

Alternativen im Gesundheitswesen. Eigenverantwortung und Solidarität, Therapiefreiheit und Bezahlbarkeit - sind möglich.

Kritik am gegenwärtigen Gesundheitswesen gibt es reichlich. Gibt es auch Alternativen?

Können wir die vielfältigen Fragen von Gesundheit und Krankheit selbst in die Hand nehmen, ohne Einschränkung der Therapiefreiheit, mit transparenten Strukturen und individuellen Lösungen?

Diesen Ansatz verfolgen Solidargemeinschaften seit vielen Jahren. Zusammengeschlossen in einem bundesweiten Interessenverband versuchen sie, eine unserer Zeit gemäße Form zu entwickeln.

Wie sieht das konkret aus?

Wo liegen die Schwierigkeiten?

Am Beispiel der Tätigkeit der Samarita Solidargemeinschaft sollen diese Fragen veranschaulicht und besprochen werden. Ein Blick auf das gegenwärtige Krankenversicherungswesen kann dabei nicht ausbleiben.



Mit:
Angelika Strnad-Meier, Samarita Solidargemeinschaft
Regionalgruppe Hamburg
Urban Vogel, Vorstandssprecher der Samarita Solidargemeinschaft e.V.
Ralf Aden, Victor Thylmann Gesellschaft e.V.

Vortrag:
Freitag, 13. April 2012
19.00 Uhr

Rudolf Steiner Haus,
Mittelweg 11-12
Kostenbeitrag: **8,-€**

Veranstalter:
Victor Thylmann Gesellschaft e.V.

...zur Behandlung einer inneren Erkrankung?

Die „Station für Integrative Medizin“ im Asklepios Westklinikum Hamburg bietet:

- eine moderne Schulmedizin integriert in
- eine ganzheitliche Behandlung mit Anthroposophischer Medizin, Homöopathie und Palliativmedizin
- ohne Zuzahlung für die erweiterte Behandlung, in einem Krankenhaus der Grund- und Regelversorgung

Asklepios Westklinikum Hamburg,
Suurheid 20, 22559 Hamburg
Tel. 040 8191 2300

Informieren Sie sich:
www.integrativemedizin-hamburg.de



Bitte erleichtern Sie uns die Kursvorbereitung, indem Sie sich rechtzeitig anmelden. Die Anmeldefristen finden Sie bei den jeweiligen Kursen; für Vorträge ist keine Anmeldung erforderlich.
Anmeldeadresse siehe nächste Seite

Für Interessierte, die keinen Krankenkassenzuschuss (siehe unten) erhalten, können wir als gemeinnütziger Verein im Einzelfall Preisnachlässe geben. Unsere Vereinsmitglieder erhalten auf Anfrage eine 20%ige Ermäßigung, sofern ihre Krankenkasse den Kursbesuch nicht bezuschusst.

Kassenzuschüsse

Zwei Krankenkassen zahlen ihren Versicherten Kostenbeiträge zu unseren Präventionskursen:

- Die Bergische Krankenkasse: bis 500 € im Jahr; 100% je Kurs, bis max. 250 €.
- Securvita BKK: 80% des Kostenbeitrages, max. 112 € je Kurs, zudem 100 HEALTHMILES je Kursbesuch bei Teilnahme am Bonusprogramm.

Für alle vom Versicherten besuchte Kurse gilt: In der Regel werden maximal zwei Kursbesuche pro Jahr bezuschusst - Der gleiche Kurs kann zweimal in einem Jahr bezuschusst werden; im Folgejahr entfällt dann die Bezuschussung. Das gilt auch, wenn zwei verschiedene Kurse aus demselben Handlungsfeld („Entspannung“ oder „Stressbewältigung“) besucht werden.

Weitere Krankenkassen bezuschussen unsere Gesundheitskurse nicht.

Sie suchen Ärzte, Therapeuten oder Kliniken und Sanatorien, die über die Schulmedizin hinaus ganzheitlich arbeiten ?

Wir versorgen Sie mit Adressen!

Sie interessieren sich für gesundheitspolitische Themen, spirituelle Fragen und die ganzheitliche Medizin?

Wir organisieren Vorträge und Kurse!

Sie möchten wissen, welche Krankenkassen oder Zusatzversicherungen solche Therapien bezuschussen?

Wir geben Ihnen gern Auskunft!

Sie sind für Therapieviefalt und die Selbstbestimmung in der Medizin?

Wir vertreten Ihre gesundheitspolitischen Interessen!

Die Anthroposophische Medizin liegt uns am Herzen.

Sie können uns erreichen:

Montag bis Freitag 14 – 17 Uhr
Telefon: (040) 81 33 53
E-Mail: info@thylmann-gesellschaft.de
Suurheid 20, 22559 Hamburg

Besuchen Sie unsere Homepage:
www.thylmann-gesellschaft.de

Bankverbindung:

Apobank Hamburg
Kontonummer: 0002826801
Bankleitzahl: 300 606 01

Kurse & Vorträge

2012

Gesund im 1. Halbjahr



Victor Thylmann Gesellschaft

Verein zur Förderung der Anthroposophischen Medizin, Hamburg

Liebe Interessierte,

tun Sie etwas Besonderes für Ihre Gesundheit. Denken Sie eine kurze Zeit in der Woche nur an sich und wählen Sie ein Angebot aus unseren Kursen oder kommen Sie zu unserem Vortrag.

Wir freuen uns auf Sie.

PS: Unsere KursleiterInnen/ReferentInnen bringen viele Erfahrungen aus ihrer therapeutischen und ärztlichen Tätigkeit mit.



Gesunde Bewegung und Haltung (1)

Kassenbezuschusste Präventionskurse

Die in diesem Kurs angebotenen Bewegungen beleben körperlich, kräftigen und regen die Regeneration und Vitalität an. Bewusst geführte formende und lösende Übungen machen auch innerlich beweglicher und wirken harmonisierend. So wird die körperliche und seelische Gesundheit gestärkt.

Kurs 1

Warm durch den Winter – gestärkt in den Frühling
1. Februar bis 28. März 2011
 8x mittwochs, 18.20-19.20 Uhr
 Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11-12
 Kostenbeitrag: **80,- €**
 Kursleiterin: **Cornelia Klose**
(Mitglied im Berufsverband Heileurythmie)



Kurs 2

2. Februar bis 5. April 2012
 Ein Weg zur Aktivierung der eigenen Heilkräfte
 8x donnerstags, 19.00-20.00 Uhr
 Rudolf-Steiner-Schule, Ehestorfer Heuweg 82
 Kostenbeitrag: **80,- €**
 Kursleiterin: **Uta Rebbe**
(Mitglied im Bvb. Heileurythmie)

Kurs 3

7. Februar bis 27. März 2012
 8x dienstags, 20.00-21.00 Uhr
 Asklepios Westklinikum Hamburg, Weißer Saal
 Saurheid 20
 Kostenbeitrag: **80,- €**
 Kursleiterin: **Ingrid Fintelmann**
(Mitglied im Bvb. Heileurythmie)

Kreatives Stressmanagement Musik. Die Stimme entwickeln für die Gesundheit.

Kassenbezuschusste Präventionskurse

Im Gesang liegen aufbauende, belebende Kräfte. Das erlebt Hans-Werner Schneider, Gesangstherapeut aus Witten-Herdecke, täglich in seiner unterrichtenden und therapeutischen Praxis und in seinen **BRUMMER®-Kursen** (*für Menschen die glauben, nicht singen zu können*) und den **HUSTIFEX®-Kursen** (*Gesundheitsförderung*). All diese Erfahrungen vermittelt er weiter: *professionell, lebendig, befeuernd, praxisnah, unterhaltsam* - wie TeilnehmerInnen seiner Kurse berichten.

In vielen kleinen Übungen gilt es, die eigene Stimme zu entdecken, zu entwickeln und zu pflegen. Das vertieft den Atem und entspannt die Muskulatur. Artikulationsübungen schaffen einen besseren „Zugriff“ auf die Stimme und bringen Klarheit und Zutrauen. Es werden Hilfen und Anregungen für das Weiterüben zu Hause gegeben.

Kurs 5

Freitag, 10. Februar 2012
 19.00-22.00 Uhr
Samstag, 11. Februar 2012
 10.00-13.30 Uhr
Sonntag, 12. Februar 2012
 10.00-13.30 Uhr

Anmeldeschluss: 3. Februar 2012
 jeweils im Johannes-Brahms-Konservatorium, Ebertallee 55
 Kostenbeitrag: **102,- €**
 Kursleiter: **Hans-Werner Schneider, Gesangstherapeut**
(Mitglied im Berufsverband BVAKT)



Kurs 6

Freitag, 20. April 2012
 19.00-22.00 Uhr
Samstag, 21. April 2012
 10.00-13.30 Uhr
Sonntag, 22. April 2012
 10.00-13.30 Uhr
Anmeldeschluss: 13. April 2012

So kann ich nicht mehr weiter! Burnout verhindern, einen neuen Umgang mit sich selbst finden

Ich fühle mich ausgebrannt, erschöpft, mutlos; kann mich nicht mehr freuen. Ich komme schnell an meine Grenzen, brause leicht auf, erlebe, dass es so nicht weitergehen kann. Das sind einige der Symptome auf dem Weg in ein Burnout. Sicherlich haben unsere heutigen Lebensbedingungen daran einen Anteil. Aber auch wir selbst, mit unserer Art, im Leben zu stehen. Und: Daran können wir etwas ändern.

Unser Referent ist in diesem Thema zu Hause – durch seine Tätigkeit als Berater und Psychotherapeut sowie in einer Reha-Klinik. Der Kurs ist so gestaltet, dass er der Vorbeugung dient und hilft, individuelle Wege aus der Erschöpfungsfalle zu finden.

Info- und Orientierungsabend:

Einführung in die Thematik und Überblick über Ansatzmöglichkeiten, um einen Erschöpfungszustand zu vermeiden.

Kurs:

Ausgehend von den Bedürfnissen der Kursteilnehmer dienen die weiteren Treffen dem Austausch, gezielten Übungen und Hilfestellungen bei der Umsetzung in den Alltag. Wichtige Themen sind:

- Sich selbst Raum geben
- Ressourcen erkennen und nutzen
- Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Die Kunst, sich abzugrenzen
- Mein „inneres Team“
- Selbstführung

„Der innere Beobachter wird zum inneren Dirigenten. Er wird zum Führungs-Ich der Selbstführung.“ (Rudy Vandercruysse)

Mittwoch, 1. Februar 2012

18.30 – 20.00 Uhr
 Info- und Orientierungsabend (keine Anmeldung notwendig)
 Kostenbeitrag: **11,- €**
 Der Orientierungsabend ist auch einzeln wahrnehmbar. An diesem Tag kann man sich noch für den ganzen Kurs anmelden.

Weitere Kursabende:

Kurs 4

8. Februar- 14. März 2012
 6x mittwochs, 18.30-19.45 Uhr
 Kostenbeitrag: **75,- €**
 Keine Kassenbezuschung!
 jeweils: Forum-Initiative, Mittelweg 145a

Kursleiter:

Thomas Meyer, Dipl.-Psychologe, Psychotherapeut HP
(Mitglied im Berufsverband DtGAP)



Folge Deinem Herzen – aber wie? Vortrag und Übungen

Viele Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Erschöpfungssyndrom etc. wirken sich schädigend auf die Herztätigkeit aus. Andererseits kann die Pflege des Herzens heilend auf den ganzen Menschen und auf seine Umgebung wirken. Das zeigen auch die Erkenntnisse der modernen Forschung. Von ihnen wird Markus Peters berichten. Vor allem wird er uns Wahrnehmungsübungen aufzeigen, mit denen wir einen Weg zu uns selber finden können. Zwei Einheiten zu 1,5 Stunden sind dafür vorgesehen.

„Man sieht nur mit dem Herzen gut“, aber wie? Hierzu werden im Seminar konkrete Übungen eingeführt.

Vortrag:

Mittwoch, 9. Mai 2012
 18.00-19.30 Uhr und
 20.00-21.30 Uhr

Rudolf Steiner Haus, Mittelweg 11-12
 Kostenbeitrag: **21,-€**
 Referent: **Markus Peters, Arzt für Allgemeinmedizin u. Naturheilkunde, Bordesholm**



Der neue Jahreskurs der Herzschnule Hamburg beginnt am 12. Januar 2012.
 Weitere Informationen: www.herzschule-hamburg.de