

GESUND HEITS FORUM

Havelhöhe

**Wege zur Gesundheit –
Hilfe in der Krankheit**

Vorträge und Seminare
August bis Dezember 2024

Alle aktuellen Informationen zu den Veranstaltungen unter:
<https://campus.havelhoehe.de/kalender>

Liebe Freunde unseres Gesundheitsforums,

woraus schöpfen wir Kraft?

Was können Ressourcen sein für ein kraftvolles Leben?

So unterschiedlich wir Menschen sind, so unterschiedlich können Kraftquellen sein.

Neben Vorträgen zu verschiedenen Erkrankungen, verschiedener Altersgruppen wie Post Covid/Post Vac, Asthma, Reizdarmsyndrom, chronischer Schmerz und Demenz, bieten wir Ihnen im zweiten Halbjahr 2024 in unserem Programm viele interessante Inhalte zu möglichen Kraftquellen. Dabei kommen neben dem Umgang mit dem eigenen Leib, der Rhythmus, die Natur noch einige vielleicht überraschende Themen vor.

Lassen Sie sich überraschen, anregen und vielleicht auch neue Quellen entdecken!

Auch ein Blick auf unsere Seminare lohnt sich.

Über ein reges Interesse freut sich

Ihre Dr. med. Nina Klinger

und das gesamte Team des Gesundheitsforums

September

6.9. Freitag, 19 Uhr

Lassen sich Gesundheitskräfte durch seelisch-geistige Entwicklung unterstützen?

Dr. med. Matthias Girke, FA Innere Medizin/Palliativmedizin, Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

13.9. Freitag, 19 Uhr

Heal your Heart – Die Bedeutung des Rhythmus und der Atmung

Programm für ein herzgesundes Leben

Dr. med. Uwe Schulze, Kardiologe und Ingrid Schweitzer, Gymnastiklehrerin und Eurythmistin, Berlin

20.9. Freitag, 19 Uhr

Reizdarmsyndrom – erkennen, verstehen und behandeln aus der Sicht der Anthroposophischen Medizin

Dr. med. Markus Wispler, Leitender Arzt Gastroenterologie, Diabetologie und Ernährungsmedizin, GKH

27.9. Freitag, 19 Uhr

Natürlich menschlich – wie wir im Erleben von Natur Rückhalt finden können

Constantin Gröschel, Gartentherapeut in den Bereichen Psychosomatik, Schmerzmedizin und Drogen-/Alkohol-Entzug, GKH

Oktober

11.10. Freitag, 19 Uhr

„Somatic Experiencing“ – Befreiung von einem seelischen Leid

Vorstellung der Traumatherapeutischen Methode von Dr. Peter Levin mit praktischer Demonstration

Oliver Bach, Heilpraktiker, Osteopath und SE Practitioner, Potsdam

18.10. Freitag, 19 Uhr

Gastvortrag

Freiheit inmitten von Abhängigkeiten und Begrenzungen

Dr. med. Wilfried Reuter, Arzt und buddhistischer Lehrer, Berlin

25.10. Freitag, 19 Uhr

Saal Tagesklinik Innere, Haus 24, Eingang B

Post Covid/Post-Vac-Syndrom – welche Therapien gibt es? Angebote im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Prof. Dr. med. Harald Matthes, Ärztlicher Leiter und Geschäftsführer, GKH

Seminare

November

1.11. Freitag, 19 Uhr

LEBENSREISE – Poesie von Leben und Sterben

Poetischer Vortrag als Inspiration, die ganze Lebensreise zu würdigen

*Dr. phil. Heidrun Adriana Bomke,
Lebensreisebegleiterin/Beraterin, Dichterin und
ehrenamtliche Hospizbegleitung, Berlin/Sizilien*

8.11. Freitag, 19 Uhr

Saal Tagesklinik Innere, Haus 24, Eingang B

Asthma bei Kindern – verstehen und ganzheitlich behandeln

*Dr. med. Markus Krüger,
Kinder- und Jugendarzt, Chefarzt der Klinik für
Kinder- und Jugendmedizin, Stade*

15.11. Freitag, 19 Uhr

Demenz – Wie können wir sie verstehen und mit ihr umgehen?

Ein Blick auf Phänomenologie, Validation und integrative Therapien

*Dr. med. Susanne Wicht, FÄ Neurologie und
Harlet Trujillo, Heileurythmie, Berlin*

22.11. Freitag, 19 Uhr

Baumseelenfreund, ich höre dich leise rascheln...

Baumgeister und Waldfeen flüstern uns die Geheimnisse des Lebens zu und begleiten uns über den Tod hinaus.

Aus dem Programm „Märchen erzählen im Rahmen der Berliner Märchentage 2024“

Doris Rauschert, Märchenerzählerin und Christof Schill, Musiker, Berlin

29.11. Freitag, 19 Uhr

Vom Wirken der Engel – Können wir mit der Engelwelt auch in unserer heutigen Zeit in Kontakt treten?

Dr. med. Mechtild Bischof, FÄ Frauenheilkunde und Geburtshilfe, Psychotherapeutin und Barbara Trapp, Heileurythmie M.A., Dipl. Psychologin und Psychotherapeutin, Berlin

Dezember

6.12. Freitag, 19 Uhr

Chronischer Schmerz – wie helfe ich mir selbst?

*Dr. med. Roswitha Beckmann,
FÄ für Anästhesie und Spezielle Schmerztherapie • Harlet Trujillo, Heileurythmie, Berlin*

13.12. Freitag, 19 Uhr

Die Bedeutung und die Kraft der Freundschaft

*Mechtild Oltmann,
Pfarrerin der Christengemeinschaft, Berlin*

Seminar 1

Heal your heart

Praktische Übungen rund um das Thema Rhythmus

Wir beginnen den Tag mit leichtem Ausdauertraining und alltagstauglicher, herzfrequenzorientierter Gymnastik. Nachmittags geht es um Entspannung, Eurythmie und Achtsamkeitsübungen. Zudem bieten wir Raum für Erfahrungsaustausch und medizinischer Vertiefungsgespräche. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, bringen Sportschuhe für draußen, Wollsocken und eine leichte Decke mit.

Sa. 14.9. von 9.30 - 13 Uhr und von 15 - 17.30 Uhr

Ort: Saal, Haus 28

Gebühr: 90,- €

Leitung: Dr. Uwe Schulze, Kardiologe und Ingrid Schweitzer, Eurythmistin und Gymnastiklehrerin

Seminar 2

Die Poesie von Leben und Sterben

SCHREIBRITUAL

Eine heilsame Inspiration, im Miteinander von Schreiben, Meditation und Atemübung die Poesie der eigenen Lebensreise wahrzunehmen:

Wie fühle ich meine eigene Natur? Was will sich ändern, will „sterben“ wie die Herbstblätter? Ist es nicht das „Stirb und Werde!“, das wir in der Teilhabe an einer großen geistigen Ordnung vom ersten bis zum letzten Atemzug üben dürfen?

Ich freue mich auf Sie! Fragen Sie gerne nach.

Sa. 16.11. von 10 - 16 Uhr

Ort: Saal 2, Haus 24, Eingang B

Gebühr: 90,- €

*Leitung: Dr. phil. Heidrun Adriana Bomke,
info@heidrunbomke.de; www.heidrunbomke.de
siehe Vortrag: 1.11.*

Seminar 3

TaKeTiNa - im Rhythmus sich selbst begegnen

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. 7.12. von 10 - 13 Uhr und 15.30 - 18 Uhr

Ort: Saal, Haus 28

Gebühr: 100,- €

*Leitung: Siegfried Renz & Martin Höhn,
TAKETINA-Rhythmspädagogen und Psychotherapeuten,
Tel.: 0163 6146740, www.siegfried-renz.de*

Seminar 4. • 1. Halbjahr 2025

Waldzeit – Besinnung unter Bäumen

Lassen Sie uns für einen Nachmittag gemeinsam in den Wald eintauchen und erlauben wir uns mit allen Sinnen Witterung aufzunehmen! Poetische Impulse, beschauliches Verweilen, lauschendes Für-Sich-Sein und kleine Gestaltungen persönlicher Beweggründe mögen uns dabei nicht nur dem Wald, sondern auch uns selbst wieder verbundener fühlen lassen.

Fr. 9.5.2025 von 14-17 Uhr

Ort: Vor der Cafeteria, Haus 28

Gebühr: 45,- €

Leitung: *Constantin Gröschel, siehe Vortrag 27.9.2024*

Informationen zu Anmeldung und Veranstaltungsort

Seminaranmeldung

Wir bitten um schriftliche Anmeldung per:

- Veranstaltungskalender (<https://campus.havelhoehe.de/kalender/>),
- E-Mail an gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de,
- oder Post an Gesundheitsforum Havelhöhe – Haus 7, Kladower Damm 221, 14089 Berlin

Ihre Anmeldung wird gültig mit Eingang der Seminargebühr auf folgendes Konto:

Gesundheitsforum Havelhöhe,

IBAN: DE57 4306 0967 0025 6786 02

Betreff: Ihr Name und Seminarnummer

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: DSvereinshahoe@juridacta.de

Alle Vorträge finden im Saal von Haus 28 statt, wenn nicht anders angegeben.

- Beachten Sie, dass es auch kurzfristig zu Programm- oder Raumänderungen kommen kann.
- Bitte informieren Sie sich tagesaktuell unter: campus.havelhoehe.de/kalender
- Für die Arbeit des Gesundheitsforums bitten wir um einen Kostenbeitrag, Richtsatz 5 €.
- Für die Teilnahme an den Vorträgen ist keine Anmeldung nötig.

Einblick in die Metallfarblichttherapie

Wie finde ich mein inneres Licht in der dunklen Jahreszeit?

Wenn Tageslicht durch metallgefärbte, gravierte Gläser scheint, werden Körper, Seele und Geist berührt. Durch das Metallfarblicht können u.a. Atemvertiefung und Durchwärmung gespürt, sowie innere Wandlungsprozesse angeregt werden.

Außerdem werden wir in eurythmischen Bewegungen die Farbqualitäten bereichern. Bequeme Kleidung, leichte Schuhe, Gymnastikschuhe oder Strümpfe mit Noppen.

Sa. 9.11. von 10 -12.30 Uhr

Ort: Saal am Familienforum

Leitung: *Michaela Ganz, Metallfarblicht-Kunsttherapeutin u. Harlet Trujillo, Heileurythmist*

Ambulanter Lungensport

Für Menschen mit COPD, Lungenkrebs, Asthma, chronischer Bronchitis und anderen chronischen Atemwegserkrankungen.

Zurzeit wird dienstags in 6 Gruppen Lungensport durchgeführt.

Ort: Saal am Familienforum

Lungensport findet auch in Buch, Spandau, Neukölln, Kreuzberg Wilmersdorf, Friedenau, Hermsdorf und Potsdam sowie räumlich unabhängig online statt.

Auskunft/ Anmeldung:

Franziska Liebchen: 030/365 01-137

info@lungensport-havelhoehe.de

Lungenkrebshilfe

Freitags von 15-17 Uhr

Ort: Station 3, Haus 10, Therapieraum

Auskunft/ Anmeldung:

info@lungensport-havelhoehe.de

Raucherambulanz

Montags um 17 Uhr

Ort: Erdgeschoss, Haus 10, Raum 20

Hier erhalten Sie Basisinformationen über Wege und Chancen der Tabakentwöhnung sowie über einzelne Angebote.

Koronarsport

Ärztlich begleiteter Koronarsport

Montags von 14-17 Uhr

Ort: Saal am Familienforum

Auskunft/ Anmeldung: info@lungensport-havelhoehe.de

Neu: Havelhöher Rehasport

Orthopädischer Rehasport

Mittwochs von 15.30 - 17 Uhr

Ort: Havellandhalle Seeburg

Auskunft/Anmeldung: info@lungensport-havelhoehe.de

- Die Anmeldung zu diesen und weiteren Veranstaltungen auf dem Campus Havelhöhe erfolgt direkt über die angegebenen Kontaktmöglichkeit.

Eine Anmeldung über das Gesundheitsforum ist nicht möglich.

Entdecken Sie den Campus Havelhöhe auf der Webseite mit interaktiver Geländekarte.

Hier finden Sie Informationen zu allen Initiativen, Einrichtungen und Angeboten auf dem Campus.

<https://campus.havelhoehe.de>



CAMPUS
Havelhöhe

Akademie Havelhöhe

Erste Hilfe Outdoor

Di. 17.9. von 9-16 Uhr, 75,- €,

Leitung: Nicole Regge

Fit in Erste Hilfe

Do. 19.9. von 16-20 Uhr, 50,- €,

Leitung: Nicole Regge

Äußere Anwendungen: Erkältungskrankheiten

Sa. 28.9. von 10-14 Uhr, 75,- €,

Leitung: Doris Rapp

Erste Hilfe Grundkurs

Di. 8.10. von 8-16 Uhr, 75,- €,

Leitung: Nicole Regge

Äußere Anwendungen: Schmerzen und Depressionen

Sa. 19.10. von 10-17 Uhr, 150,- € (inkl. Verpflegung und Öle)

Leitung: Doris Rapp

Äußere Anwendungen: Stressbewältigung

Sa. 23.11. von 10-14 Uhr, 75,- €,

Leitung: Doris Rapp

Auskunft/Anmeldung:

Nicole Regge, Tel. 030/36501-6659

Info@akademie-havelhoehe.de

Weitere Angebote: www.akademie-havelhoehe.de



Gesundheitsforum Havelhöhe

Anthroposophisch-medizinisches Seminar
und Vortragszentrum im Gemeinschaftskrankenhaus
Havelhöhe

Kontakt:

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

Träger:

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

Informationen über das Gemeinschaftskrankenhaus
Havelhöhe und aktuelle Termine finden Sie im Internet
unter www.havelhoehe.de

Suchen Sie einen Anthroposophischen Arzt?

Hotline der GAÄD:
Tel. 01803/30 50 55, www.gaed.de



Wollen Sie immer auf dem Laufenden bleiben und zeitnah über
die Vorträge informiert werden?

Dann nehmen wir Sie gern in unseren Informationsverteiler auf.

Schreiben Sie uns dazu eine E-Mail an

gesundheitsforum@bg-havelhoehe.de

mit der Erlaubnis, Ihnen unsere Vortragsankündigungen per
E-Mail zusenden zu dürfen.