

## Verbindliche Anmeldung

<input type="checkbox"/> Seminar 1	<b>Atemkurs: „Richtig“ atmen – Veränderung bewirken</b>
Seminar 2A/B/C	<b>Mit der Kunst die Seele pflegen</b> <input type="checkbox"/> 2A <input type="checkbox"/> 2B <input type="checkbox"/> 2C
<input type="checkbox"/> Seminar 2D	<b>Kinder Malkurs</b>
<input type="checkbox"/> Seminar 3	<b>Ambulanter Koronarsport*</b>
<input type="checkbox"/> Seminar 4	<b>Havelhöher Herzschule*</b>
<input type="checkbox"/> Seminar 5	<b>Havelhöher Gewichtsklasse*</b>
<input type="checkbox"/> Seminar 6	<b>Ambulanter Lungensport*</b>
<input type="checkbox"/> Seminar 7	<b>Zukunft Rauchfrei*</b>
<input type="checkbox"/> Seminar 7B	<b>LungenkrebsHilfe*</b>
Seminar 8A/B/C/D	<b>CANTIENICA®-Kurse</b> <input type="checkbox"/> 8A <input type="checkbox"/> 8B <input type="checkbox"/> 8C <input type="checkbox"/> 8D
<input type="checkbox"/> Seminar 10	<b>Eurythmie – After Work</b>
<input type="checkbox"/> Seminar 11	<b>TAKETINA – Rhythmus erleben</b>
<input type="checkbox"/> Seminar 12	<b>Stress- und Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit</b>
<input type="checkbox"/> Seminar 13	<b>Für ein Leben in Frieden, Freiheit und Gesundheit</b>

Für die Seminare ist eine schriftliche Anmeldung notwendig. Diese sollte uns 10 Tage vor Seminarbeginn vorliegen. Ihre Anmeldung wird gültig mit Eingang der Seminargebühr. Wenn ein Seminar überbelegt ist oder ausfällt, erstatten wir die gezahlten Gebühren in voller Höhe. Bei Rücktritt durch den Teilnehmer kann eine Erstattung der Gebühr nur erfolgen, wenn die Absage spätestens 10 Tage vor Seminarbeginn erfolgt. In begründeten Fällen sind Ermäßigungen möglich.

**Bitte überweisen Sie die Seminargebühr gleichzeitig mit der Anmeldung**  
**Konto: Gesundheitsforum Havelhöhe,**  
**GLS Gemeinschaftsbank, IBAN: DE57 4306 0967 0025 6786 02**  
**Betreff: Ihr Name und Seminarnummer**  
**Für die mit einem \* markierten Seminare ist die Bankverbindung abweichend, bitte erfragen.**

Vorname / Name
Straße
PLZ, Ort
Telefon / E-Mail

Ausschneiden und in einem Fensterkuvert senden oder per Fax an:  
030/20 96 75-390 oder E-Mail an: [verein@bg-havelhoehe.de](mailto:verein@bg-havelhoehe.de)

### Seminar 7A

#### Zukunft Rauchfrei

Sie möchten mit dem Rauchen aufhören? Unsere kostenlose Raucherambulanz findet jeden Montag von 17–18 Uhr (außer feiertags) statt.  
Ort: Haus 10, EG, Raum 20  
Sie können auch unsere Entwöhnungskurse buchen, welche z.T. von den Krankenkassen bezuschusst werden.  
*Anmeldung: Nicole Braukmann*  
*Tel. 030/34 33 34-115*  
*[n.braukmann@bg-havelhoehe.de](mailto:n.braukmann@bg-havelhoehe.de)*  
*[www.zukunft-rauchfrei.com](http://www.zukunft-rauchfrei.com)*

### Seminar 7B

#### LungenkrebsHilfe

Immer freitags von 15–17 Uhr  
Station 3, Haus 10, Therapieraum  
*Sekretariat für Verwaltung und Anmeldung: Nicole Braukmann*  
*Tel.: 030/34 33 34-117*  
*[n.braukmann@bg-havelhoehe.de](mailto:n.braukmann@bg-havelhoehe.de)*  
*[www.lungenkrebshilfe-havelhoehe.de](http://www.lungenkrebshilfe-havelhoehe.de)*

### Seminar 8 A/B/C/D

#### CANTIENICA®-Kurse

Die Kraft des Beckenbodens aufspüren und seine Benutzung konsequent in den Alltag einbauen. Sie fühlen sich lang, leicht und aufgespannt und bringen ihren Körper in seine volle Aufrichtung und Tiefenkraft.

**Kurs 8A: Rückbildung mit und ohne Baby, Mi., 10–11 Uhr**  
**Kurs 8B: Effektives Beckenbodentraining, Mi., 11.15–12.15 Uhr**  
Zeit: 15.8./22.8./29.8./5.9./12.9./19.9./10.10./24.10./7.11./14.11./21.11./28.11./5.12.//  
Gebühr: 169,- € für 13 Termine  
Ort: Haus 24, Saal der Herzscheule  
*Leitung: Anja Larissa Gilles, zertifizierte CANTIENICA®-Instruktorin,*  
*Tel. 0151/19 61 40 53*

*Es finden noch weitere Kurse statt. Alle weiteren Informationen unter: [www.cantienica-anja.de](http://www.cantienica-anja.de)*  
**Kurs 8C: CANTIENICA®-Faceforming**

Das Kiefergelenk, die Halswirbelsäule und die Kopfgrundgelenke verstehen und eine Gut-Haltung finden, die Sie wirklich entlastet. Übungen für die Tiefenmuskulatur des Schultergürtels, zur Entspannung der Mimik und zur Befreiung von Knirschen, Schnarchen und Kopfweh.  
Gebühr: 90,- €  
Zeit: Sa 8.9., 11–14 Uhr  
Ort: Saal der Herzscheule, Haus 24  
*Leitung: siehe Kurs 8A/B*

#### Kurs 8D: Füße, Beinachsen und GO!

Das anatomisch präzise Leicht-Lauftraining. Das Wunder der Füße erkunden und sein Prinzip erfahren, erfüllen und beim Laufen umsetzen. Die Beinachsen begradigen, Knie und Hüftgelenke weit und geschmeidig halten – bis ins hohe Alter. Das Laufen als leichteste Art der Körperhaltung, als Sinn der menschlichen Aufrichtung kennenlernen – egal in welchem Tempo.  
Zeit: Sa. 13.10., 11–14 Uhr  
Gebühr: 90,- €  
Ort: Saal der Herzscheule, Haus 24  
*Leitung: siehe Kurs 8A/B*

### Seminar 9

#### Volkstanz

Wir tanzen kreuz und quer durch die europäischen Kulturen. Traditionelle Tänze sowie eigene Choreographien zu moderner Weltmusik für beschwingte Tanzbeine ab 12 Jahren.  
Zeit: jeden 4. Freitag im Monat von 16–19 Uhr, 24.8./28.9./26.10./23.11./28.12./25.1.  
Gebühr: 25,- € / erm. 12,- € pro Veranstaltung

Ort: Saal der Herzscheule, Haus 24  
*Leitung: Ingrid Schweitzer, Eurythmistin und Gymnastiklehrerin,*  
*Tel.: 030/65 49 85 96*  
*[www.schweitzer-bewegt.de/tanzen](http://www.schweitzer-bewegt.de/tanzen)*

### Seminar 10

#### Eurythmie – After Work

Nach einem anstrengenden Tag den Kopf wieder frei bekommen, Seele und Körper auf ruhige und besinnliche Weise vitalisieren und entspannen. Gedichte der deutschen Lyrik bilden mit ihren Rhythmen, melodischen und bildhaften Lautfolgen die Grundlage der eurythmischen Bewegungsfolgen.  
Zeit: ab Mi. 15.8., 18.30–19.30 Uhr  
Ort: Saal der Herzscheule, Haus 24  
Gebühr: 110,- € für 10 Termine  
Einstieg ist jederzeit möglich.  
*Leitung: siehe Seminar 9*

### Seminar 11

#### TAKETINA – Rhythmus erleben

Taketina bedeutet, mit spielerischer Freude und ohne Leistungsdruck rhythmische Musik zu machen. Musik, die im ganzen Körper entsteht und erklingt. Im Wechselspiel von Chaos und Ordnung haben wir die Möglichkeit, in einem Gefühl von Getragensein, mehr über uns selbst zu erfahren. Keine Vorkenntnisse erforderlich!  
Zeit: ab Mo. 24.9., 19.30–22 Uhr  
24.9./1.10./8.10./29.10./12.11./26.11.  
Ort: Musiktherapiesaal, Haus 24  
Gebühr: 200,- € für 6 Termine  
*Leitung: Siegfried Renz, TAKETINA-Rhythmuspädagoge,*  
*Tel. 0163/6146740*  
*Surdobegleitung: Carolin Stede,*  
*[taketina@siegfried-renz.com](mailto:taketina@siegfried-renz.com)*  
*[www.siegfried-renz.com/taketina](http://www.siegfried-renz.com/taketina)*

### Seminar 12

#### Stress- und Schmerzbewältigung durch Achtsamkeit

Grundlage des Programms ist die intensive Schulung der Achtsamkeit. Wir widmen uns dem Body-Scan (achtsame Körperwahrnehmung), der Achtsamkeitsmeditation im Sitzen, Gehen und Liegen, Atemübungen und Körperarbeit. Kurzvorträge und ein Austausch über Schwerpunktthemen wie Stressursachen, Umgang mit Schmerz und das Angeben von Grenzen, vertiefen die Erfahrung. Das achtwöchige Programm entspricht den Leitlinien eines MBSR-Kurses und umfasst 8 Zusammenkünfte, ein Achtsamkeitstag, Vorgespräch und Material.  
Zeit: Mi. ab 10.10., 16.30–19 Uhr, Achtsamkeitstag 17.11.  
Ort: bitte erfragen / Gebühr: 270,- €  
Vorgespräch mit Frau Schemberg vereinbaren!  
*Leitung: Ingrid Schemberg, Atem- und Bewegungstherapeutin,*  
*Trainerin für Achtsamkeit (MBSR),*  
*Tel. 0176/51 32 13 91*

### Seminar 13

#### Für ein Leben in Frieden, Freiheit und Gesundheit

Möchten Sie lernen, gut für sich zu sorgen und dabei auch die Bedürfnisse Ihrer Mitmenschen im Blick zu behalten? Authentisch und klar meine Bedürfnisse und Werte kommunizieren und gleichzeitig auch offen für die Bedürfnisse anderer Menschen bleiben. Mehr Wertschätzung, Toleranz und Verbundenheit. Grundlagen-seminar empathische Kommunikation nach Marshall Rosenberg.  
Zeit: Sa. 10.11., 9.30–17 Uhr  
Ort: Musiktherapiesaal, Haus 24  
Gebühr: 90,- €  
*Leitung: Manuela Jeschke, Heilpraktikerin, Tel. 030/36 50 05 16*

## Gesundheitsforum Havelhöhe

Anthroposophisch-medizinisches Seminar und Vortragszentrum im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

#### Kontaktadresse/Informationen:

Gesundheitsforum Havelhöhe  
Kladower Damm 221, Haus 24  
14089 Berlin  
Tel. 030/34 33 34-107  
Fax 030/20 96 75-390  
[verein@bg-havelhoehe.de](mailto:verein@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 auch im Internet unter [www.havelhoehe.de](http://www.havelhoehe.de)

Suchen Sie einen Anthroposophischen Arzt? Hotline der GAÄD:  
Tel. 018 03/30 50 55,  
[www.gaed.de](http://www.gaed.de)

**Bitte überweisen Sie gleichzeitig mit der Anmeldung die Seminargebühr an das Konto: Gesundheitsforum Havelhöhe GLS Gemeinschaftsbank eG**  
**IBAN: DE57 4306 0967 0025 6786 02**  
**Betreff: Ihr Name und Seminarnummer**

# Havelhöhe

## Gesundheitsforum Havelhöhe

Anthroposophisch-medizinisches Seminar und Vortragszentrum im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

## Wege zur Gesundheit – Hilfe in der Krankheit

Vorträge und Seminare  
September bis Dezember 2018

## Wege zur Gesundheit – Hilfe in der Krankheit

### Liebe Freunde unseres Forums,

wie bleibe ich gesund? Wie kann man Krankheiten vorbeugen? Wie lebt man mit einer Erkrankung?

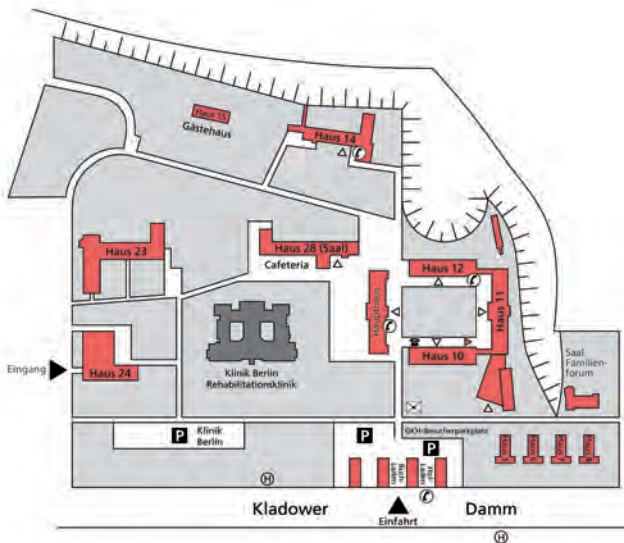
Gesundheit hat viele Facetten.

Wir laden Sie herzlich ein zu unseren Veranstaltungen im 2. Halbjahr 2018!

Unser Programm bietet Ihnen eine Vielfalt von Vorträgen, Kursen und praktischen Übungen an. Im Wesentlichen sind wir bei der Auswahl unseres Angebotes darum bemüht, Ihnen die Ansätze der Anthroposophischen Medizin und Menschenkunde näher zu bringen, Fragen aufzugreifen und Zusammenhänge darzustellen. Wir lassen aber auch andere Ansätze zu Wort kommen.

Viel Freude, Anregungen und erweiterte Sichtweisen auf den Menschen und die Welt wünscht Ihnen das Gesundheitsforum.

Team: Bettina Buchheim, Anja Girke, Erika Gonsior, Petra Fahrig, Petra Leber, Sabine Klitzke-Pettener und Dr. Roland Zerm



## Vorträge

### September

■ Freitag, 7.9., 19 Uhr

#### Was hilft bei Lungenkrebs?

Das Konzept der integrativen Onkologie in Havelhöhe  
*Dr. Christian Grah, Leitender Arzt der Pneumologie und Lungenkrebszentrum Havelhöhe*

■ Freitag, 14.9., 19 Uhr

#### Konzentration, Kontemplation und Meditation

Zur seelisch-geistigen Dimension von Gesundheit  
*Dr. Christian Meyer-Radkau, Lehrer, Dozent und Biographieberater*

■ Dienstag, 18.9., 18–19:30 Uhr

#### „Die sieben Geheimnisse guten Sterbens“

Über die fünf Sterbephasen aus dem tibetischen Buch vom Leben und Sterben  
*Dorothea Mihm, Autorin*

■ Freitag, 21.9., 19 Uhr

#### Im eigenen Körper wieder wohlfühlen

Möglichkeiten des operativen Brustaufbaus nach einer Krebsoperation  
*PD Dr. Gerrit Grieb, Leitender Arzt der Abteilung Plastische Chirurgie und Handchirurgie*

■ Freitag, 28.9., 19 Uhr

#### Saal der Herzschule, Haus 24 Ehrenamt helfen!

Möchten Sie ehrenamtlicher Helfer in unserem Krankenhaus, Hospiz oder der neuen Pflegeeinrichtung werden?  
*Anja Girke, Birgit Kuban und Katrin Brodzinska, Ehrenamt*

### Oktober

■ Freitag, 5.10., 19 Uhr

#### Die Mistel in der Onkologie

Möglichkeiten und Grenzen der Misteltherapie  
*Dr. Friedemann Schad, Leitender Arzt der Interdisziplinären Onkologie und Palliativmedizin und Leiter des Onkologischen Zentrums Havelhöhe*

■ Freitag, 12.10., 19 Uhr

#### Darmkrebs – Diagnose und ganzheitliche Therapie

Worauf kommt es an?  
*Dr. Patricia Dé-Malter, Leitende Ärztin Chirurgie und Darmkrebszentrum*

■ Freitag, 19.10., 19 Uhr

#### Willkommen im Leben?

Schicksalsfragen rund um Empfängnis, Schwangerschaft und Pränataldiagnostik  
*Dr. Angelika Maaser, FÄ Frauenheilkunde und Geburtshilfe*

■ Freitag, 26.10., 19 Uhr

#### Mehr Lebensfreude und Gesundheit

Empathische Kommunikation nach Marshall Rosenberg  
*Manuela Jeske, Heilpraktikerin und Mediatorin*

### November

■ Freitag, 2.11., 19 Uhr

#### „Den Tod muss man leben – Eine Bestatterin hilft denen, die gehen und denen, die bleiben“

*Angela Fournes, Bestatterin und Buchautorin*

■ Freitag, 9.11., 19 Uhr

#### Ich halte es nicht mehr aus!

Chronische Schmerzen, was ist zu tun?  
*Dr. Michaela Quetz, Leitende Ärztin der Psychosomatik*

### Dezember

■ Freitag, 7.12., 19 Uhr

#### „Ochs und Esel waren dabei“

Legenden, Gedichte und Geschichten zur Weihnachtzeit  
*Gesprochen und gelesen von Beate Krützkamp und Marija Ptok*

■ Freitag, 13.12., 19 Uhr

#### „Komm du weihnachtlicher Geist in unser Haus“

Mit Gesang und Stille, mit Betrachtung und Bewegung bereiten wir uns auf Weihnachten vor.  
*Cäzilia Kupferschmid, Kunsttherapeutin*

■ Freitag, 30.11., 19 Uhr

#### Heilsames Schreiben als kreative Selbsttherapie

Innere Wege gehen mit Stift und Papier.  
*Ingeborg Woitsch, Kreative Schreibwerkstatt*

### Januar

■ Freitag, 16.11., 19 Uhr

#### „Richtig“ atmen – Veränderung bewirken

Atemtherapie nach Middendorf erreicht mit Hilfe einfacher Bewegungsübungen eine ausgewogene Atmung. Dieses Geschehen ist sofort spürbar. Tiefgreifende leib-seelische Heilungsprozesse zeigen sich an wachen Sinnen, aufrechter Haltung und dem wachsenden Gespür für die eigene Gesundheit.  
Zeit: Do. ab 6.9., 16–17 Uhr  
Ort: Haus 28, Saal  
Gebühr: 96,- € für 8 Termine  
Leitung: Marei Konow, Atemtherapeutin

■ Freitag, 23.11., 19 Uhr

#### Wenn die Seele Trauer trägt

Wenn alles nur noch sinnlos erscheint. Wenn das Licht nicht mehr sichtbar und spürbar ist. Wege aus der Depression.  
*Dr. Michaela Quetz, Leitende Ärztin der Psychosomatik*

■ Freitag, 30.11., 19 Uhr

#### Heilsames Schreiben als kreative Selbsttherapie

Innere Wege gehen mit Stift und Papier.  
*Ingeborg Woitsch, Kreative Schreibwerkstatt*

Alle Vorträge finden im Saal Haus 28 statt, wenn nicht anders angegeben. Anmeldung nicht erforderlich. Eintrittsgeld wird nicht erhoben, für die Arbeit des Gesundheitsforums bitten wir um Spenden.

## Seminare

### Seminar 1

#### Atemkurs: „Richtig“ atmen – Veränderung bewirken

Atemtherapie nach Middendorf erreicht mit Hilfe einfacher Bewegungsübungen eine ausgewogene Atmung. Dieses Geschehen ist sofort spürbar. Tiefgreifende leib-seelische Heilungsprozesse zeigen sich an wachen Sinnen, aufrechter Haltung und dem wachsenden Gespür für die eigene Gesundheit.  
Zeit: Do. ab 6.9., 16–17 Uhr  
Ort: Haus 28, Saal  
Gebühr: 96,- € für 8 Termine  
Leitung: Marei Konow, Atemtherapeutin

### Seminar 2 A/B/C

#### Mit der Kunst die Seele pflegen

Die Kurse richten sich an Menschen, die in kleinen Gruppen selbststärkend kreativ werden möchten. Über den spielerischen Umgang mit künstlerischen Mitteln und Methoden beim Malen, Zeichnen und kreativen Gestalten mit Gleichgesinnten wird die Freude an der eigenen schöpferischen Kraft spürbar. Nehmen Sie sich Zeit für sich selbst. Keine Vorkenntnisse nötig. Einstieg jederzeit möglich.  
Kurs 2A: Do. 18.10.–20.12., 11–13 Uhr  
Kurs 2B: Do. 18.10.–20.12., 16.15–18.15 Uhr  
Kurs 2C: Do. 18.10.–20.12., 18.30–20.30 Uhr  
Besprechungsraum 1, Haus 24  
Gebühr: 20,- € pro Termin inkl. Material.  
Leitung: Susanne Scheibner, Kunsttherapeutin  
Tel. 0176/23 88 20 51

### Seminar 2 D

#### Kinder Malkurs

Zeit: Do. 18.10.–20.12., 15–16 Uhr  
Ort: Besprechungsraum 1, Haus 24  
Gebühr: 10,- € pro Termin inkl. Material.  
Einstieg jederzeit möglich.  
Auskunft/Leitung: s. Seminar 2 A

### Seminar 3

#### Ambulanter Koronarsport

Äußerlich und innerlich in Bewegung kommen, darum geht es. Fortlaufende Gruppen. Einstieg jederzeit möglich, sofern freie Plätze. Montags: 3 Gruppen  
Donnerstags: 5 Gruppen  
Genauere Termine bitte erfragen!  
Ort: Haus 24, Herzschule  
Gebühr: 30,- € mtl. mit Verordnungsung, 45,- € mtl. für Selbstzahler  
Auskunft/Anmeldung: Herzschule: Tel. 030/365 01-378 (AB)  
Susanne Malchin: Tel. 030/365 01-450, Do 9-15 Uhr  
Ingrid Schweitzer: 030/654 985 96

### Seminar 4

#### Havelhöher Herzschule

Ein Präventionsprogramm für Menschen mit einer Koronar Sklerose/Herzinfarkt/Hypertonie. Intensiv-Wochenendseminar, 2.–5.8.2018, 475,- € p.P. inkl. Seminar, Unterkunft, Verpflegung  
Anschl.: immer montags 17–21 Uhr  
Ort: Haus 24, Herzschule  
Auskunft/Anmeldung: Susanne Malchin  
Tel. 030/365 01-450, Do 9-15 Uhr  
sprange@havelhoehe.de  
www.havelhoeher-herzschule.de

### Seminar 5

Havelhöher Gewichtsklasse  
Ein ambulantes Therapieprogramm zur Lebensstiländerung für Übergewichtige und Adipöse. Mit wöchentlichen Treffen zur Schulung in Essen, Bewegung und Entspannung.  
Infoabend: Mi. 1.8., 17 Uhr in der Herzschule, Haus 24  
Zeit: Mi. ab 15.8., 17–19.30 Uhr  
Kursdauer: 5 Monate  
Ort: Haus 24, Herzschule  
Gebühr: 90,- € im Monat  
Auskunft/Anmeldung: Ute Gruhn, Ernährungsberaterin  
Tel. 030/365 01-344  
ugruhn@havelhoehe.de  
www.havelhoeher-gewichtsklasse.de

### Seminar 6

Ambulanter Lungensport  
Für Menschen mit COPD, Lungenkrebs, Asthma, chronischer Bronchitis und anderen chronischen Atemwegserkrankungen. Zur Zeit wird dienstags in 8 Gruppen Lungensport durchgeführt.  
Ort: Haus 24, Herzschule  
Lungensport findet auch noch in folgenden Stadtbezirken statt: Mitte, Reinickendorf, Buch, Spandau, Zehlendorf, Neukölln, Wilmersdorf, Friedenau, Hermsdorf sowie in Potsdam.  
Gebühr: 26,- € im Monat mit ärztl. Verordnung; 35,- € im Monat ohne ärztl. Verordnung  
Sekretariat für Verwaltung und Anmeldung: Nicole Braukmann  
Tel. 030/34 33 34-116  
n.braukmann@bg-havelhoehe.de  
www.lungensport-havelhoehe.de

Havelhöhe

Ausschneiden und in einem Fensterkuvert senden an:  
Gesundheitsforum Havelhöhe  
Kladower Damm 221, Haus 24, 14089 Berlin  
Per Fax an: 030/20 96 75-390 oder  
E-Mail an: verein@bg-havelhoehe.de

Gesundheitsforum Havelhöhe  
Kladower Damm 221  
Haus 24  
14089 Berlin