

Kulturheiltage in Heiligendamm

Genuss – Muße – Selbstfürsorge

22. bis 26. September 2021

Leitung: Christoph Quarch, Marlen und Hartmut Schröder

Schirmherrschaft: Stefanie Drese, Ministerin für Soziales, Integration und Gleichstellung des Landes Mecklenburg-Vorpommern

Die Idee: Lebenskunst für Körper, Geist und Seele

Kulturheiltage bieten Raum und Zeit wieder zu sich zu kommen, eigene Bedürfnisse und Motivationen zu erkennen sowie zu verstehen, was das eigene Dasein mit Sinn erfüllt. Die heilende Kraft von Genuss, Muße und Selbstfürsorge lässt sich hier konkret erfahren. Kulturheiltage füllen die antike Diätetik 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.

Was sind Kulturheiltage?

- Kulturheiltage sind kein Kongress!
- Kulturheiltage sind ein neues Veranstaltungsformat für Selbstfürsorge und Psychohygiene
- Im Mittelpunkt stehen Gespräche, Selbsterfahrungen, Selbsterkundung und Selbstaussdruck durch Muße und Muse
- Leichtigkeit, Raum und Zeit für das Zu-sich-kommen sowie Genuss und Stille bilden einen Grundpfeiler
- Vorträge begleiten das Programm, geben Impulse für die Selbstwirksamkeit und orientieren sich an dem Format der TED Talks.¹ (Wissensvermittlung, die begeistert und ins Handeln führt!)
- Teilnahme an Vorträgen, Gesprächen und Kulturveranstaltungen wechseln sich ab mit Eigenaktivitäten in Ateliers für Kreativität und Selbstaussdruck
- Das Besondere der Kulturheiltage ist, dass neben offenen Veranstaltungen individuelle Diagnostik und Behandlung in kulturheilkundlichen Sprechstunden angeboten werden, die den Prozess der Selbstfindung und Selbstwirksamkeit unterstützen
- Kulturheiltage sind dem Konzept einer nachhaltigen Gesundheitsförderung² und der Idee von One Health³ gewidmet

¹ Das Motto dieser Vorträge lautet: *Ideas worth spreading* („Ideen, die es wert sind, verbreitet zu werden“). Die Vorträge dauern nicht länger als 18 Minuten.

² Näheres zu diesem Konzept auf der Seite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/nachhaltigkeit-und-nachhaltige-gesundheitsfoerderung/>.

³ Näheres zu diesem Konzept auf der Seite der Carstens-Stiftung: <https://www.carstens-stiftung.de/one-health-als-konzept-der-zukunft.html> sowie im Sammelband Kulturheilkunde, München 2019.

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.

Der Ort: Heiligendamm – Die weiße Stadt am Meer

Heiligendamm ist das älteste deutsche Seebad an der Ostseeküste und trägt wegen der klassizistischen Bauten entlang der Strandpromenade nicht ohne Grund den Beinamen „Die Weiße Stadt am Meer“. 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 einer Spa-Oase und einem modernen Congress Center eignet es sich in jeder Hinsicht für ganz besondere Veranstaltungen. Hotel und Umgebung bieten alle Voraussetzungen für eine heilsame Auszeit im Sinne der Kulturheiltage. Genuss und Muße sowie das kultivierte Gespräch und die gefüllte Stille lassen das Essen zu einem Fest der Philia werden.

Zum Ablauf: Philosophie – Kulturheilkundliche Sprechstunden – Symposium

Für Frühaufsteher beginnen die Kulturheiltage bereits um 7.00 Uhr mit einem Einklang am Strand. Der Tag wird mit leichter Bewegung und Entspannungsübungen begrüßt. Nach dem Frühstück werden die Grundlagen der Funktionellen Entspannung geübt – ein Verfahren der Körperpsychotherapie.

Nach einem gemeinsamen Programm 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 Selbstausdruck im „Motivatoren-Spiegel“ an. Darüber hinaus sind auch heilende Berührungen, Behandlungen mit Licht und Farben sowie mit Klängen möglich, die Entspannung und Wohlergehen fördern. Nicht zuletzt gehören philosophische

Gespräche und künstlerische Therapieformen zum Programm der Kulturheiltage. In einem Kunsttherapeutischen Atelier werden unter kompetenter Begleitung verschiedene Möglichkeiten des Selbstaushdrucks angeboten: Vom Malen und Formen über das Bewegen bis hin zum Schreiben und zum Musizieren ist hier alles möglich, was zur Gesunderhaltung und zur Gesundheit beiträgt.

Der Abend führt alle Teilnehmenden wieder zusammen zu einem gemeinsamen Abendessen und Symposium. Hier geht es in einem lockeren Zusammensein um Geschichten und nicht zuletzt um Philosophie.

Kurszeiten: 09:00 – 12:30 Uhr und 15:00 – 18:30 Uhr; **Kaffeepausen:** vormittags 10:30 – 11:00 Uhr, nachmittags 16:30 – 17:00 Uhr

Im Überblick: Ablauf und Inhalt

- Einklang am Strand
- Funktionelle Entspannung
- Individuelle kulturheilkundliche Diagnostik und Therapie
- Philosophisches Gespräch
- Kunst- und schreibtherapeutische Ateliers: Vom Malen und Formen über das Bewegen bis hin zum Schreiben
- Philia – Abendessen und Symposium Philosophie und Kulturheilkunde

Seminargebühr

Der Komplettpreis 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.

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 und einzelnen Programmpunkten 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.

Weitere Informationen:

Ausführliche Abstracts der Vorträge und Beschreibungen der Workshops und Sprechstunden sowie Vitae der Mitwirkenden finden Sie ab 1. Juli 2021 auf der Website der IGNK: <http://kulturheiltage.ignk.de>.

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 das Kongressbüro der IGNK: per E-Mail (info@ignk.de).

Anmeldeformular Kulturheiltage Heiligendamm, 22. – 26. September 2021

Der Komplettpreis für **Übernachtung, Frühstück und Abendessen im Grand Hotel Heiligendamm, die Tagungspauschale (Tagungsgetränke, Kaffeepausen) und Teilnahme am gesamten Programm beträgt 2.500 €.**

Die Kongressgebühr ohne **Übernachtung und Frühstück im Grand Hotel** ist beträgt 1.280 € und umfasst neben der Teilnahme am gesamten Programm auch die Tagungspauschale (Tagungsgetränke, Kaffeepausen) sowie die gemeinsamen Abendessen.

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

Seminarteilnehmer im Einzelzimmer / Doppelzimmer

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

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

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

Begleitperson im Doppelzimmer mit / ohne Seminar: zutreffendes bitte ankreuzen

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

Zahlungsbedingungen:

Bei Anmeldung wird eine Anzahlung von 10 % fällig.

Ort und Datum, Unterschrift Seminarteilnehmer/in

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

Kulturheiltage Heiligendamm – Programmablauf, Themen und Referenten unter Vorbehalt. Stand: 19.06.2021

Tages- ablauf und Uhrzeit	7.00 – 7.30 Uhr	9.00 – 10.30 Uhr	11.00 – 12.30 Uhr	15.00 – 16.30 Uhr	17.00 – 18.30 Uhr	19.00 Uhr	21.00 Uhr
				BEGINN Begrüßung		Philia: Abendessen und Dinner Speech	Kulturprogramm: Konzert, Lesung
Mittwoch Erkenne dich selbst! Sei du selbst!				Grußworte: Schirmherrin; Präsidentin IGNK Trilog: „Das Selbst und die Selbstwirksamkeit“ mit Christoph Quarch, Marlen und Hartmut Schröder Eröffnung der Ausstellung	Dialog: „Die Kunst der heilenden Wellen“ mit Thomas Künne und Michael Päßler Monolog: „Selbsterkundungsinstr umente für die eigene Entdeckungsreise“ mit Claudio Weiss Eröffnung der Ateliers 1) Philosophischer Salon 2) Kunst- und schreibtherapeutis ches Atelier	Dinner Speech: Thomas Loew	Lesung mit Julia Hayden: „Die Zukunft von Mensch und Mutter Erde“

Kulturheilkundliche Sprechstunden (individuell):

- Rhythmus und Regulation: Messung der Herzratenvariabilität (Iris Illmer, Michaela Ludwig, Marlen Schröder)
- Heilsame Berührung: Physiotherapie, Rolfing®, Kommunikation und Kinesiologie (Julia Hayden)
- Heilsame Klänge: Klang, Vibrationen und innere Bilder mit Gong (Gerhard Tuschy)
- Heilsamer Ausdruck mit Farben: Das Farbspiel – Bildgebungsverfahren zur Persönlichkeitsentfaltung (Hartmut Schröder)
- Finding Your Voice: **Awaremem-Motivatoren-Spiegel** und Selbst-Erkundungs-Instrumente (Claudio Weiß)
- Heilsame Frequenzen: Licht und Farben (Peter Hofmann, Thomas Künne und Michael Päßler)

Kurszeiten:

09:00 – 12:30 Uhr und 15:00 – 18:30 Uhr; **Kaffeepausen:** vormittags 10:30 – 11:00 Uhr, nachmittags 16:30 – 17:00 Uhr

Weitere Informationen:

Ausführliche Abstracts der Vorträge und Beschreibungen der Workshops und Sprechstunden sowie Vitae der Mitwirkenden finden Sie ab 1. Juli 2021 auf der Website der IGNK: <http://kulturheiltage.ignk.de>.

Rahmenprogramm:

Für Interessierte besteht die Möglichkeit an einer Führung mit dem Kunsthistoriker und Heiligendamm-Experten Prof. Dr. Joachim Skerl teilzunehmen. Er nimmt Sie mit auf eine zweistündige Reise in die Epochen der Entstehung des ersten deutschen Seebades und dessen Baustile.

Tages- ablauf und Uhrzeit	7.00 – 7.30 Uhr Den Tag am Strand begrüßen	9.00 – 10.30 Uhr Impulsvorträge, Ateliers und Sprechstunden	11.00 – 12.30 Uhr Ateliers und Sprechstunden	15.00 – 16.30 Uhr Impulsvorträge, Ateliers und Sprechstunden	17.00 – 18.30 Uhr Ateliers und Sprechstunden	19.00 Uhr Philia: Abendessen und Dinner Speech	21.00 Uhr Kulturprogramm: Konzert, Lesung
Donnerstag Sei verbunden!	<p>„Atmen, bewegen, sein“ mit Marlen und Hartmut Schröder</p>	<p>Funktionelle Entspannung</p> <p>Impulsvortrag Thomas Loew: „Maritime Medizin für Körper und Geist – mehr als Moleküle und Metaphern“</p> <p>Ateliers zur Wahl 1) Philosophischer Salon 2) Kunst- und schreibtherapeutisches Atelier</p> <p>Kulturheilkundliche Sprechstunden</p>	<p>Ateliers zur Wahl 1) Philosophischer Salon 2) Kunst- und schreibtherapeutisches Atelier</p> <p>Kulturheilkundliche Sprechstunden</p>	<p>„Selbstfürsorge“ (Impulsvorträge) 1) Dagmar Uecker: Herz(ens)probleme und ihre Lösung 2) Burkhard Schütz: Erschöpfung und Long-Covid 3) Erik Küppers.: Passion for Compression</p> <p>Ateliers zur Wahl 1) Philosophischer Salon 2) Kunst- und schreibtherapeutisches Atelier</p> <p>Kulturheilkundliche Sprechstunden</p>	<p>Ateliers zur Wahl 1. Philosophischer Salon 2. Kunst- und schreibtherapeutisches Atelier</p> <p>Kulturheilkundliche Sprechstunden</p>	<p>Dinner Speech: Christoph Quarch</p>	<p>Lesung mit Siegfried Akkermann: „Die Himmelsscheibe von Nebra“</p>

Tages- ablauf und Uhrzeit	7.00 – 7.30 Uhr Den Tag am Strand begrüßen	9.00 – 10.30 Uhr Impulsvorträge, Ateliers und Sprechstunden	11.00 – 12.30 Uhr Ateliers und Sprechstunden	15.00 – 16.30 Uhr Impulsvorträge, Ateliers und Sprechstunden	17.00 – 18.30 Uhr Ateliers und Sprechstunden	19.00 Uhr Philia: Abendessen und Dinner Speech	21.00 Uhr Kulturprogramm: Konzert, Lesung
<p>Freitag</p> <p>Das Beste ist das Maß!</p>	<p>„Den eigenen Rhythmus finden“ mit Thomas Loew</p>	<p>Funktionelle Entspannung</p> <p>Impulsvortrag Christoph Quarch: „In Resonanz mit dem Heil(ig)en. Warum und wie Spiele zu heilen vermögen“</p> <p>Ateliers zur Wahl 1) Philosophischer Salon 2) Kunst- und schreibtherapeutisches Atelier</p> <p>Kulturheilkundliche Sprechstunden</p>	<p>Ateliers zur Wahl 1) Philosophischer Salon 2) „Papier-Kunst, Kreativ-Workshop“ mit Anja Akkermann</p> <p>Kulturheilkundliche Sprechstunden</p>	<p>„Selbstfürsorge“ (Impulsvorträge) 1) Iris Illmer: Lächelt deine Darmflora, dann lächelst auch du 2) Alfred Hesse: Vitamin D – Ein Alleskönner? 3) N.N.: Krankenkassen und Selbstwirksamkeit</p> <p>Ateliers zur Wahl 1) Philosophischer Salon 2) „Papier-Kunst, Kreativ-Workshop“ mit Anja Akkermann</p> <p>Kulturheilkundliche Sprechstunden</p>	<p>Ateliers zur Wahl 1. Philosophischer Salon 2. „Papier-Kunst, Kreativ-Workshop“ mit Anja Akkermann</p> <p>Kulturheilkundliche Sprechstunden</p>	<p>Dinner Speech. Marlen und Hartmut Schröder</p>	<p>Poetisch-musikalischer Abend mit Christoph Quarch und Tobias Ruckert „Dass unsere Tage wieder wie Blumen sind...“ – Friedrich Hölderlin und die heilende Kraft der Poesie.</p>

Tages- ablauf und Uhrzeit	7.00 – 7.30 Uhr Den Tag am Strand begrüßen	9.00 – 10.30 Uhr Impulsvorträge, Ateliers und Sprechstunden	11.00 – 12.30 Uhr Ateliers und Sprechstunden	15.00 – 16.30 Uhr Impulsvorträge, Ateliers und Sprechstunden	17.00 – 18.30 Uhr Ateliers und Sprechstunden	19.00 Uhr Philia: Abendessen und Dinner Speech	21.00 Uhr Kulturprogramm: Konzert, Lesung
<p style="text-align: center;">Samstag</p> <p style="text-align: center;">Den Kulturbeutel packen!</p>	<p>„Rituale für den Alltag“ mit Julia Hayden</p>	<p>Entspannung mit Klängen</p> <p>Impulsvortrag Marlen Schröder: „Polyvagalthorie: Eine praktische und theoretische Grundlage für Selbstwirksamkeit“</p> <p>Ateliers zur Wahl</p> <p>1) Philosophischer Salon: „Pyrrhonische Skepsis – Medizinische Erfahrung als Grundlage einer Welthaltung“ mit Martin Lemke</p> <p>2) Kunst- und schreibtherapeutisches Atelier (Gemeinsames Spiel auf Klang- und Körperinstrumenten)</p> <p>Kulturheilkundliche Sprechstunden</p>	<p>Ateliers zur Wahl</p> <p>1) Philosophischer Salon: „Pyrrhonische Skepsis – Medizinische Erfahrung als Grundlage einer Welthaltung“ mit Martin Lemke</p> <p>2) Kunst- und schreibtherapeutisches Atelier (Gemeinsames Spiel auf Klang- und Körperinstrumenten)</p> <p>Kulturheilkundliche Sprechstunden</p>	<p>„Selbstfürsorge“ (Impulsvorträge)</p> <p>1) Iris Illmer: Einfach und wirksam entgiften</p> <p>2) N.N.: Omega 3 – Das Öl des Lebens?</p> <p>3) N.N.:</p> <p>Ateliers zur Wahl</p> <p>1) Philosophischer Salon: „Pyrrhonische Skepsis – Medizinische Erfahrung als Grundlage einer Welthaltung“ mit Martin Lemke</p> <p>2) Kunst- und schreibtherapeutisches Atelier (Gemeinsames Spiel auf Klang- und Körperinstrumenten)</p> <p>Kulturheilkundliche Sprechstunden</p>	<p>Zum Ausklang: Beachparty mit Buffet, Musik, Tanz und guten Gesprächen</p>	<p>Zum Ausklang: Beachparty mit Buffet, Musik, Tanz und guten Gesprächen</p>	<p>Zum Ausklang: Beachparty mit Buffet, Musik, Tanz und guten Gesprächen</p>

Tages- ablauf und Uhrzeit	7.00 – 7.30 Uhr Den Tag am Strand begrüßen	9.00 – 10.30 Uhr Impulsvorträge, Ateliers und Sprechstunden	11.00 – 12.30 Uhr Ateliers und Sprechstunden	15.00 – 16.30 Uhr Impulsvorträge, Ateliers und Sprechstunden	17.00 – 18.30 Uhr Ateliers und Sprechstunden	19.00 Uhr Philia: Abendessen und Dinner Speech	21.00 Uhr Kulturprogramm: Konzert, Lesung
Sonntag Jedes Ende ist ein Anfang!	„Ankommen im Weitergehen“ mit Marlen und Hartmut Schröder	Entspannung mit Klängen Abschlussgespräch: „Jedes Ende ist ein Anfang – Wie weiter nach den Kulturheiltagen?“	-	-	-	-	-