

Charta der *Herz*schulen

Die Herzscheule ist eine interdisziplinäre ärztlich – therapeutische Initiative für Menschen mit Herz- und Kreislaufferkrankungen.

Grundlage unserer Arbeit ist ein ganzheitliches Menschenbild aus Körper, Seele und Geist. In diesem Sinne verstehen wir das Herz als Bewegungs-, Rhythmus- und Beziehungs-, sowie als Wahrnehmungsorgan.

Wir wenden uns an Betroffene unter Einbeziehung ihrer Lebenspartner und Lebenspartnerinnen. Im Zusammenklang von Bewegungsangeboten, künstlerischen Therapien, Ernährungsschulung sowie ärztlicher und seelischer Begleitung wird eine Lebensstiländerung angeregt und unterstützt. Die soziale Gemeinschaft öffnet einen Erfahrungs- und Entwicklungsraum zur individuellen und selbstverantwortlichen Lebensgestaltung.

Unser Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte durch schöpferische Eigenaktivität, Achtsamkeit und Lebensfreude zu fördern. Die Herzscheule versteht den Prozess von Krankheit und Gesundheit im Kontext der Lebensgeschichte eines sich entwickelnden Menschen.

Gut Schönwag, den 29. Januar 2012

Herz schule

Die **HAMBURG** wurde 2003 nach dem Modell der Havelhöher Herzscheule / Berlin gegründet. Mit dieser und den Herzscheulen in München, Herdecke und Hamburg-Mittelweg stehen wir in regelmäßigem Austausch. Unsere Arbeit berücksichtigt und beinhaltet alle Empfehlungen der kardiologischen Fachgesellschaften für Prävention und Rehabilitation.

Auskunft und Anmeldung:

Brigida Stockmar
Telefon 04102 / 70 67 67
herzscheule-hamburg@gmx.de

Kursort:

in den Räumen der Lukaskirche
Rögenek 25, 22359 Hamburg

Verkehrsanbindung:

U1-Volksdorf
Bus 174, Haltestelle Rögenweg

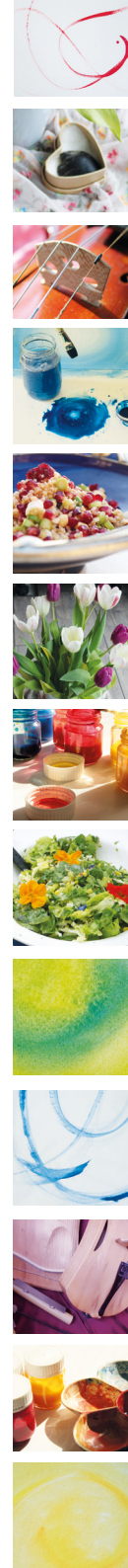
Herzscheule Hamburg e.V.
c/o Dr. med. Clemens R. Kühn
Kardiologische Praxis Wiesenkaup 22B
22359 Hamburg-Volksdorf

www.herzscheule-hamburg.de

Herz schule

HAMBURG

www.herzscheule-hamburg.de



Herzschule

HAMBURG

Immer mehr Menschen sind von Herz- und Gefäßerkrankungen unterschiedlichster Art betroffen. Dies löst Unsicherheit und Sorgen aus. Auch wenn die medizinische Versorgung einwandfrei verläuft, entsteht häufig der Wunsch, selber etwas zur eigenen Gesundheit beizutragen. Die Herzschule hilft Ihnen, Herzerkrankungen vorzubeugen oder mit diesen zu leben.

Ein engagiertes und qualifiziertes Therapeuten Team mit langjähriger Erfahrung in der Patientenschulung unterstützt Sie in ihrer Eigeninitiative.

„Das kranke Herz marschiert, das gesunde Herz tanzt.“

JAHRESKURS

Lebensstiländerung braucht Zeit, Übung und Reflexion.

Der Schulungskurs findet über ein Jahr in wöchentlichen Treffen zu je vier Stunden statt. Eine herzgesunde und genussvolle Mahlzeit ist dabei jeweils eingeschlossen.

Im Jahreskurs finden unsere Teilnehmer einen sicheren Raum, um Neues zu probieren und die persönliche Situation zu betrachten.

Angeregt durch Therapeuten und Gleichgesinnte werden Veränderungen eingeleitet und begleitet. Ziel ist es, einen entspannten, achtsamen und verantwortlichen Umgang mit dem Herzen und eine gesunde Lebensweise nachhaltig zu üben. Zu Beginn und am Ende des Kursjahres findet eine ärztliche Untersuchung mit Risikoberatung durch unseren Kardiologen Dr. Kühn statt.



Die Krankenkassen bezuschussen unsere Kurse und Seminare. Mehr Informationen dazu finden Sie auf unserer Homepage.

SEMINARE

Viermal im Jahr bieten wir ein Tagesseminar an, das jeweils ein Thema rund um die Herzgesundheit intensiv beleuchtet. Durch Kurzreferate, Gespräche und verschiedene praktische Übungen aus der Bewegungs- und Kunsttherapie werden erste Ansätze zu einer Lebensstiländerung angeregt. Gemeinsame herzgesunde Mahlzeiten runden den Tag ab. Die Seminare bieten auch Interessenten am Jahreskurs einen Einblick in unsere interdisziplinäre Arbeitsweise.

KURS- und SEMINARINHALTE

- Entspannungsübungen
- Therapeutisches Gespräch
- Bewegungsübungen, Heileurythmie
- Therapeutisches Zeichnen, Malen, und Plastizieren
- Musik- u. Gesangstherapie
- Ernährungsberatung und gemeinsame Mahlzeiten
- Ärztliches Gespräch
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe

