Quelle“. Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen vertiefen und erweitern das Verständnis des Tai Ji, man fühlt sich erfrischt und gestärkt, eine ruhige, klare Präsenz kann sich einstellen.

Mit Marianne Wegener



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

Bezuschussung durch die GKV möglich

Samstags,
26. April / 24. Mai / 28. Juni / 19. Juli
jeweils 9:30 - 11:00 Uhr

Kurs *Klang und Entspannung*

Sie möchten tiefe Entspannung und Regeneration erleben? Das Entspannungstraining nach musiktherapeutischen Gesichtspunkten in Verbindung mit dem Klang des Monochords kann Sie darin unterstützen. Erleben Sie, wie sich durch das Spiel auf diesem zeitlosen Saiten-Instrument Ihr Atemrhythmus vertieft und Ihr inneres Gleichgewicht gestärkt wird. Nicht nur der Hörsinn wird durch die vibroakustische Stimulation angesprochen, sondern der gesamte Körper wird zum Resonanzraum, sodass innere Reisen und intensive Selbstwahrnehmung möglich sind. So kann eine Klangentspannung auf die Sinne wirken und zu einer ganzheitlichen Erfahrung werden.

Mit Flora Kadar

Zertifizierte Musiktherapeutin (DMtG), M.A. Weiterbildung für Musik und Imagination (Zertifizierung durch EAMI). Seit 2013 im klinischen Bereich tätig:

Akut Psychiatrie und Forensische Psychiatrie, Menschen mit Demenz, aktuell Geriatrie und Palliativstation sowie Psychosomatische Tagesklinik mit Schwerpunkt Tinnitus und Schwindel.



1 Kurs 35€ / 5 Kurse 150€

Montags,
23. Juni / 30. Juni /
07. Juli / 14. Juli
jeweils 18:00 - 19:00 Uhr

Kurs ***Das Wesen und die Pflege der eigenen Handschrift***

Liebe Interessierte, unsere Handschrift ist mehr als nur ein Mittel zur Kommunikation – sie ist Ausdruck unserer Persönlichkeit. In einer zunehmend digitalen Welt geht diese einzigartige Kunstform oft verloren. Daher laden wir Sie herzlich zu unserem Kurs „Das Wesen und die Pflege der eigenen Handschrift“ ein. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihre individuelle Handschrift bewusster gestalten und pflegen können. Gemeinsam erkunden wir verschiedene Schreibstile, entdecken die Grundlagen der Schriftästhetik und erfahren, wie kleine Veränderungen in Haltung und Technik das Schriftbild verbessern. Der Kurs richtet sich an alle, die ihre Handschrift verfeinern oder wieder neu entdecken möchten. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie Ihren ganz persönlichen Stil aufs Papier – in entspannter Atmosphäre und unter professioneller Anleitung.

Mit Kilian Gaertner

Bitte beachten Sie, dass der Kurs nicht wie gewohnt in der Possartstr. 33 stattfindet, sondern in der Possarstr. 31.



10€ pro Kurs

Mittwochs,
07. Mai / 14. Mai / 21. Mai / 28. Mai /
04. Juni
jeweils 18:00-19:30 Uhr

(Online) Kurs Autogenes Training gegen Tinnitus

Tinnitus und innere Ruhe – geht das überhaupt?

Ja! In diesem Kurs lernen Sie, mit Hilfe von Autogenem Training und gezieltem Atemtraining den Stresspegel zu senken und damit die Wahrnehmung des Tinnitus positiv zu beeinflussen. Schritt für Schritt entwickeln Sie die Fähigkeit, Ihren Körper in einen Zustand tiefer Entspannung zu versetzen, leichter einzuschlafen, erholter aufzuwachen und wieder mehr innere Ruhe zu spüren.

Der Kurs ersetzt keine medizinische Behandlung, kann diese aber sinnvoll ergänzen und unterstützen.

Mit Myriam Bourguignon

Der Kurs findet LIVE aber ONLINE via ZOOM statt.

Warum: Gerade in den eigenen Vier Wänden ist es meist am Schwierigsten abzuschalten - genau deshalb der beste Trainingsort! Da die Anfahrt wegfällt, bleibt mehr Zeit für die Ruhe. Keine Kamera notwendig, nur eine Audioverbindung.



**25€ pro Kurs /
111€ für den gesamten Kurse**



Detailansicht
„Himmel-Sonne“ von Christoph Schneider
Aquarell auf Papier | 50x70cm | 2014



„Walzenbild“ von Christoph Schneider
horizontal | Pigment und Malerwalze auf
Leinwand | 60 x 120 cm | 2002



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 Kurgebiet Bad Kohlgrub am Hörnle Berg in Bayern, optimal für Entspannung in schönster Natur. Im Sommer wie 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

April

Sa. 12.04	Sprachstation“Hände“	s. 14
Sa. 26.04	Kurs: Klang und Entspannung	s. 34
Mo. 28.04	Kurs: Qi Gong bei Tinnitus und Stress	s. 32
	Kurs: Tai Ji – Die Suche nach der Quelle	s. 33
Mi. 30.04	Tag gegen Lärm	s. 12

Mai

Fr. 02.05	Kurs (Impro-Theater): Freies Spiel - Improvisation ist das halbe Leben	s. 30
Sa. 03.05	Frühlingskonzert mit Klavier & Violine	s. 24
Mo. 05.05	Kurs: Qi Gong bei Tinnitus und Stress	s. 32
Mo. 05.05	Kurs: Tai Ji – Die Suche nach der Quelle	s. 33
Mi. 07.05	Kurs (Online): Autogenes Training gegen	s. 36
Di. 08.05	Vortrag: Der Blick - spielend in die Welt	s. 26
Fr. 09.05	Kurs (Impro-Theater): Freies Spiel - Improvisation ist das halbe Leben	s. 30
Mo. 12.05	Kurs: Tai Ji – Die Suche nach der Quelle	s. 33
Mo. 12.05	Kurs: Qi Gong bei Tinnitus und Stress	s. 32
Mi. 14.05	Kurs (Online): Autogenes Training gegen Tinnitus	s. 36
Fr. 16.05	Kurs (Impro-Theater): Freies Spiel - Improvisation ist das halbe Leben	s. 30
Sa. 17.05	Vernissage INNEN und AUSSEN	s. 8
Mo. 19.05	Kurs: Qi Gong bei Tinnitus und Stress	s. 32
Mo. 19.05	Kurs: Tai Ji – Die Suche nach der Quelle	s. 33
Di. 20.05	Kurs: Im Gleichgewicht sein - Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler	s. 31
Mi. 21.05	Kurs (Online): Autogenes Training gegen Tinnitus	s. 36
Do. 22.05	Vortrag: Einladung zum Spielen – Zeit für das Wesentliche	s. 28
Sa. 24.05	Sprachstation: Poesie- Spiel der Worte/Gedichte von Schiller bis Piontek	s. 15
Sa. 24.05	Workshop: Die Faszination des Blattgoldes	s. 18
Sa. 24.05	Kurs: Klang und Entspannung	s. 34
Sa. 24.05	Kurs (Impro-Theater): Freies Spiel - Improvisation ist das halbe Leben	s. 30
Mo. 26.05	Kurs: Qi Gong bei Tinnitus und Stress	s. 32
Mo. 26.05	Kurs: Tai Ji – Die Suche nach der Quelle	s. 33
Di. 27.05	Kurs: Im Gleichgewicht sein - Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler	s. 31
Mi. 28.05	Kurs (Online): Autogenes Training gegen Tinnitus	s. 36
Fr. 30.05	Kurs (Impro-Theater): Freies Spiel - Improvisation ist das halbe Leben	s. 30
Sa. 31.05	Konzert: Spielräume mit Peter Ludwig	s. 20

Juni

Mo.	02.06	Kurs: Qi Gong bei Tinnitus und Stress	s. 32
		Kurs: Tai Ji – Die Suche nach der Quelle	s. 33
Di.	03.06	Kurs: Im Gleichgewicht sein - Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler	s. 31
Mi.	04.06	Kurs (Online): Autogenes Training gegen Tinnitus	s. 36
Fr.	06.06	Kurs (Impro-Theater) Freies Spiel - Improvisation ist das halbe Leben	s. 30
Di.	10.06	Kurs: Im Gleichgewicht sein - Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler	s. 31
Mo.	16.06	Kurs: Qi Gong bei Tinnitus und Stress	s. 32
		Kurs: Tai Ji – Die Suche nach der Quelle	s. 33
Di.	17.06	Kurs: Im Gleichgewicht sein - Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler	s. 31
Mo.	23.06	Kurs: Qi Gong bei Tinnitus und Stress	s. 32
		Kurs: Tai Ji – Die Suche nach der Quelle	s. 33
		Kurs: Das Wesen und die Pflege der eigenen Handschrift	s. 35
		Vortrag mit Gespräch: Raum für analoge - spielerische Erfahrungen	s. 29
Di.	24.06	Kurs: Im Gleichgewicht sein - Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler	s. 31
Sa.	28.06	Konzert: „HaiKu-la-Vier“ mit Masako Ohta	s. 22
		Begehung der Ausstellung INNEN und AUSSEN	s. 10
		Kurs: Klang und Entspannung	s. 34
Mo.	30.06	Kurs Das Wesen und die Pflege der eigenen Handschrift	s. 35
		Kurs: Qi Gong bei Tinnitus und Stress	s. 32
		Kurs: Tai Ji – Die Suche nach der Quelle	s. 33

Juli

Di.	01.07	Kurs: Im Gleichgewicht sein - Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler	s. 31
Sa.	05.07	Sprachstation „Augen“	s. 16
Mo.	07.07	Kurs: Qi Gong bei Tinnitus und Stress	s. 32
		Kurs: Tai Ji – Die Suche nach der Quelle	s. 33
Mo.	07.07	Kurs: Das Wesen und die Pflege der eigenen Handschrift	s. 35
Di.	08.07	Kurs: Im Gleichgewicht sein - Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler	s. 31
Do.	10.07	Begehung zu Ausstellung INNEN und AUSSEN	s. 10
Mo.	14.07	Kurs: Das Wesen und die Pflege der eigenen Handschrift	s. 35.
		Kurs: Qi Gong bei Tinnitus und Stress	s. 32
		Kurs: Tai Ji – Die Suche nach der Quelle	s. 33
Di.	15.07	Kurs: Im Gleichgewicht sein - Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler	s. 31
Sa.	19.07	Kurs: Klang und Entspannung	s. 34
Di.	22.07	Kurs: Im Gleichgewicht sein - Atem & Körperarbeit nach Elsa Gindler	s. 31
Sa.	27.07	Workshop: Digitalen Stress spielerisch begegnen	s. 19

August

Fr.	01.08	Begehung zu Ausstellung INNEN und AUSEN	s. 10
-----	-------	---	-------

September

Fr.	01.08	Begehung zu Ausstellung INNEN und AUSEN	s. 10
-----	-------	---	-------



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



Unsere Socials, Bleib informiert

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



Blog



E-Mail Newsletter



KulturStation



Instagram



Facebook



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**