Sommerakademie für Integrative Medizin | 2023 | 11.-18. August

ACTION IN MOTION

PROJEKT: WIRKSAM HANDELN

AKADEMIEBEGLEITER

INHALT

BEGRÜSSUNG S.3
ÜBER DIE SOMMERAKADEMIE S.4
TAGESTHEMEN S.8

PROGRAMM
Plenarvorträge S.12
Intensivworkshops S.17
Schnupperworkshops S.36
Dozierende Schnupperworkshops S.48
Falltag S.56
Markt der Möglichkeiten..... S.58
Abendprogramm S.59

DANK UND ABSCHIED..... S.62
DEIN RAUM S.66
WOCHENPLAN S.71

HERZLICH WILLKOMMEN

ACTION IN MOTION
Projekt: Wirksam handeln

Wir möchten gemeinsam mit euch eine ‚Projektakademie' gestalten, die vom Handeln und Bewegen, vom gemeinsamen Erforschen und Erproben neuer Fertigkeiten und Kenntnisse leben soll. Es geht auch darum Selbstwirksamkeit zu stärken, das Individuum im Kontext der Gemeinschaft zu betrachten und danach zu fragen, wie wir den globalen, sozial-ökologischen und damit auch gesundheitlichen Herausforderungen der aktuellen Zeit mit Wirksamkeit und eigener Handlungskraft entgegentreten zu können.

SAMEN SÄEN

Welchen Samen möchtest du diese Woche wählen, mit welchen Gedanken, Empfindungen, Umständen möchtest du arbeiten und welchem Projekt dich widmen? Lass uns diese Woche gemeinsam in Bewegung sein, Inspiration teilen und sammeln und Nährboden schaffen für unsere Samen und Projekte, damit sie gut wachsen können. Schön, dass DU da bist!

ÜBER DIE SOMMERAKADEMIE

GESCHICHTE

Im Jahr 2010 wurde die Idee eines „Falltags für Integrative Medizin“ an der Universität Witten/Herdecke aufgegriffen, um sich innerhalb einer Seminarwoche mit den Fragen und Möglichkeiten einer Integrativen Medizin auseinanderzusetzen. Es wurde ein Raum der Begegnung geschaffen, der es allen Beteiligten ermöglichte, sich offen den Fragestellungen zu widmen und Interessen und Visionen auszutauschen. Am Ende der ersten Sommerakademie war klar, dass es eine Fortsetzung geben sollte. Seither findet die Akademie alljährlich unter einem anderen Motto an der Universität Witten/Herdecke statt, wächst an Inhalten, Strukturen und Ideen und wird jedes Jahr von einem neuen Team kreiert und gestaltet.

INTEGRATIVE MEDIZIN

ermöglicht die gleichwertige Behandlung unterschiedlicher therapeutischer Ansätze und beachtet ihre Gewichtung im Therapiekonzept entsprechend dem zu behandelnden Individuum. Sie bedeutet für uns körperliche, seelische und geistige Aspekte der Patient: innen in das Verständnis und in die Therapie von Erkrankungen einzubeziehen. Um sich den Zusammenhängen dieser Aspekte zu nähern, können auf der Akademie verschiedene Medizinsysteme, Menschenbilder und Therapieverfahren kennengelernt werden.

Die Integrative Medizin soll stets auch auf einer wissenschaftlichen Basis aufgebaut werden, Reflektionsvermögen und kritische Auseinandersetzung sind dabei genau so wichtig wie Neugierde und Offenheit.

„Integrative Medizin meint die Praxis der Medizin, die die Bedeutung der Beziehung zwischen Arzt und Patient betont, sich auf die ganze Person fokussiert, sich auf Evidenz stützt und alle relevanten therapeutischen Möglichkeiten, Gesundheitsberufe und -disziplinen nutzt, um optimale Gesundheit und Heilung zu erreichen.“ - Consortium of Academic Health Centers for Integrative Medicine, 2009. Übersetzung: E.G. Hahn

ORGANISATIONSTEAM

Aurelia
Teilnehmende,
Dozierende

Luzia
PR,Facility,
Dozierende

Moritz
Finanzen,
Sachsponsoring,PR

Nora
Finanzen,
Dozierende

Rebecca
Dozierende

Franziska
Akademiebegleiter,
Dozierende

CARING TEAM

Die Sommerakademie bietet unter anderem die Möglichkeit, sich näher mit inneren Prozessen zu beschäftigen. Da dies berührende und bewegende Emotionen auslösen kann, möchten wir euch auch dieses Jahr die Möglichkeit geben, eure Sorgen und Erfahrungen in einem geschützten Raum teilen zu können. Während der Woche wird von 14:30 – 15:30 Uhr das Caring Team im Caring Room erreichbar sein, bei dringendem Gesprächsbedarf könnt ihr das Caring Team aber auch jederzeit ansprechen oder telefonisch kontaktieren. Im Caring-Team sind für euch da: Irene Schlump, Regina Backes, Anne Rütten, Eva Glagau, Friederike Rost, Sandra Pötzsch.
(Handynummer und Fotos des Caringteams findet ihr am schwarzen Brett).

HELFER:INNEN SYSTEM

Die Akademie lebt von Gemeinschaft und gegenseitiger Unterstützung. Wir bitten Euch also, fleißig dort mitanzupacken, wo Arbeit entsteht und getan werden muss:
Essensausgabe, Küchendienst (schnibbeln + abwaschen), Sanitärräume säubern, Raumpflege, Awareness-Team (weitere Infos vor Ort und am schwarzen Brett im Foyer).

EIN PAAR REGELN

Wir sind an der Uni zu Gast! In den Räumen und auf den Fluren der Uni bitte Schuhe tragen, keinerlei Feuer machen!, nicht waschen oder Zähne putzen. Bitte tragt euer Armband, damit wir euch als Teilnehmende erkennen können.

TAGESTHEMEN

- FREITAG -

ZUSAMMEN_FINDEN

Warum bist du hier?

Welchen Samen und welches Projekt wählst du?

- SAMSTAG -

KENNENLERNEN

Was macht dich neugierig?

Was möchtest du wissen?

Welches Projekt keimt in dir & wie kannst du es erblühen lassen?

- DIENSTAG -

ERFORSCHEN

Welches Umfeld lässt dein Projekt gut keimen und wachsen?

Welche äußeren Ressourcen gibt es bereits, welche braucht es noch?

- MITTWOCH -

ANFANGEN

Bist du bereit zum Handeln?

Welche Anforderungen kommen auf?

Wie kannst du ihnen begegnen?

- SONNTAG -

PERSPEKTIVE SCHAFFEN

Welche Erwartungen, Wünsche & Träume hast du?

Wohin soll dein Projekt dich bringen?

- MONTAG -

INTROSPEKTION

Woraus schöpfst du?

Welche Stärken trägst du in dir?

Auf welche Widerstände stößt du und was hindert dich?

- DONNERSTAG -

VERNETZEN

Was entsteht um dich herum?

Wo kannst du Verbindung schaffen und in Gemeinschaft wirken?

- FREITAG -

FEIERN

Wofür bist du dankbar?

Kannst du dein Projekt feiern und mit ihm ein Stück weiter durch das Leben tanzen?

GUTEN MORGEN!

7.45 - 8.15 Uhr

Yoga mit Maren Landwehr

Meditation mit Sophie Lanzoni

Wechselndes Angebot
wird täglich bekannt gegeben (Aushang im Foyer)

STILLE AM ABEND

19.20 - 19.40 Uhr
Meditation mit wechselnder Anleitung

Tagesablauf & Wichtige Zeiten

FRÜHSTÜCK
8.00 - 9.00

MORGENSINGEN
9.00

PLENARVORTRAG
9.45 - 10.45

INTENSIVWORKSHOPS
11.15 - 13.45

MITTAGESSEN
13.50 - 14.45

MITTAGSPAUSE
14.45 - 15.45

SCHNUPPERWORKSHOPS
15.45 - 19.15

ABENDESSEN
19.20 - 20.15

ABENDPROGRAMM
ab 20.30

PLENARVORTRÄGE

SAMSTAG
Gewaltfreie Kommunikation (GFK)

Zuhören wie Momo, vom Herzen aus sprechen und Ziele mit Bewusstheit verfolgen. Gewaltfreie Kommunikation ist eine Methode und gleichzeitig eine Haltung, um mit sich selbst und anderen in Verbindung zu kommen. Die vier Schritte Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis und Bitte bilden dabei die Basis und sind Hauptaugenmerk dieses Vortrags.

Jasmin Benser
mehr auf S.46

MONTAG
Trauma, Embodiment, Nervensystem
über den Körper Emotionen regulieren und Verletzungen heilen

Angelina Kropfinger
mehr auf S.48

DIENSTAG

Echter Wohlstand - Ein Plädoyer für neue Werte

Was wäre, wenn wir die vielfältigen Krisen unserer Zeit nutzen würden für einen Kurswechsel hin zu mehr Lebensqualität? Und wie könnte das konkret aussehen? Basierend auf dem Buch ‚Echter Wohlstand' von Vivian Dittmar skizziert Timm Richter die Grundpfeiler eines Lebens, das in einer völlig neuen Weise reich ist: reich an Zeit, erfüllenden Beziehungen, Kreativität, Verbundenheit mit den Mysterien des Lebens und der unbändigen Schönheit der Natur.

Timm Richter

mehr auf S. 47

MITTWOCH

Wissenschaftliche Forschung in der Homöopathie

Potenzierte Arzneimittel werden in der Anthroposophischen Medizin und in der Homöopathie seit rund 100 bzw. 200 Jahren eingesetzt. Potenzierte Arzneimittel werden durch ein sukzessives Verfahren von Verdünnungs- und Verschüttelungsschritten hergestellt, welches ab bestimmten Potenzstufen zu Verdünnungsgraden führt, in denen chemisch kein Molekül der Ausgangssubstanz mehr nachgewiesen werden kann. Entsprechend kann gemäß molekular-pharmakologischer Schlüssel-Schloss-Vorstellungen keine spezifische Wirksamkeit mehr vorhanden sein. Die Frage einer möglichen spezifischen Wirksamkeit kann aber nicht auf Basis rein theoretischer Überlegungen beantwortet werden, sondern benötigt primär fundierte empirische Untersuchungen. In den letzten Jahren haben sich in diesem Forschungsgebiet deutliche Fortschritte ergeben.

Prof. Dr.sc.nat. Stephan Baumgartner

Diplom in Experimentalphysik, Doktor der Naturwissenschaften, Habilitation in experimenteller Medizin, Fakultät für Gesundheit, Universität Witten-Herdecke, seit 1993 Wissenschaftlicher Mitarbeiter beim Verein für Krebsforschung, Arlesheim, Schweiz; Seit 2009 Dozent am Institut für Komplementärmedizin, Universität Bern, Schweiz; Seit 2011 Wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Fakultät für Gesundheit der Universität Witten-Herdecke und weiteres.

DONNERSTAG

Meine Station

„Meine Station“ ist ein Pilotprojekt am Klinikum Aschaffenburg für selbstorganisierte Zusammenarbeit im Krankenhaus. Hier wird die Zusammenarbeit aller Mitarbeitenden neu gedacht: berufsgruppen- und hierarchieübergreifend. Im Gegensatz zu klassisch aufgebauten Stationen gestaltet das Stationsteam die Arbeitsbedingungen überwiegend selbst, trifft gemeinsame Entscheidungen und kann so die eigenen Bedürfnisse bestmöglich in den Arbeitsalltag integrieren. Neben der Möglichkeit, Strukturveränderungen selbst vornehmen zu können, spielt auch die Erweiterung innerer Kompetenzen der Mitarbeitenden eine zentrale Rolle.

In unserem Vortrag geht es um das Grundverständnis von spannungs- bzw rollenbasierten Arbeiten. Wir stellen die Bedürfnisse eines interdisziplinären Teams in den Mittelpunkt und erläutern, warum es einen Purpose braucht. Wir erläutern zudem, wie wichtig es ist, in den Flow zu kommen. Um die Grundidee der Veränderung zu verstehen, gehen wir auf die 4 Räume der Organisation ein. Wir wollen aber auch unsere ersten Erfahrungen aus der Praxis teilen.

Stefanie Schwinger

Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin seit 2014. Ich war zunächst viele Jahre in einer Kinderklinik tätig und kam dann im Rahmen der Covid-Pandemie in die Erwachsenenmedizin und habe dort meine Begeisterung für den Beruf neu gefunden. Die anstrengenden Umstände haben mich dann dazu gebracht, mich diesem Pilotprojekt anzuschließen, um endlich die Möglichkeit zu haben, selbst etwas verändern zu können.

Simone Gehrlich

Krankenschwester seit 2002. Ich habe aufgrund von Frustration im Krankenhausalltag die letzten 4 Jahre in einer Praxis gearbeitet. Für das Projekt bin ich wieder zurück in die Pflege gekommen, weil ich mit Leidenschaft in der Pflege arbeite, aber auch die Möglichkeit haben möchte, etwas zu verändern.

INTENSIVWORKSHOPS

Anthroposophische Medizin

In diesem Workshop werden wir die Grundlagen der anthroposophischen erweiterten Medizin und Pädagogik behandeln und aktuelle Forschungsprojekte und Ergebnisse vorstellen. Es werden auch Fragen der Teilnehmer:innen behandelt und praktische Übungen durchgeführt.

Prof. Dr. med. David Martin

Prof. Dr. med. David Martin wuchs in den USA, Frankreich und England auf. Er ist Kinderarzt, pädiatrischer Endokrinologe, Onkologe, Diabetologe und Hämatologe. Er leitet das Institut für Integrative Medizin und den Gerhard-Kienle-Lehrstuhl für Medizinische Theorie, Integrative und Anthroposophische Medizin an der Universität Witten/Herdecke.

Dr. med. Silke Schwarz

Kindergarten- und Schulärztin. Familien-Coach. Forscherin im Bereich Medizin & Pädagogik. Leitung der Medizinisch-Pädagogischen Beratungsstelle KINDgerecht. Mutter von zwei Kindern. Studium der Heilpädagogik, Kunst, Kunsttherapie und Medizin an der Universität zu Köln; Promotion in der Neonatologie. Amtsärztliche Tätigkeit im öffentlichen Gesundheitswesen mit dem Schwerpunkt Kinder- und Jugendgesundheit. Gründung der Freien Kölner Beratungsstelle KINDgerecht.

Prof. Dr. med. Tycho Zuzak

Leitender Oberarzt der Abteilung für Kinder- und Jugendmedizin, Schwerpunktbezeichnung Kinderhämatologie und -onkologie, Stellv. Leiter Forschung für Integrative Kinder- und Jugendmedizin Medizinische Fakultät der Universität Duisburg-Essen, Anthroposophische Medizin GAÄD.

Reading the Body, Seeing the Mind

In this workshop we will examine the connection between movement and emotion. Of course, it makes sense that feeling influences movement, but it is less well known that it goes the other way around as well. We will look at the unity of body and mind; mind in this case meaning thought, idea and feeling.
We will show how we can reveal ourselves to others without words and without explanations. In a supportive and encouraging atmosphere, we will learn to practice empathy by moving together, and to express and transform inner space by directing our intention in outer space.
If I were to give three words to describe the intent and the effect of this workshop, they would be: Emotion, Acceptance, Joy.

Elisabeth Clarke

born 1953, resident in Germany since 1974, US citizen.
Dancer with Maurice Béjart (Ballet du XXème Siècle) and Pina Bausch, Actress with Théatre Laboratoire Vicinal (Brussels) a.o.;
Teaching at the Free University of Brussels a.o. and numerous workshops as freelance dance teacher.
Choreographer at Schauspiel Cologne, Burgtheater Vienna, Teatro di Roma a.o.,
Freelance work as anti-discrimination coach, lecturer and Life Coach.
My work is, and has always been, motivated by the desire to make the joy and wonder of human existence visible for all.

Klassische Chinesische Medizin

Die klassische Chinesische Medizin stellt den Therapeuten und die Beziehung zum Patienten in den Focus des Geschehens. Sie beinhaltet viele Behandlungsverfahren, mit denen der Therapeut unmittelbar auf den Zustand des Patienten einwirkt. Der Workshop wird erste praktische Eindrücke von der therapeutischen Arbeit in der Chinesischen Medizin und von den angestoßenen Wirkungen vermitteln.
Im Workshop werden an fünf Tagen die folgenden Themen berührt:

- Was ist Chinesische Medizin?
- Das Geschehen um Krankheit und Gesundheit unter dem Blickwinkel des Qi
- Bewegung des Qi mittels manueller Tuina-Behandlung
- Bewegung des Qi mittels Akupunktur
- Bewegung des Qi mittels Schröpfen und Moxibustion

Der Workshop gründet auf direkter Empirie durch Anwendung der klassischen chinesischen Behandlungsverfahren mit gegenseitigen Übungen der Teilnehmer. Das Anliegen ist die Vermittlung erster direkter Erfahrungen mit den Heilmethoden der Chinesischen Medizin.

Dr. med. Michael Hammes

Studium der Medizin, Philosophie, Germanistik und Sprachwissenschaft, Aufbaustudium der chinesischen Sprache und der Traditionellen Chinesischen Medizin in Beijing, VR China, Facharzt für Neurologie, Veröffentlichungen zur Akupunktur, chinesischen Medizin und Kultur, Naturheilkunde und Schmerztherapie, Experte im ISO TC-249 (Traditional Chinese Medicine), seit 2023 Dozent für Integrative Medizin und Chinesische Medizinklassiker an dem Schweizerischen Universitären Institut für Traditionelle Chinesische Medizin.

Mind in Motion

„Ich möchte dich dazu inspirieren, dein Leben so auszurichten, dass du dich in Freiheit finden und in Freude entdecken darfst, aber dich nicht aus Angst suchen musst.“

In diesem Workshop erforschen und diskutieren wir in Theorie und Praxis die Themen mit denen wir als Mensch, bewusst oder unbewusst, täglich konfrontiert sind. Das sind alltägliche oder große Gefühle, Herausforderungen, Freude und Schmerz. Träume und Ziele aber ebenso banale Alltagsabläufe, die scheinbar unbeachtet nebenher ablaufen.

Wir schauen uns genauer die Auswirkungen von Gesundheit und Krankheit, Stress, Psychosomatik, Körpersprache und Wahrnehmung an. Wie beeinflussen diese Themen lang- und kurzfristig unsere Werte, die Art wie wir kommunizieren und die eigene Ausrichtung der persönlichen Ziele und Lebensträume?

Kurze Einblicke in die Themen der Wissenschaft geben ein Fundament über die messbaren Qualitäten dieser Bereiche und die Möglichkeiten, die sie in Form von therapeutischen Ansätzen mit sich bringen.

Aber genauso wollen wir uns mit der Ebene nicht messbarer Empfindungen beschäftigen und dem Bauchgefühl einen Raum geben, das uns intuitiv Entscheidungen fällen lässt, denen wir genauso viel Vertrauen entgegen bringen dürfen. Tanz-Impro, Gestalten mit Papier, Wahrnehmungsübungen,Selbsterfahrung, Strategien zur Stärkung der Resilienz.

Maren Landwehr

Ich bin Yogalehrerin, Physiotherapeutin und Mind-Body Coach. Als selbstständige Physiotherapeutin habe ich mich auf die Arbeit mit Tänzer:innen und Artist:innen im Hochleistungssport spezialisiert und habe drei Jahre mit den Künstler:innen der Deutschen Oper und den Tänzer:innen am Staatsballett Berlin gearbeitet. Meine Liebe zur Natur und der Wunsch zu studieren, haben mich im Frühling 2021 nach Freiburg gebracht. Dort studiere ich Psychologie und arbeite als Physiotherapeutin auf der Tumorbiologie der Uniklinik Freiburg.

Handeln braucht die Hingabe an die innere und äußere Bewegung

An der Fähigkeit der lebensnahen Integration und Verkörperung von Erfahrungen auf jeder möglichen Ebene erkennen wir unsere Wirksamkeit. Wirksamkeit können wir nicht machen. Was wir machen können ist, mit uns selbst und den Menschen, mit denen wir sind und der Umgebung in der wir leben, einen offenen, verbundenen und mitfühlenden Umgang sowie eine authentische Kommunikation pflegen. Damit dies gelingt, fordert das Leben uns immer wieder auf neugierig zu bleiben und nachzuschauen, was sich uns in den Weg stellt.
Durch die Erfahrungen, die du in dem Workshop machst und Erkenntnisse die du gewinnst, können in dir Impulse und Ideen entstehen, wie du diese in deinem eigenen Wirkungsbereich integrieren und umsetzen magst.
Du lernst Praktiken kennen, die dir ev. eine neue Möglichkeit geben, den Zustand von Trauma in seiner Komplexität besser zu erkennen, zu verstehen und in deinen Alltag zu integrieren sowie Modelle, die dir eine integrale Sichtweise auf die Welt und dein Leben geben. Das Spektrum der Vielfalt an Perspektiven, der Fülle der Möglichkeiten, die das Leben dir bietet, braucht dir dadurch nicht mehr im Wege stehen, sondern du kannst dich mit Hilfe einer Landkarte besser orientieren und leichter Entscheidungen treffen.

Susanne Ahlendorf

Meine aktuelle Tätigkeit ist die Arbeit mit Klientinnen und Klienten in meiner psychotherapeutischen Praxis. Spezialisiert habe ich mich auf die Integration von Traumata aus der persönlichen Entwicklung sowie intergenerationale und kollektive Traumata. Ebenfalls veranstalte und leite ich Trainings zum Thema ‚The Art of Relation'. Weiterhin bin ich Co-Gründerin der Plattform ‚Make Space for Grace', wo wir uns in überwiegend Online-Gruppen mit der Rückverbindung zu unseren mystischen Wurzeln beschäftigen.

„Was ist Selbst und was heißt wirken – Individuum, Begegnung und Gemeinschaft im Licht von Autonomie (Freiheit), Verantwortung und Schicksal“

An welchem Moment der menschlichen Bewußtseinsentwicklung stehen wir, daß wir überhaupt von Selbstwirksamkeit sprechen? Der Blick zurück soll uns helfen, die heutigen Fragen zu klären, auch die nach uns selbst, unseren Möglichkeiten und Bedingtheiten. Wie Punkt und Umkreis steht der individuelle Mensch seit jeher in Bezug zu allen anderen Menschen und Lebewesen. Wie wollen wir diese Begegnungen gestalten, wie können sie fruchtbar in eine Zukunft tragen, für die wir alle verantwortlich sind? Wie kann es gelingen, unter der Last dieser Verantwortung nicht zu verzagen, sondern kraftvoll unseren je eigenen Weg zu gehen? Diese und weitere Fragen sollen im Workshop bearbeitet werden.

Dr. med. Christoph Zerm

Geb. 1948, Studium der Humanmedizin, Leiter der Frauenklinik Herdecke 1989-2002. Seither niedergelassen mit privater Frauenarztpraxis. Seit 1971 Einarbeitung in die Anthroposophische Medizin. Seit 1996 Mitglied in der AG Frauengesundheit in der Entwicklungszusammenarbeit (AG FIDE e.V.) in der DGGG (dt. wissensch. Gynäkologen-Gesellschaft), zugleich Beginn der Beschäftigung mit weiblicher Genitalbeschneidung (FGM), seit 2000 Wissensweitergabe in Wort und Schrift sowie Netzwerk-Bildung. Seit 2000 ca. 12 Kurzaufenthalte in Eritrea, Mitarbeit in NGO´s, u.w.
Seit 2005 Sondersprechstunde für asylsuchende Frauen in D, die vor oder wegen FGM und weiteren Menschenrechtsverletzungen geflohen sind. Div. Vortragstätigkeiten, Arbeitsaufenthalte u.v.m. Autor und Coautor mehrerer Publikationen. Seit 1990 Dozent an der Universität Witten-Herdecke

Bewegungsevolution®

bietet Trainings, die das frühkindliche Bewegungslernen und Bindungserfahrungen berühren und auf gelassene und freundliche Weise integrieren. Unser frühkindliches Lernen berührt auch in späteren Lebensphasen ein wertvolles Feld. Die Berührung damit kann fehlende Erfahrungen nachnähren und unsere heutigen Bewegungsgewohnheiten erweitern. So kann unser Bewegen und Handeln umfassend freier und leichter werden.

Claudia Brandt

Ich bin Tänzerin, Tanz & Bewegungspädagogin, Trainerin für Bewegungsevolution® Als leidenschaftliche Tänzerin, Tanz und Bewegungspädagogin bringe und begleite ich große und kleine Menschen seit über 20 Jahren in Bewegung und Tanz.
Die Inhalte und Erfahrungen aus dem Weiterbildungsmasterstudiengang "Tanz – Vermittlung. Forschung, künstlerische Praxis" an der Deutschen Sporthochschule Köln, Weiterbildungen in Tanztheater und Contactimprovisation, sowie meine langjährige Yogapraxis fließen in meine tanz- und bewegungspädagogische Arbeit mit ein.

Lebendig sein - werden - erinnern

Verkörperte Selbstliebe statt Selbstaufgabe im Gesundheitssystem

Du hast Lust auf ganzkörperliche Erfahrungen von Selbstwirksamkeit und Lebendigkeit? Du magst neue Zugänge zu mehr Wahlfreiheit und erweiterten Handlungsspielräumen erforschen? Du magst dich deinen Themen und Fragen entlang deiner Körperintelligenz nähern? Wir haben Lust mit euch die Themen Resilienz und Selbstwirksamkeit über den Körper zu erforschen und euch dafür eine Auswahl der für uns persönlich hilfreichsten Ansätze vorzustellen. So praktisch wie möglich, mit so viel theoretischem Input wie nötig, damit ihr Prinzipien und Funktions-

weisen der Übungen einordnen könnt. Dass es sich um ein weites Feld handelt und es somit nur ein Reinschnuppern sein wird ist klar - wir hoffen, dass ihr danach mehr Orientierung habt, wo und wie weitergehen.

Eva Glagau & Kathrin Godehart

Eva Luise Glagau, 37 J. Ich habe zuletzt als Assistenzärztin in der Psychosomatik gearbeitet. Aktuell bin ich in einer Integrations- und Wandlungsphase. Ich mache eine Weiterbildung zum „Embodiment Coach“ und in „NARM“ - ein Therapieansatz für Entwicklungstrauma.
Ich liebe es, wenn ich Heilungsbewegungen, tiefen (Selbst-) Kontakt, Aufblühen, Gruppenintelligenz bezeugen darf - und versuche immer wieder Räume dafür (mit-) zu gestalten. Ich merke zunehmend, dass ich das, was ich als „Medizin“ anbiete, wirklich selbst erforscht haben und verkörpern möchte. In der Tiefe leitet mich die Frage, wie Heilung, Lebendigkeit und ein liebevolles Miteinander möglich sind.

Kathrin Godehardt, 36 J. Ich schätze es, Erfahrungsräume zu öffnen, die Lebendigkeit einladen und Empowerment zu ermöglichen. Als Gebärdensprachdolmetscherin bin ich seit 14 Jahren in den unterschiedlichsten Institutionen unterwegs, als Soziologin und Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation hat sich mein Wissen um das, teils sehr subtile, Gewaltpotential innerhalb dieser Institutionen und auch anderer Strukturen geschärft. Durch die Arbeit mit Frauen, in der Natur, im Erzählen und Erleben von Geschichten, und insbesondere im Verkörpern habe ich gelernt, spüriger zu werden, mich und das Leben um mich herum unmittelbarer mitzubekommen und eigenverantwortlich und wirksam zu agieren.

Wohlfühlgewicht durch modernen Ayurveda & Yoga

Mit modernem Ayurveda und Yoga begibst du dich auf die Reise zu dir selbst, lernst wie du in deiner individuellen Balance bleibst und deine körperliche sowie emotionale Gesundheit stärkst.
Ein interaktiver Workshop mit Theorie und Praxis, Selbsterfahrung und Selbstcoaching-Ansätzen. Auch spannend und wissenswert, wenn du dein persönliches Wohlfühlgewicht bereits gefunden hast.

Was ist der Ayurveda und inwieweit kann er meine Gesundheit stärken und im Gewichtsmanagement unterstützen?
Darmgesundheit – Der Darm als Indikator für Gesundheit und Gewicht.
Du bist einzigartig! Der Mensch als Individuum – Die ayurvedische Typen-Lehre.
Happy belly, happy mind! Ayurvedische Ernährung leicht gemacht.

Marie-Sophie Nitz

Ich bin ganzheitliche Gesundheitsmanagerin (M.A.), Sportwissenschaftlerin (B.ED), Ayurveda Lifestyle Coach und Yogalehrerin.
Als Gesundheitsmanagerin habe ich für mich erkannt, dass Gesundheit keine Einbahnstraße ist, d.h. entweder ich bin gesund, oder nicht, sondern dass ich mein Leben selbst in die Hand nehmen darf, um mich rund um wohl zu fühlen

Systemische Körperpsychotherapie nach Pesso
Die Weisheit des Körpers nutzen

Körperorientierte Psychotherapien machen sich den riesigen Erfahrungsschatz und die intuitive Weisheit unseres Körpers zunutze. Das bewusste Wahrnehmen von körperlichen Impulsen, Energien und Gefühlen eröffnet uns den direkten Zugang zu unabgeschlossenen emotionalen Erfahrungen aus der in uns weiterwirkenden Vergangenheit. Gleichzeitig kontaktieren wir damit ein unmittelbares Wissen darüber, welche Interaktionen und Antworten wir zur Befriedigung unserer Entwicklungsbedürfnisse gebraucht hätten. Dieses Wissen zu nutzen, kann ein Motor für persönliches Wachstum und emotionale Reifung sein, und damit die Basis für größere Lebenszufriedenheit und gelingendere Beziehungen.
Im Workshop geben wir eine selbsterfahrungsorientierte Einführung in die Pesso-Therapie. Sie ermöglicht im szenischen Rollenspiel unter Einbeziehung aller Sinne u.a. das Nachnähren von unbefriedigten kindlichen

Entwicklungsbedürfnissen, das Heilen von traumatischen Erfahrungen bis hin zur systemischen Arbeit am mehrgenerationalen Familiensystem. Wir freuen uns auf die gemeinsame Zeit, um miteinander diese facettenreiche Methode zu entdecken!

Jakob Hehl

Jakob Hehl / geb. 1991 / wohnt in Witten/ 2012-2016 Studium Philosophie & Soziologie in Freiburg / seit 2018 Studium Psychologie an der UW/H / 2016-2022 Ausbildungen in Essentieller Psychotherapie (buddhistisch fundiert) & Systemischer Körperpsychotherapie nach Pesso (Pesso-Therapie / PBSP) / Weiterbildungen plus Selbsterfahrung in verschiedenen humanistischen, transpersonalen, körpertherapeutischen & systemischen Verfahren / seit 2015 intensive Meditationspraxis in tibetisch-buddhistischer Tradition // Leidenschaft u.a. für zeitgemäße spirituelle Übungswege in Verbindung mit Psychotherapie & Persönlichkeitsentfaltung sowie deren politische Dimension / Grow up, wake up, show up!

Martin Pellmann

Martin Pellmann / geb. 1988 / wohnt in Freiburg / Heilpraktiker für Psychotherapie / Gestalttherapeut / Ausbildung in Systemischer Körperpsychotherapie nach Pesso / Studium der Psychologie in Basel / Mich begeistert das Erforschen von dem was ist – sowohl in der therapeutischen Arbeit, wie auch in der Meditation. Zentral ist für mich dabei, in die Erfahrung zu kommen, zu Vertrauen und eine gute Prise Humor.

<u>Im Chaos gut bei dir bleiben</u>
Stell dir vor um dich herum bricht Chaos aus und du bleibst entspannt.

Wie wirst du mit dieser Kompetenz deinen (Berufs-)Alltag erleben? Was für Entscheidungen wirst du fällen? Wo wirst du „Stopp“ sagen und wann dich mit noch mehr Engagement einbringen? Als HeilberuflerIn ist es selbstverständlich, dich um andere zu kümmern und ein hohes Maß an Verantwortung für andere Leben zu übernehmen.

Doch hast du auch gelernt, dich um dich selbst zu kümmern?
Mit Sicherheit eine Herausforderung - vor allem bei den Rahmenbedingungen, die durch das momentane Gesundheitssystem bestehen.
Wie kannst du deine Passion als Anker nutzen, immer wieder an deine Kraft anzudocken?
...mehr Stabilität und Entspannung und Klarheit für dich und dein Umfeld erzeugen?
...handlungsfähig und selbstermächtigt bleiben, indem du die Verantwortung immer wieder zu dir zurück holst?

Friederike Rost

Ich bin Gründerin der Kiki Lento Zimtschneckerei, Gestalt-Therapeutin in Ausbildung, u.v.m. Seit jeher erlebe ich den Wunsch und die Hingabe von HeilberuflerInnen Menschen zu helfen und zu gesunden. Und die Erschöpfung, die oft damit verbunden ist. Ich möchte unterstützen, liebevoll und kraftvoll auch in Krise und Überforderung stehen zu bleiben, Grenzen zu spüren und zu ziehen und für sich selbst zu sorgen. Damit Menschen das, wofür sie brennen und was sie der Welt schenken möchten, auch wirklich leben können.

Ich bin kein*e Rassist*in!? Jedenfalls: Ich will kein*e Rassist*in sein!
Eine Praxisgruppe für verkörperte Diversität und Inklusion

Wunderst du dich auch, warum wir immer noch nicht weiter sind in unserem Verständnis und Leben ohne Rassismus, Diskriminierung, Ausgrenzung und Microaggressionen? Intellektuell betrachtet, gibt es darauf einige Antworten. Dieses Angebot fragt „Es muss etwas sein, das ich tue“ - nicht im moralischen Sinne, sondern in einer ehrlichen Erforschung unserer tiefgreifenden mentalen und somatischen Haltemuster. Der Wunsch nach Veränderung bringt uns zusammen. Die Übung im Zuhören (Somatic Listening) bleibt dabei allerdings zweckfrei. So schaffen wir einen Begegnungsraum, in dem Gefühle wie Ärger, Schuld und

Scham sich zeigen können, genauso wie Überraschung,
Klarheit und Kraft. Wir schaffen einen Container dafür, dass wir in Situationen, in denen uns Microaggressionen oder auch offener Hass begegnen, standhalten, sie aushalten und handlungsfähig bleiben oder werden.

Irene Schlump

Ausbildung zur Krankenschwester, Arbeit im Zentrum für Psychiatrie Bochum. Studium der Theater-Film und Fernsehwissenschaft, Arbeit als freischaffende Schauspielerin. Ausbildung zur Lehrerin für F.M AlexanderTechnik bei der Alexander Alliance, unterrichtet im „Raum für AlexanderTechnik“ in Bochum. Living In A Body™ Instructor, Teil der Workinggroup Just Inclusion und tätig im Ethischen Rat im internationalen Berufsverband der Alexander-Technik Lehrenden, ATI.

Tabulos bluten - Für deine Zyklusgesundheit

Kannst du dir vorstellen während deiner Periode eine wertvolle Zeit zu erleben? Eine Zeit in der du im Einklang mit dir und deinem Körper loslassen kannst? Im guten Flow mit deinen seelischen Themen auch schon vor deiner Periode?
In meinem Kurs wird es einen geschützten Raum geben, in dem wir uns mit diesem Rhythmus verbinden, unsere persönlichen Erfahrung teilen, über Schwierigkeiten und Herausforderungen sprechen und die Qualitäten des weiblichen Zyklus auf eine sehr konkrete und praktische Weise entdecken und erlebbar machen.
Zum Einen werden wir schauen wie dir Berührung helfen kann, Schmerzen zu lindern und wirklich wahrzunehmen, was gerade in deinem Körper geschieht. Zum Anderen beschäftigen wir uns damit, wie du deinen Alltag so kreieren kannst, dass diese Erkenntnis über deinen Zyklus dich

von nun an unterstützt und du nicht mehr im wiederkehrenden Kampf mit ihm stehen musst.
Dieser Workshop ist: Zykluswissen - Körperkommunikation - Berührung

Nela Schmitz

Ich bin Mutter einer bunten Patchworkfamilie mit 4 Kindern und auf dem Weg echte Weiblichkeit in unsere Patriarchale Welt zu bringen. Mein Weg begann als Schauspielerin, wobei ich bald in die Coachingwelt abbog und immer mehr über den menschlichen Körper, seine psychosomatischen Prozesse und seine Wunder lernen durfte. Nun bin ich Lomi Lomi Masseurin, Zykluscoach und begleite Frauen in ihre authentische und kraftvolle Version ihres Frauseins.

Intro to massaging

An overall view to the basics of massage, grips techniques and methods. Working in interchanging pairs each day we will dive into a particular style or area of the body in a short theoretical part in the beginning of the class, an then divide time between giving and receiving a massage by our workshop participants. We will learn the basics of classic Swedish oil massage, foot massage, face massage, trigger points and more and equip you with the knowledge to safely give an effective massage to a partner or friend.

Noa Amir

Noa is a Berlin based massage therapist and yoga teacher, working in the field of bodywork since 2015. Trained also in natural medicine and phyto-based therapy she takes on a more holistic approach and seeks to combine all aspects of body and mind in her work.

Männerpräsenz -
Wie bin ich als Mann und Mensch wirklich anwesend und ein Geschenk für die Welt?

Berührbarer & vitaler Körper - Freier & fokussierter Geist - Fühlende & liebevolle Seele
„Es mag ein duales maskulin-feminines Prinzip geben, das in jedem Menschen am Wirken ist, und doch unzählige und vielfältige Arten und Weisen, Mann und Mensch zu sein."
Dieser Workshop bietet mit vielfältigen Übungen und Methoden die Möglichkeit, jenseits von männlichen Stereotypen und Rollenbildern zu erforschen, was es bedeutet in die Präsenz, Selbstwirksamkeit und Berührbarkeit einzutauchen.
Die Basis dafür ist es, körperlich, geistig und seelisch wirklich bewusst fühlend und atmend anwesend zu sein. So können wir ehrlich und mutig erkennen, welche emotionale, mentale und körperliche Haltung dem Leben, anderen und uns selbst gegenüber wir im Laufe der Zeit oft unbewusst eingenommen haben.

Felix Falkenhahn

Arbeitet als Körper- und Gestalttherapeut, Coach und Lehrer mit Heilpraxis in Berlin (seit 1999) und Bad Freienwalde (seit 2022).
Außerdem gibt er Workshops und Trainings für Männer, leitet Kurse zum Thema Körperbewusstsein, ganzheitliche Körperarbeit und heilende Beziehungen und bietet Beratung, Sessions und Workshops für Paare, Teams und Gemeinschaften an. Er lebt mit seiner Familie in Bad Freienwalde.

Im Vertrauen verbunden und lebendig sein

Was geschieht wenn wir weder kämpfen noch ausweichen, weder weglaufen noch in Widerstand gehen? Uns erwartet ein spannendes Erfahrungsfeld in dem wir Körperwahrnehmung, Tanz und Kontakt einsetzen um Themen wie Vertrauen und Verbundenheit zu explorieren.
Wir schulen unser Gewahrsein für unsere inneren Selbstregulations-Mechanismen und die Fähigkeit unseres Körpers sich ständig neu zu organisieren. In der gemeinsamen Reflektion dieser Erfahrungen sammeln wir grundlegende Prinzipien, die wir im Kontakt mit Menschen einsetzen können um uns und andere darin zu unterstützen verlorenes Vertrauen, Verbundenheit und Lebendigkeit zurück zu gewinnen.
Es kommen Elemente aus der Körper-, Tanz- und Traumatherapie zum Einsatz.

Marion Kortenkamp

Studium der Sozialpädagogik, Arbeit mit psychisch kranken Menschen. Ausbildungen in Tanztherapie und Tanzpädagogik. Zunehmende Beschäftigung mit Trauma und Körper, diverse Fortbildungen wie Sensorimotor Psychotherapy, Embodiment Ansätze, Development Movement u.m. 10jährige Tätigkeit in der Akutpsychiatrie, Leitung von tanzpädagogischen und tanztherapeutischen Aus- und Weiterbildungen. Gemeinsam mit einer Psychologin/Psychotherapeutin habe ich ambulante Gruppen und Einzel-Tanztherapie für traumatisierte Frauen angeboten.

Dragon Dreaming- Gemeinsam Projekte verwirkichen

Hinter dem geheimnisvollen Namen Dragon Dreaming verbirgt sich eine Haltung und ein Methodenkoffer, um kollektiv Projekte zu entwickeln.
Der Dienst an der Erde, die Gemeinschaftsentwicklung und die persönliche Entwicklung stehen als Grundpfeiler im Zentrum jedes Projekts.
Durch das Gewahrsein der vier verschiedenen Projektphasen (Träumen, Planen, Handeln, Feiern) gelingt es, Projekte so zu gestalten, dass sie

uns nachhaltig bereichern anstatt uns auszubrennen. Dabei unterstützen wir uns, indem wir Spielfreude, Kreativität und Fehlerfreundlichkeit einladen. In unseren 5 gemeinsamen Workshopeinheiten wollen wir die Methoden anhand von eigenen Projektideen ausprobieren und dabei in die Haltung des Dragon Dreaming eintauchen. Ziel ist es, dass die Teilnehmer:innen neue Ansätze und Inspiration mitnehmen, um ihre eigenen Projekte umzusetzen.

Esther Mydla

Sarah Nepu Fröhlingsdorf

Esther Mydla (sie/ihre) hatte ihren Lebensmittelpunkt in Nepal und unterstützte dort Projekte zur Konflikttransformation. Sie ist seit 2021 Dragon Dreaming Trainerin und schätzt an den Methoden, dass sie Kreativität und Intuition für die Verwirklichung gemeinschaftlicher Vorhaben einladen und damit Spiel, Leichtigkeit und Phantasie in unserem Leben Raum geben. Sie ist Referentin eines Projektes zu Gewaltfreiheit, bei der Bearbeitung von Konflikten und unterstützt Projekte und Initiativen mit den Methoden des Dragon Dreaming.

Sarah Nepu Fröhlingsdorf (sie/ihre, Nepu) unterstützt als Prozessbegleiterin Gruppen und Organisationen dabei, Wandel in sich und die Welt zu bringen. Sie erforscht zudem, wie wir im zwischenmenschlichen Dialog neue Perspektiven und Handlungsmöglichkeiten entdecken. Der Frage, wie Bürger:innen an staatlichen Entscheidungen partizipieren können, widmet sie sich auch in ihrer juristischen Doktorarbeit. Nepu ist seit 2021 Dragon Dreaming Trainerin, Gewaltfreie Kommunikation Trainerin, Moderatorin und Autorin wissenschaftlicher Texte.

Integrale Selbstverwirklichung für eine neue Erde

Wir beschäftigen uns mit deiner Sinn-Findung und deinem Beitrag für eine Neue Erde - das heißt, die integrale Selbstverwirklichung des Menschen steht hier stark im Fokus, denn der Schlüssel zur Transformation unserer Welt liegt im Inneren eines jeden von uns. Indem wir uns selbst transformieren, transformieren wir die Welt. Indem wir unser vollstes Potenzial entfalten, können wir unserer authentischen Lebensaufgabe gerecht werden - unsere Gaben bedingungslos mit der Welt teilen, und damit wahrlich beim // am Erschaffen einer neuen Erde mitwirken. Nach dem Workshop hast du verinnerlicht wie alle verschiedenen Bereiche zusammenhängen und somit alles was du brauchst, um deinen individuellen Purpose & Lebensaufgabe auf die Straße zu bringen (Kernfähigkeiten, Passion, Ziele, Hindernisse, Strategie, etc…)

Georg Reyes

Ich lebe in Witten und als Coach für ganzheitliche Trauma- & Bewusstseinsarbeit.Ich begleite Menschen dabei, mit sich selbst ins Reine zu kommen, für mehr Verbundenheit zu sich Selbst & Anderen. Mein Leben lang haben mich die großen Fragen des Lebens beschäftigt, unter anderem: Was ist die Wurzel von Leiden & Trennung? Was ist die wahre Natur des Selbst? Warum sind wir hier? Was ist unsere wahre Bestimmung? Und was auf der Welt wird es wirklich brauchen, um eine friedliche Welt zu erschaffen? Die Antwort all dessen hat zu einer holistischen Synthese geführt, welche ich in meiner Arbeit & Coachings an Menschen weitergebe, die etwas in der Welt bewirken möchten.

SCHNUPPERWORKSHOPS

Bewegte Begegnung - Helen Sharifi-Tabar.....S.35
Biodanza - Hanna Gaede..... S.35
Eltern-Kind-Pädagogen- Timm Richter.....S.35
Gestalttherapie - Nancy Jägermann.....S.36
Grenzen oder Werte - MuM.....S.36
Heilkräuter - Anne Rütten.....S.36
Homöopathie - Eva Koll.....S.37
Integrative Medizin, Diskussion - Uli Sappock.....S.37
Körperarbeit - Angelina Kropfinger..... S.38
Körper-Atem-Achtsamkeit - Felix Falkenhahn.....S.37
Massage - Noa Amir..... S.39
Meditation - Tim Biegert.....S.39
Mit Initiative und Mut - Sophia van Dyk..... S.39
New Work Medicine - Hannah-Milena Schmidt-Troschke..... S.39
Pesso Therapie - Jakob Hehl, Martin Pellmann.....S.40
Psychodrama - Hans Joachim Schmitz..... S.40
Rebirthing Breathwork- Sophie Lanzoni.....S.40
Schütteln - Kathrin Godehardt.....S.41
Selbstliebe - Alina Bräuer..... S.41
Playfight..... S.41
Soulsinging - Britta Huss.....S.42
Tamalpa Tanztherapie - Regine Lehrer..... S.42
TCM - Jutta Mönnig.....S.42
Trainingsmethodischer Perspektivwechsel - Göran Semper..... S.43
Ganzheitliche Zahnmedizin - Franka Göthe.....S.43
WutWorkout - Jana Zettl.....S.43
Yoga als Methode der Selbstwirksamkeit - Geet Anand.....S.44
Wenn die Hände tanzen - Ramona Haas..... S.44
Entspannt bluten - Nela Schmitz..... S.44
Geschlechterrollen, Diskussion - Sabrino.....S.45
Dragon Dreaming - Esther Mydla, Nepu Fröhlingsdorf..... S.45
Projektarbeit - Georg Reyes.....S.45

Bewegte Begegnung

Selbst - Eigen - Bewegung
Der Workshop ist vielfältig und beinhaltet viele Methoden und Übungen aus unterschiedlichen Bereichen. Da jede*r sich anders bewegt und andere Impulse braucht, um bei sich anzukommen, werden viele Aspekte aus Stille (in Form von Yoga Nidra und Meditation) und kraftvollen Elementen (Tanz und Körperarbeit) in diesem Workshop vorkommen.
Durch Begegnung kann vieles entstehen. Wir werden in Zweier-Gruppen arbeiten und Methoden aus der Traumapadägogik anwenden.
- mehr zu Helen Sharifi-Tabar auf S.46 -

Biodanza

Biodanza ist eine körper- bewegungs- und erlebnisorientierte Methode, die durch Musik, Tanz und Begegnungen in der Gruppe die Entfaltung der Identität fördert. Lebendigkeit, Kreativität, Vertrauen und Genusskönnen als essenzielle Lebensqualitäten erfahren werden. Dies ermöglichtuns den Weg zu einer ganzheitlichen Gesunderhaltung und einem erfüllteren Leben. In Biodanzatänzen können wir uns mit unserem Potenzial verbinden und die eigenenFähigkeiten im Leben immer mehr zum Ausdruck bringen.
- mehr zu Hanna Gaede auf S.47-

Eltern-Kind-Pädagogen

In vielen Gesellschaftsbereichen macht sich ein umfassender Wertewandel bemerkbar, durch den die Art, wie wir unsere wichtigsten Beziehungen gestalten, grundlegend transformiert wird. Immer mehr Menschen wünschen sich Beziehungen auf Augenhöhe, oft ohne genau zu wissen, was dahintersteckt. Doch was bedeutet dieser Wertewandel für Eltern, Pädagog*innen und Erzieher*innen und Kinder? Bedeutet er wirklich das Ende aller Hierarchien, wie manche meinen? Oder geht es vielmehr darum, neue Formen des Miteinanders zu entwickeln?
- mehr zu Timm Richter auf S.47 -

Gestalttherapie

Wir versuchen zusammen den Perspektivwechsel: Persönliche Unzufriedenheit ist ein Indikator für Wachstumspotential, Symptome (Fremd-) Sprache, die wir verstehen können und seelischer Schmerz eine der größten Transformationskräfte. In einfachen Schritten werden handliche Übungen aus der Gestalttherapie angeleitet, die den TeilnehmerInnen auch nach der Sommerakademie als Instrumente zum persönlichen Wachstum zur Verfügung stehen sollen.
Um es sinngemäß mit dem Begründer der Gestalttherapie Fritz Perls zu sagen „Wir können stundenlang darüber reden oder wir machen eine Erfahrung."
- mehr zu Nancy Jägermann auf S.48 -

Werte und Grenzen

Für authentische und wirksame Entscheidungen und Handlungen ist es hilfreich, sich an den eigenen individuellen Werten orientieren zu können. Im Werte-Workshop möchten wir in gemeinsamen Übungen und in zwischenmenschlicher Begegnung unsere eigenen, ganz individuellen Werte entdecken und erforschen. Diese Bewusstwerdung kann ein Gefühl der Orientierung und des inneren Kompasses erschaffen.
- mehr zu Medizin und Menschlichkeit auf S.54 -

Heilkräuter

Von den Pflanzen in unserer direkten Umgebung sind die meisten als Nahrungs- oder Heilpflanzen schon seit langem bekannt, z.T. auch schon wieder in Vergessenheit geraten. Besonders das Gelände um die Uni Witten-Herdecke beherbergt eine erstaunliche Vielfalt an Heilpflanzen.
Hier können wir die Gelegenheit nutzen, mehr über die homöopathische, phytotherapeutische oder kulinarische Verwendung und über botanische Besonderheiten oder pfiffige Überlebensstrategien dieser Pflanzen zu erfahren, oder einfach ihre Schönheit zu genießen.
- mehr zu Anne Rütten auf S.49 -

„Homeopathy on fire“ – Erste Hilfe mit Homöopathie

Im Schnupperworkshop erarbeiten wir wirksame Hilfen für den Verbrennungsnotfall und machen uns so auch gleich mit dem Behandlungsprinzip und den Grundpfeilern der Homöopathie vertraut. Je nach den Bedürfnissen der Gruppe gehen wir anschließend in die Tiefe (Arzneimittelbild carbolicum acidum) oder die Breite (Vorstellung anderer Notfälle anhand wissenschaftlicher Patientenberichte). Ihr müsst keinerlei Vorkenntnisse mitbringen und verlasst diesen Kurs mit konkreten Handlungsoptionen und einem Skript über 10 der wichtigsten homöopatischen Notfall-Arzneien.

- mehr zu Eva Koll auf S.48 -

Diskussion Integrative Medizin

Gemeinsam und in hoffentlich regem Austausch wollen wir uns der Integrativen Medizin widmen. Welche Ansätze verfolgt sie und vor welche Herausforderungen werden praktizierende Ärzt:innen sowie Patient:innen gestellt? Welche Vorteile bringt sie mit sich und an wechen Stellen gibt es Kritik?
Wir freuen uns auf eine gute Diskussion!

- mehr zu Uli Sappock auf S.49 -

Körper - Atem - Achtsamkeit

Jeder Schritt in dem wir wirksam handeln, beginnt mit einem einzigen bewusst fließenden Atemzug.
Und wenn wir wach und präsent im Körper als fühlendem Navigator verankert sind, können wir dabei in jedem Moment bewusste, sinnvolle und nachhaltige Entscheidungen treffen.
So setzen wir gut geerdet, aufgerichtet und zentriert Schritt für Schritt das um, was uns wirklich am Herzen liegt.

- mehr zu Felix Falkenhahn auf S.30-

Körperarbeit

Wie verkörperte Grenzen zu Klarheit und Leichtigkeit führen

Wie Du Klarheit findest, Entscheidungen triffst, Klarheit verkörperst, Nein sagst und Grenzen setzt.
Du wirst klarer für Dich und weißt, was Du willst und was Du nicht willst und woran Du das erkennen kannst. Es fällt Dir leichter Entscheidungen zu treffen und Du hast keine Angst mehr, Dich falsch zu entscheiden oder Dinge zu bereuen. Du verstehst und erkennst, welche Rolle Grenzen für Dein Leben spielen und wie Du erfolgreich Grenzen setzen lernst.
Es erwartet Dich Power und Energie, Körpertools, praktische Impulse, Erfahrungen mit Körperarbeit, unkonventionelle Denkansätze, Direktheit und Ehrlichkeit.

Selbstvertrauen statt Prokrastination und Selbstsabotage

Dir selbst vertrauen, an Dich glauben, Prokrastination & Vermeidung beenden.
Du lernst, wie Selbstvertrauen entsteht und warum wir oft nicht an uns selbst glauben. Du weißt, was Gründe vor Aufschieberitis sein können und wie Du aufhörst, Dinge zu vermeiden. Du weißt, wie Du Selbstabwertungsspiralen begegnen und sie beenden kannst.

Erschöpfung und Unruhe: Entspannung und Regeneration finden

Körperlich entspannen und auftanken, wieso Du oft so erschöpft bist und was Du tun kannst, um Dein Nervensystem zu regulieren
Du erhältst viele praktisch-körperliche Tools, um Dich wirklich zu entspannen
Du lernst den Unterschied zwischen Entspannung und Kollabieren zu erkennen, was Du tun kannst, um Dich tief selbst zu nähren und zu regenerieren. Du verstehst, wie Dein Nervensystem funktioniert und wie Du über Deinen Körper emotionale Zustände und Dein Wohlbefinden verändern kannst.

- mehr zu Angelina Kropfinger auf S.48 -

Massage

I will show you the basics of effective and safe pressure while applying different techniques on different body parts, in order to perform a more effective massage to a partner, a friend or a family member.
- mehr über Noa Amir auf S.29 -

Achtsamkeit

In dem Workshop erfährst du die grundlegenden Prinzipien der Achtsamkeit und alles, was du wissen musst, um dir näher zu kommen und mit deiner Meditationspraxis starten zu können.
Die Bedeutung von Meditation und Achtsamkeit
Die Grundlegenden Prinzipien der Achtsamkeit
Crashkurs Gedanken/Gefühle/Körperempfindungen inkl. kleiner Atem-Achtsamkeitsübung.
- mehr zu Tim Biegert auf S.49 -

Mit Initiative und Mut

Es findet sich eine Schnuppergruppe zusammen - eine ‚Zufallsgruppe' - was eint die TeilnehmerInnen? Was können sie als Ensemble oder in Kleingrüppchen auf die Beine stellen in anderthalb Stunden? Ein Versuch mit Theater-Übungen und -Spielen, mit Initiative und Mut.
- mehr zu Sophia van Dijk auf S.50 -

New Work Medicine

Wie wird aus einem „Störgefühl", einem Feedback, einer Emotion, einer Beobachtung ein Impuls zur Veränderung? Welches Bedürfnis steckt hinter solch einer Spannung? Und auf welcher Ebene lässt sie sich am besten angehen, ausgehend vom Model der „Vier Räume des Klinikalltags"? Was ist der nächste Schritt?
Wir möchten ganz praktisch mit euch arbeiten, mit euren Spannungen in eurem Umfeld oder euren beruflichen Realitäten. Wie können neue Ansätzen für ein lösungsorientiertes Arbeiten im Gesundheitswesen aussehen?
- mehr zu Hannah-Milena Schmidt-Troschke auf S.50 -

Pesso- Therapie

Mehr zur Pesso Therapie und zu Jakob Hehl und Martin Pellmann, kannst du unter Intensivworkshops auf S.26 nachlesen. Der Schnupperworkshop wird einen kurzen und spannenden Einblick in diese Form der Therapie geben.

Psychodrama

Die Arbeit mit Gruppen stellt immer eine besondere Herausforderung dar und ist für mich immer wieder aufs Neue wie der Aufbruch zu einer Expedition ins Unbekannte – allerdings in einem strukturierten und haltgebenden Rahmen. Dabei spielt das Format Psychodrama eine hervorragende Rolle, weil es jenseits des Wortes den Fokus auf das Handeln des Individuums setzt.
Unter dem Motto „Im Handeln sich und die Welt erfahren“ bietet der angebotene Workshop zur Sommerakademie eine kurze Einführung, wie es gelingen kann, durch Impulse wie Soziometrie, Rollenspiel und Vignetten-Arbeit wirksames Handeln in Szene zu setzen.
- mehr zu Hans Joachim Schmitz auf S.53 -

Rebirthing Breathwork

Dieser Workshop ist eine Einführung in bewussten, verbundenen Atem und die Arbeit mit Atem generell. Gemeinsam wollen wir in der Gruppe, in Zweiergruppen und allein bewussten, verbundenen Atem ausprobieren, damit spielen. Verbundener Atem kann den Körper entspannen, aber auch energetisieren.
Bewusst zu atmen, heißt auch das Körperbewusstsein zu vertiefen.
Wie und wo tauchen Erfahrung und Emotion in meinem Körper auf?
Und wie kann ich Erfahrung und Emotion in meinem Körper regulieren mithilfe des Atems. In diesem Workshop geht es ums Fühlen, Spielen und Innehalten mit dem, was jetzt gerade ist.
- mehr zu Sophie Lanzoni auf S.50 -

Zuhörend und Schüttelnd rein in die Lebendigkeit und Regeneration

Über die eigenen Grenzen gehen (wer kennt das nicht?), verzweifeln, tief tauchen, nach Hause finden, regenerieren und wirksam wieder im Außen sichtbar werden - darum gehts in diesem Workshop.
Im Wesentlichen werde ich euch eine Geschichte erzählen und dazu eine Schüttelreise anleiten. Also sowohl entspanntes Zuhören, als auch Bewegung und Forschen mit der eigenen Körperlichkeit in intensiven und regenerierenden Momenten erwarten dich.
- mehr zu Kathrin Godehardt auf S.24 -

Selbstliebe

„Die Liebe ist ein Spiegel. Wenn ihr den Mut habt, ihr ins Gesicht zu sehen, spiegelt sich in Ihr euer wahres Wesen wieder.“ - Louise Hay.
Lets do this :)
In dem Workshop tauchen wir gemeinsam direkt ein in die Welt der eigenen inneren Kraft. In die Konfrontation mit der eigenen Selbstfürsorge und die Liebe zu sich selbst.
Es ist mehr ein Erfahrungswokshop als ein theoretischer Vortrag. Übungen, Austausch und eigene Reflexion bekommen viel Raum und stehen im Vordergrund.
- mehr zu Alina Bräuer auf S.51 -

Playfight

Im Kreis der Gemeinschaft vereint Playfight Spiel, bewusstes Kämpfen und Achtsamkeit.
Nach einer Aufwärmphase versammeln wir uns im Kreis und raufen nach zuvor erklärten Regeln in der Mitte des Kreises. Es gibt keine Gewinner*innen oder Verlierer*innen. Hier wirkt das Prinzip „Gewinnen geschieht“. Mit unbewussten Aspekten wie Konkurrenz und Wettbewerb spielen wir bewusst. Alte Muster und Prägungen können währenddessen sichtbar werden. Dabei sind alle Gefühle und Emotionen willkommen!
- mehr zu Jasmin Benser auf S.46 -

Soulsinging

Your voice is a powerful healer. Freeing and freely expressing your voice holds your innate medicine. The voice just like the body has its own wisdom and intelligence. Let it be your guide to your true self, fully embracing your emotions and voicing all that you are. However, our voice is often inhibited by our body armour, social expectations and by a lack of connection to our bodies, emotions and our inner voice. This introductory workshop unleashes your natural voice flow by gently softening your body armour and by rewilding the river of your breath flow.

- mehr zu Britta Huss auf S.55 -

Tanz- und Körpertherapie mit dem Tamalpa Life/Art Process

Der Tamalpa Life/Art Process nach Anna und Daria Halprin ist ein ganzheitlicher Ansatz, der Tanzen, Malen und kreatives Schreiben kombiniert und innerhalb der Tanz- und Körpertherapie, sowie in Kunst und Pädagogik zur Entwicklung und Förderung individueller und kollektiver Kreativität Anwendung findet. Im Workshop können persönliche Glaubensmuster und Lebensthemen auf kreative Weise erforscht werden. Der Tamalpa Life/Art Process kann zu einer tiefen Begegnung mit sich selbst, mit anderen und der Welt führen.

- mehr zu Regine Lehrer auf S.51 -

Vielfalt der chinesischen Medizin

Die Akupunktur etabliert sich zunehmend in Deutschland. Neben dieser Behandlungsmethode beinhaltet die chinesische Medizin weitere Therapiemöglichkeiten. Die Basis ist z.B. die Ernährung - „Essen ist Leben und Nahrung ist Medizin“ (chinesisches Sprichwort). Ich möchte zu einer Reise in die Welt jenseits der „Nadel“ einladen. Es werden unter anderem die 5 Elemente Küche und Therapiearten wie Guasha und Moxa vorgestellt.

- mehr zu Jutta Mönnich auf S.52 -

Trainingsmethodischer Perspektivwechsel - Osteopathie

Der Workshop beschäftigt sich mit der Funktionalität von Muskeln und soll einen Einblick darin geben, wie wichtig eine Harmonisierung von Muskel- und Skelettfunktionen sowie ihrer Organ-bezogenen Verbindungen ist. Vor diesem Hintergrund wird ein Blick auf verschieden Trainingsformen u.a. Gerätetraining im Fitnessbereich geworfen und die Problematik, die sich dahinter verbirgt. Der Workshop ist aus zwei Teilen aufgebaut: 1. natürliche Bewegungsabfolgen für eine natürlich harmonische (balancierte) Muskelentwicklung
2. Organisch-muskuläre Verbindungen sind die Basis für die natürliche muskuläre Ausprägung
- mehr zu Göran Semper auf S.52 -

Ganzheitliche Zahnmedizin
„An jedem Zahn hängt ein ganzer Mensch - oder das Medizinische in der Zahnmedizin.“ Der Ausspruch Paracelsus stellt dar, dass immer der ganze Organismus bei der Frage zu Gesundheit und Krankheit betrachtet werden muss. Das betrifft das Verhältnis von Medizin und Zahnmedizin genauso, wie das Verhältnis von Mensch zu Welt. Oftmals erfahren wir Leiden und Symptome, die wir nicht klar zuordnen können, die Suche danach bewegt den Arzt. Im Schnupperworkshop werden wir entlang persönlicher Fragestellungen und eigener Erfahrungen von Teilnehmenden, solche Fragen bearbeiten.
- mehr zu Franka Göthe auf S.52 -

Wut-Workshop: Wie du Wut körperlich ausdrücken kannst

In diesem Workshop lernst du einige Tools kennen, wie du deine Wut körperlich in dir bewegen kannst, ohne diese wertvolle Kraft nach Außen (z.B. gegen andere Personen) zu ballern oder sie in dich hinein zu fressen (und dich damit von anderen abzuschotten).
Wut ist eine ganz wichtige Kraft für wirksame Handlung, Energie und Bewegung im Alltag. Wenn du lernst, diese zu bewohnen, körperlich, wirst du mehr bewegen können, bzw. effizienter handeln in deiner Energie.
- mehr zu Jana Zettl auf S.55 -

Yoga als Methode der Selbstwirksamkeit

Wir werden die jahrtausendealten Technologien des Yoga an uns selbst erforschen, um genau zu studieren, welche Wirksamkeit bestimmte Übungen auf unsere Geisteshaltung, unsere Gemütsverfassung und unsere Selbsterkenntnis haben. Das Ziel ist es, einfache Übungen der Atmung, der Meditation und der Körperarbeit als Erfahrung eines wirksamen Werkzeugs aus dem Workshop mitzunehmen, um den Herausforderungen der Zeit nicht ohnmächtig gegenüberzustehen, sondern sich aus eigener Kraft schnell und effektiv selbst balancieren und immer wieder neu ausrichten zu können.
- mehr zu Geet Anand auf S.53 -

Wenn die Hände tanzen

In diesem Workshop werden wir erste Erfahrungen mit der osteopathischen Berührung machen. Es geht hierbei nicht um die Erlernung einzelner Behandlungstechniken, sondern um die Art und Weise, Berührung so zu gestalten, dass sie unterstützend und heilsam wirken kann. Wir lassen unsere Hände lauschen, warten, stillwerden, in Kontakt gehen, folgend oder führend, sanft oder fordernd sein. Es geht um tiefes und reflektiertes Zuhören, um taktile achtsame Kommunikation, um Bindung, Präsenz, Wahrnehmungs- & Intuitionsschulung und am Ende um Friedensarbeit. Der Kurs ist praktisch und mit vielen sich-selbst-erfahrbaren Sequenzen aufgebaut.
- mehr zu Ramona Haas auf S.54 -

Entspannt bluten

Der Workshop bietet einen Einblick in die Arbeit, Integration und den Umgang mit dem weiblichen Zyklus und ist offen für alle Interessierten. Mehr Infos zu Nela Schmitz und ihrem Angebor findest unter der Beschreibung ihres Intensivworkshops auf S.29.

Diskussionsrunde Geschlechterrollen

In dieser Diskussionsrunde gibt es Raum für den Austausch über Geschlechterrollen, und wie sie uns im Alltag begegnen und beeinflussen. Die gesellschaftliche Einordnung nach angeblichem Geschlecht kann nicht von anderen Ordnungs- und Hierarchisierungssystemen getrennt betrachtet werden: Wie weiblich, männlich oder abweichend eine Person wahrgenommen wird, hängt immer auch mit rassistischen, ableistischen* oder klassistischen** Stereotypen zusammen. In dieser Diskussionsrunde überlegen wir gemeinsam, wie wir bewusst Geschlechterrollen reflektieren können.
- mehr zu Sabrino auf S.55 -

Dragon Dreaming

In diesem Workshop bekommst du einen Einblick in die Arbeit von Dragon Dreaming, zu der du bei der Beschreibung der Intensivworkshops auf S.31 genauer nachlesen kannst.

Projektarbeit

Wie können wir Ziele, Wünsche und Träume konkretisieren und zu einem umsetzbaren Projekt gedeihen lassen? Diesen Fragen widmen wir uns im Workshop.
- mehr zu Georg Reyes auf S.33 -

Projektwerkstatt
Hast du eine gute Idee und möchtest ein Anliegen in die Welt bringen? Hast du eine Projektidee oder hast du schon gestartet? Willst du dich selbständigmachen oder eine ehrenamtliche Initiative gründen? Komm damit zur Projektwerkstatt. Hier findest du Unterstützung, praktische Werkzeuge und(Selbst-)Coachingsmethoden damit durch freudvolles Wirken aus dem Samen eine Pflanze wird und du durch einen bewussten Umgang mit deinen Ressourcen einen sorgsamen und gesunden Gärtner dafür sein kannst. - mehr zu Joos van den Dool auf S.46 -

DOZIERENDE
der Schnupperworkshops

Helen Sharifi- Tabar

Ich studiere Medizin an der Universität Witten Herdecke.
Vor meinem Studium habe ich eine Ausbildung zur Gesundheits- und Krankenpflegerin gemacht sowie eine Ausbildung zur Yoga Lehrerin. Außerdem Weiterbildungen zum Thema Pilates, Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung. Momentan befinde ich mich in einer Weiterbildung zur Notfall- und Traumapadägogin.

Joos van den Dool (Dipl. Ing)

ist Referent Lehrentwicklung für das Studium fundamentale und Lehrgangskoordinator Mindful Leadership an der UW/H. Seine Schwerpunkte sind Potentialentfaltung und co-kreative Zusammenarbeit. Ausgebildet als Architekt und Stadtplaner, hat er langjährige Erfahrung als Moderator und Gestalter von co-kreativen Projekten und Prozessen in der Berufsberatung und in der Erwachsenenbildung. Freiberuflich arbeitet er als Trainer und Teamentwickler bei u.a. Bürgergenossenschaft Grüne Aue Hermaringen, GLS Bank, SEKEM und Akademie für Visionautik.

Hanna Gaede

Ich bin Biodanzaleiterin nach dem System Rolando Toro und Ärztin. Zurzeit arbeite ich in einer Hausarztpraxis, langfristig möchte ich im Bereich der Psychosomatik wirken. Seit 2021 leite ich eine wöchentliche Biodanza-Gruppe in Hildesheim.

Timm Richter

Studium der Mathematik und der Philosophie, Tätigkeit als Gymnasial- und Grundschullehrer. Der Wunsch zu einem Wandel unserer Lebensweise beizutragen bewogen ihn zu einem Kurswechsel. Nun führt er den Blog goodhumanbeingproject und ist bei Vivian Dittmar in Ausbildung, seit Anfang 2023 ist er Teil ihres Kernteams und Geschäftsführer der Be the Change Stiftung für kulturellen Wandel.

Jasmin Benser

Dr. oec. troph. Jasmin Benser ist Heilpraktikerin für Psychotherpie (eigene Praxis im Aufbau), CNVC-zertifizierte Trainerin für Gewaltfreie Kommunikation und Playfight Facilitator in Bonn. Ihr Motto: Das Leben ist kurz wie ein halber Atemzug. Pflanze nichts als Liebe. Rumi.

Nancy Jägermann

Sie ist Mutter von drei jugendlichen Kindern, Gestalttherapeutin und Traumapädgogin. Außerdem ist sie tätig als Supervisorin, Lehrtherapeutin & Seminarleiterin.

Eva Koll

Assistenzärztin für Allgemeinmedizin und Mutter von zwei Kindern. Sie hat bereits im Medizinstudium klassische Homöopathie erlernt, viele Sommerakademien besucht und empfindet „komplementäre“ Heilmethoden als solide und notwendige Grundlage ihres medizinischen Verständnisses von Gesundheit, Krankheit und Heilung.

Angelina Kropfinger

Ich habe Psychologie studiert und mich in Traumatherapie, Körpertherapie weitergebildet. Seit 2020 bin ich vollzeit selbstständige Psychologin und begleite Menschen (insbes. Frauen) bei ihren inneren Prozessen.

Anne Rütten

*1963, Ärztin, Homöopathie-Diplom (DZVhÄ); nach dem Studium 4 Jahre Bioladen und therapeutische sowie homöopathische Ausbildung, eigene homöopathische Praxis seit 1996, Mitarbeit im Berufsverbandes homöopathischer Ärzte NRW e.V., Dozentin in der ärztlichen Weiterbildung Homöopathie, im studentischen Arbeitskreis Köln sowie im WPF Homöopathie an der HHU Düsseldorf.

Dr. med. Uli Sappok

Der Arzt für(s) Gesunde, FA für Allgemeinmedizin, Mind Body Mediziner, Lehrarzt der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf am Institut für Allgemeinmedizin (ifam) mit Wahlkursen für Mind Body Medizin, Medical-Coach & Trainer, ZRM-Trainer, Mitglied bei Medizin und Menschlichkeit e.V., Health4Future Düsseldorf.

Timm Biegert

Ich lebe in Weißenthurm (Nähe Koblenz), arbeite als Coach für Meditation und Achtsamkeit und begleite Menschen auf dem Weg zu sich selbst. Ich arbeite im 1:1 Coaching und biete Kurse an.

Sophia van Dyk

Kreativtherapeutin für Sprachgestaltung und Theater, mit langjähriger klinischer Erfahrung. Ich mag den in der britischen Fachliteratur gebräuchlichen Begriff für Kreativ- oder KunsttherapeutIn sehr: „facilitator“ („Entwicklungs-MöglichmacherIn“) für meine Tätigkeiten.

Hannah-Milena Schmidt-Troschke

Bereits während meines Medizinstudiums in Witten fand ich es faszinierend zu beobachten und zu erleben, wie der Organismus Krankenhaus und die Gesundheitsversorgung funktioniert - oder eben auch nicht. Gemeinsam mit dem New Work Medizin Team bin bin ich nun auf der Suche nach neuen Impulsen und Perspektiven.

Sophie Lanzoni

Ich studiere Psychologie und bin ausgebildete Atemtherapeutin in der Methode Rebirthing Breathwork, eine Form von bewusstem, verbundenem Atem.

Auf meinem persönlichen und beruflichen Weg ist mir immer wieder bewusst geworden, wie wichtig mir eine Balance zwischen wissenschaftlichem Denken, Forschen und dem Spüren, Achtsamkeit und Körper ist. Diese beiden Konzepte inspirieren mein Leben und finden sich in meiner Arbeit als Atemtherapeutin wieder in den Eins-zu-Eins-Sitzungen und Workshops zu Atemarbeit.

Alina Bräuer

Ich bin Coach für ganzheitliches Life Coaching, positive Psychologie, Selbstliebe und Bewusstseinstrainerin mit dem Schwerpunkt Herzbewusstsein, Dozentin an der Universität Witten-Herdecke, sowie Gründerin von Human Ascent. Ich lebe aktuell im Raum München und arbeite viel Online.

Regine Lehrer

Sie arbeitet als Tanz- und Körpertherapeutin in psychosomatischen Kliniken, sowie ambulant in ihrer eigenen Praxis. In ihrer Arbeit integriert sie ihr Wissen über Körper und Kreativität in die psychotherapeutische Behandlung. Sie ist Tamalpa Practitioner und unterrichtet in verschiedenen tanztherapeutischen Instituten und Studiengängen.

Dr. med. Jutta Mönnich

Fachärztin für Allgemeinmedizin, seit 2015 eigene Praxis für Chinesische Medizin und Gesundheitsberatung in Berlin (www.praxis-dr-moennich.de), seit 20 Jahren chinesische Medizin (Akupunktur, chinesischer Kräuter- und Ernährungstherapie) und japanischer Akupunktur, 2005 Aufenthalt in China an der der Soochoow Universität in Suzhou.

Dr. med. dent. Franka Göthe

Sie verfolgt die Frage nach dem Systemischen im Organismus schon ihr ganzes Berufsleben als Zahnärztin. Früh begann sie sich mit diesen Themen intensiver zu befassen und ihrem Heilerwillen geschuldet, lernte sie entlang der Bedürfnisse ihrer Patienten verschiedene Methoden bis zur Anwendungsreife kennen. Sie lernte u.a. Kinesiologie, Heileuryth-mie, Osteopathie, Cantenica und Manualtherapie.

Dr. Göran Semper

Seit 1999 ist Dr. Göran Semper als Bewegungstherapeut in Berlin tätig, er promovierte in Leipzig zum Thema Sport mit Älteren. Er beschäftigt sich vor allem mit den Themen – effektive ganzheitliche Bewegungsab

läufe und systemisch wirkende manuelle Behandlungen. Basis des Handelns ist das entwickelte, systemische Bewegungstherapiekonzept. Es verbindet spannungsinterpretierend Organe, Muskeln, deren Auswirkung auf das Skelett und eine sinnvolle Interpretation von Fehlsteuerung, Fehlhaltung und Fehlstellung. Anwendung findet es sowohl in manueller Behandlung als auch im aktiven Traning.

Geet Anand

Ich bin im Herzen Yogini, unterrichte seit 20 Jahren Yoga und gebe Beratungen und Einzelbehandlungen in meinem Yogastudio im Wittener Wiesenviertel. Ich liebe es Menschen auf ihrem Weg in die Rückverbindung mit ihrem ureigenem, kraftvollen Sein zu begleiten und ihnen Technologien für ihre Selbstwirksamkeit an die Hand zu geben.

Hans Joachim Schmitz

Als Dipl.-Psych. und Psychologischer Psychotherapeut leitete ich über 30 Jahre eine Tagesklinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik. Nun widme ich mich schwerpunktmäßig der Supervision von Teams in Kliniken sowie von KollegInnen in psychotherapeutischen Berufen und Ausbildungsgängen. Darüber hinaus arbeite ich als Dozent für Tiefenpsychologie, Psychoanalyse und Psychodrama.

Lea *Gita Jäger* *Christin Braun*

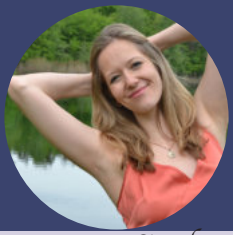
Lea: Assistenzärztin für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie in Essen, tiefenpsychologisch ausgerichtet. Vorsitzende von Medizin und Menschlichkeit e.V.

Gita Jäger: Ärztin und aktuell tätig in der Ausbildung für Notfallsanitäter*innen in München. Aktiv im erweiterten Vorstand von Medizin und Menschlichkeit e.V.

Christin Braun: Assistenzärztin für Allgemeinmedizin, derzeit im Abschnitt stationäre Innere Medizin in Berlin. Vorsitzende von Medizin und Menschlichkeit e.V.

Ramona Haas

Ich bin Mutter von zwei kleinen Kindern und als Osteopathin in eigener Praxis tätig.
Interessensgebiete: Elternschaft, Bindungsarbeit nach Gordon Neufeld, körperorientierter Trauma-& Heilungsarbeit
Ausgebildet in: Osteopathie, Telefonseelsorge
Fortgebildet in: osteopathischer Frauengesundheit, Kinderosteopathie, Arbeit mit Geburt & Traumata



Jana Zettl

Meine Vision ist es, dass Frauen sich wieder voll und ganz mit ihrer kraftvollen als auch ihrer sinnlichen Seite erleben können - WUT ist dafür ein ganz wichtiger Schlüssel! Ich unterstütze Frauen darin, ihre wahre, ursprüngliche innere Kraft und Sanftheit leben zu können - BEIDES. Durch die Arbeit mit dem Körper haben wir einen direkten Zugang zu uns. Ich freue mich, Dich und dein Leuchten kennenzulernen.

Britta Huss

She is a voice transformation coach for singers & speakers. She is also a free-spirited soul voice singer, a speech and language therapist with many years of experience in the medical therapeutic field. She is educated in trauma therapy and mind-body-medicine as well as a certified systemic coach specialising in intuition, the subconscious mind and creativity. She lives and breathes self-expression through singing. Her greatest teacher since childhood was her own voice, always daring greatly.

Sabrino (Pronomen: Sabrino/mensch)

Zur Zeit studiere ich Anthropologie in Berlin, arbeite in einer Notunterkunft und in einem Fahrradverein. Ich beschäftige mich viel damit, wie verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Lebenserfahrungen und Bedürfnissen in Gemeinschaft leben und sich gegenseitig unterstützen können. Außerdem habe ich endlose Sehnsucht nach einem Leben auf dem Land, wo gleichzeitig so viel los ist, wie in einer großen Kleinstadt.

FALLTAG
REIZDARMSYNDROM

Wir freuen uns sehr, dieses Jahr den Falltag wiedereinzuführen!
Ihr werdet aus verschiedenen Integrativ-medizinischen Ansätzen Betrachtungs- und Behandlungsweisen des Reizdarmsyndroms kennenlernen. Viel Spaß!

Philipp Busche ist Chefarzt der Innere Medizin in der Klinik Arlesheim, leitender Arzt des Zentrums für Integrative Gastroenterologie, und leitet die Akademie Arlesheim seit 2016. „Ich liebe die Arbeit mit Menschen. Als Arzt bemühe ich mich, das Gute für meine Patient:innen zu finden. Dafür schätze ich die Therapievielfalt der Anthroposophischen Medizin sehr. Sie ermöglicht eine (Schul-)Medizin plus. In meinen sozialen bzw. Leitungsaufgaben bemühe ich mich um gute Arbeitsbedingungen. Dabei sind mir Augenhöhe, Sinnorientierung und Teamaspekte besonders wichtig. Aus diesen Anliegen hat sich mit Freunden die Initiative New Work Medizin entwickelt.

Ulrike Fröhlich ist Ärztin mit Leib und Seele. Sie führt eine klassisch homöopathische Praxis in Wiesbaden und ist langjähriges Vorstandsmitglied der Hahnemann-Gesellschaft. Wissenschaftlichkeit und die internationale Vernetzung haben für sie einen sehr hohen Stellenwert. Die wichtigste Triebfeder ihres (ärztlichen) Handelns bleiben immer die Achtung, der Respekt und die Liebe zu ihren Patientinnen und Patienten.

Regina Backes Ich bin Osteopathin mit eigener Praxis (Praxis Kollektiv Berlin), Dozentin für Salutogenese und Kraniale Osteopathie (Osteopathie Schule Deutschland), seit einigen Jahren in verschiedensten Funktionen Teil der Sommerakademie und Bewohnerin einer liebevollen Gemeinschaft, Teil eines visionären Projekts, begeistert vom Klettern, bewegt von Berührung, fasziniert von Gruppenprozessen.

Weitere Dozentinnen: Zu Jutta Mönnich kannst Du auf S.52 nachlesen und zu Elisabeth Clarke-Hasters auf S.17.

ZEITLICHER ABLAUF DES FALLTAGS

13.8.2023	Programmpunkt	Dozierender
15:45 - 15:50	Begrüßung	
15:50 - 16:05	Anamnese der Schauspiel-Patientin	Isabelle Glöyer
16:05 - 16:10	Reizdarmsyndrom	Philipp Busche
16:10 - 16:40	Anthroposophische Medizin	Philipp Busche
16:40 - 16:50	Pause	
16:50 - 17:20	Osteopathie	Regina Backes
17:20 - 17: 45	Pause	
17:45 - 18:15	Homöopathie	Ulkrike Fröhlich
18:15 - 18:25	Pause	
18:25 - 18:55	Traditionelle chinesische Medizin	Dr. med. Jutta Mönnich
18:55 - 19:00	Verabschiedung	

MARKT DER MÖGLICHKEITEN

Der Markt der Möglichkeiten ist ein Ort der Begegnungen. Hier kannst Du ausgewählte Vereine und Initiativen kennenlernen, die uns besonders am Herzen liegen.
Des Weiteren können zum Teil auch Sommerakademie-Teilnehmer:innen Ihre Herzensprojekte vorstellen und werben für Unterstützer:innen.
Bring ein großes Interesse für die Initiativen mit und scheu dich nicht, Fragen zustellen. Der Markt der Möglichkeiten findet in der Eingangshalle der Uni statt.
Lass dich inspirieren... Unter anderem findest du:

> Uns vom Orga-Team! Wir reden mit Dir gerne über das Projekt Sommerakademie, vielleicht bist Du nächstes Jahr im Orga-Team dabei?

> Caring and Healing

> IGIM (Interprofessionelles Graduiertenkolleg Integrative Medizin und Gesundheitswissenschaften)

> Verein Medizin und Menschlichkeit

> Akademie der Gesellschaft Anthroposophischer Ärztinnen und Ärzte

> Marc Iwaszkiewicz: Musikinstrumente aus aller Welt

> EcoFemme

UND VIELE MEHR :)

ABENDPROGRAMM

ANKOMMEN am Freitag, 11.8.
Wir laden euch zum gemeinsam Ankommen ein, zum Umgucken, Kennenlernen und Singen. Außerdem gibt es noch ein paar wichtige Infos und Orga-Punkte von unserer Seite. Wir freuen uns auf Euch!

IMPRO-THEATER am Samstag, 12.8.

Dein Partner gibt dir alles, was du brauchst.

Eine der größten Herausforderungen beim Improvisieren ist es, „auf der Stelle“ auf Ideen zu kommen. In dieser Sitzung werdet ihr lernen, dass ihr nicht unbedingt ein Feuerwerk an brillanten Ideen haben müsst. Es reicht, wenn ihr einen Partner habt, mit dem ihr improvisieren könnt. Hier lernt ihr das Werkzeug hinter den „Werkzeugen“ der Improvisation: Vertrauen in euch selbst, vertrauen in euren Partner.

Wenn ich diese Sitzung mit drei Worten beschreiben müsste, dann wären das: Lachen, Überraschung, Menschlichkeit.
- mit Elisabeth Clarke-Hasters -

SOULSINGING am Sonntag, 13.8.

Eine singende Reise in den Herzraum, in magische Landschaften der Stimme und zu Begegnungen mit der Seele. Wir befreien unsere intuitive natürliche Stimme, fühlen tieferliegende Emotionen und drücken diese nonverbal aus durch herzverbundenes Tönen und Melodien. Ein Tanzen zwischen Struktur, Liedtexten und freiem Fließen stimmlichen Erlebens, ein intimer Tanz zwischen Kopf und Herz. Gemeinsam erschaffen wir einen Ozean aus Klang, einen sicheren und spielerischen Raum, in dem die eigene freie Seelenstimme und musikalische Kreativität erforscht werden kann.
- mit Britta Huss-

SCHÜTTELN am Montag, 14.8.
Zur Halbzeit der Sommerakademie wollen wir dich einladen, sowohl Rückschau auf die letzten Tage zu halten, als auch im Hier und Jetzt zu landen und durchzuatmen.
Du kannst Geschehenes sowohl in dir nochmal wirken lassen und integrieren, als auch reinspüren, was es in den kommenden Tage für dich noch braucht.
Und weil wir damit die besten Erfahrungen gemacht haben, laden wir dich ein, all das oben genannte nicht sitzend und denkend zu erarbeiten, sondern stehend und bewegend während einer Schüttelreise in deinem Körper zu spüren und zu erleben!
- mit Kathrin Godehardt und Friederike Rost -

OPEN-STAGE am Dienstag, 15.8.
Wir freuen uns auf einen gemeinsamen Abend mit euch, bei dem jeder einbringen darf, was er oder sie möchte. Ob laut, leise, lustig, tiefsinnig... Tanz, Gedicht oder Gesang... Alle Beiträge sind willkommen!
Bühne frei;)

GAGA- DANCE am Donnerstag, 17.8.

Gaga-Kurse basieren auf einer Aktivierung des Körpers und dem Ausdruck körperlicher Empfindungen. Während die Unterrichtsanweisungen oft mit reichhaltigen Bildern, die die Vorstellungskraft anregen, durchsetzt sind, führt die Schichtung der Informationen zu einer multisensorischen und körperlich herausfordernden Erfahrung. Gaga-Dance ist keine Tanzform, in der der Körper einem bestimmten Format folgen muss, stattdessen geht es um das intrinsisch motivierte Bewegungsmuster des jeweiligen Menschen.
In diesen drei Worten lässt sich mein Workshop beschreiben:
Bewegung, Wahrnehmung und Heilung

Ich heiße Maren Kammhoff, habe in Berlin Osteopathie studiert und arbeite als selbstständige Osteopathin. In meinem Studium ging es 6 Jahre lang um Bewegung und Gesundheit. In meiner Freizeit habe ich viel Zeit mit Tanz unterschiedlichster Arten verbracht, bis ich auf Gaga-Dance gestoßen bin, was sich wunderbar mit der osteopathischen Herangehensweise an den Körper und Gesundheit vereinbaren lässt.

IM ANSCHLUSS:
TANZ UND MUSIK mit DJane Luzia

ZEIT FÜR DANK UND ABSCHIED

Wir danken Dir und Euch allen, dass ihr Teil der Sommerakademie 2023 wart!
Für uns als Orga-Team hat die Akademie bereits im vergangenen Sommer begonnen, als wir uns entschieden haben im Entstehensprozess mitzuwirken, uns auf das Projekt und auf das Team einzulassen, auf die Anstrengungen und Hürden, aber auch auf all die schönen Momente des Wachsens, des Miteinanders und vor allem auf die Akademiewoche mit Euch gemeinsam!
Auch unser Motto: „ACTION IN MOTION -Projekt: Wirksam Handeln“ war Teil unserer intensiven Orga-Zeit, darf man sich doch immer wieder fragen: Wie kommen wir in Bewegung? Wie begegnen wir Stagnation und werden jede:r im Einzelnen sowie als Gruppe wirksam?
Fragen, die uns auch über den Rahmen der Sommerakademie hinaus begleiten werden und auf die es wahrscheinlich keine finale Antwort gibt. Dennoch hoffen wir, dass Du für Dich Ideen und Inspiration mitnehmen konntest und vor allem die Lust am Handeln, die Freude daran, Dinge entstehen zu lassen.

Vielleicht hast Du ein Projekt für Dich entdeckt, einen Samen gesät, dem Du nun beim Wachsen zuschauen kannst. Und da es dabei oftmals nicht nur des aktiven Handelns, sondern auch der Ruhe, Genügsamkeit und Geduld bedarf, überlassen wir an dieser Stelle Rainer Maria Rilke das Wort...

Über die Geduld - Rainer Maria Rilke-

Man muss den Dingen
die eigene, stille
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommt
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann,
alles ist austragen – und
dann gebären…

Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer
kommen könnte.

Er kommt doch!

Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind, als ob die Ewigkeit
vor ihnen läge,
so sorglos, still und weit…

Man muss Geduld haben
Mit dem Ungelösten im Herzen,
und versuchen, die Fragen selber lieb zu haben,
wie verschlossene Stuben,
und wie Bücher, die in einer sehr fremden Sprache
geschrieben sind.

Es handelt sich darum, alles zu leben.
Wenn man die Fragen lebt, lebt man vielleicht allmählich,
ohne es zu merken,
eines fremden Tages
in die Antworten hinein.

BEDANKEN möchten wir uns auch bei:

Prof. Dr. Friedrich Edelhäuser - Danke für die Begleitung, für Rat und Inspiration, gute Gedanken und Ideen auf dem Weg zur Entstehung dieser Akademie!

Barbara Pfrengle-Länger - sie sitzt im Sekretariat des IBAMs, unterstützt uns mit allem, was Finanzen und der Orga rund um die Uni zu tun hat. Danke für Deine Arbeit und Geduld mit uns!

Friedemann Uhl - wer wenn nicht Du ist die Sommerakadmie... wir danken Dir für dein Mitwirken, deine Erfahrungen und dein Wissen, das du uns in der Orga mit auf den Weg gegeben hast!

Dem Orga-Team 2022 für Eure gute Übergabe, für Tipps und Erfahrung!

Bei der Universität Witten/Herdecke, dass wir dort zu Gast sein dürfen und uns dieser Ort für die Woche zur Verfügung gestellt wird.

Und bei Ann-Christin Wolf für die englische Übersetzung der Website.

NACH DER AKADEMIE IST VOR DER AKADEMIE
Falls Du Lust und Interesse hast, im Orga-Team für das kommende Jahr mitzuwirken, melde Dich gern bei uns, wir vernetzen Euch untereinander, sodass hoffentlich ein tolles neues Team für die Sommerakademie 2024 entsteht!
sommerakademie2023@gmail.com

Möchtest du Kurse wie bei die Sommerakademie im kleinen Rahmen übers ganze Semester verteilt erleben, dann bist du beim IBAM und IBAP genau richtig.

INTEGRIERTES BEGLEITSTUDIUM ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN-IBAM

Die Fakultät für Gesundheit der Universität Witten/Herdecke (UWH) bietet eineZusatzqualifikation in anthroposophisch erweiterter Medizin an. Diese integrativ-medizinische Besonderheit im Studium ist bundesweit und international einzigartig. Das Integrierte Begleitstudium Anthroposophische Medizin (IBAM) knüpft an die Inhalte des regulären Medizinstudiums an und fügt sich über sechs Jahre in den Ablauf des Curriculums des Modellstudiengangs Humanmedizin der UWH ein. Die anthroposophische Medizin versteht sich als eine Erweiterung der konventionellen, naturwissenschaftlich basierten Medizin um die Erkenntnisse der seelischen und geistigen Anteile des Menschen. Sie kommen in der ärztlichen Urteilsbildung und Therapie zum Tragen.
Die Teilnahme an den Veranstaltungen ist für Studierende der Medizin, Gesundheitsberufe und Pharmazie aller Hochschulen kostenfrei! Jedes Semester werden vielfältige Seminare, Kurse und Exkursionen angeboten, schau gerne selbst: ibam.uni-wh.de

INTEGRIERTES BEGLEITSTUDIUM SPIRITUELLE UND ANTHROPOSOPHISCHE PSYCHOLOGIE - IBAP

Das IBAP stellt, ergänzend zum naturwissenschaftlich fundierten Studium, vielfältige Kurse für Selbsterfahrungs- und Forschungsräume in Form von Kursen und Seminaren zur Verfügung. Diese speisen sich aus einem breiten Spektrum an Themengebieten wie geisteswissenschaftlichen Aspekten der Psychologie und Psychotherapie, Biographiearbeit, Körperarbeit, Bewusstseinsforschung, Bedeutung von Kunst und Kultur. Wir legen Wert auf einen integrativen Blick auf die Gesundheit und deren Gestaltung. Die Kursangebote laden ein, eine eigene Haltung zu finden und das Individuelle in jeder Begegnung zu erkunden.
ibap.uni-wh.de
Vielseitige und erfahrungsorientierte Kurse werden jedes Semester angeboten, schau doch gerne vorbei:
meine-uwh.de/IBAP/

DEIN RAUM

SPONSOREN

GÄÄD Gesellschaft Anthroposophischer Ärztinnen und Ärzte in Deutschland

B. BRAUN-STIFTUNG
DER GESUNDHEIT NEUE WEGE BEREITEN

ganzheitlich gesund!
Stiftung zur Förderung heilsamer Wege in Mitgefühl und Selbstverantwortung

EDEN STIFTUNG

GLS Treuhand
Zukunftsstiftung Gesundheit

Carstens-Stiftung Natur und Medizin

MAHLE STIFTUNG

dm- Werner-Stiftung

Deutscher Zentralverein homöopathischer Ärzte

dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Bundesverband e.V.

Dr. Hauschka Stiftung
Förderung der Forschung und Lehre in der anthroposophischen Medizin

SOFTWARE AG-Stiftung

Helixor
Dem Leben Leben geben.

GERHARD KIENLE STIFTUNG
FÜR FORSCHUNG, LEHRE UND THERAPIE

Bedanken möchten wir uns auch bei allen Sachsponsoren!

Zeiten	Freitag 11.08.	Samstag 12.08.	Sonntag 13.08.	Montag 14.08.	Dienstag 15.08.	Mittwoch 16.08.	Donnerstag 17.08.	Freitag 18.08.
Tagesthemen	ZUSAMMMEN_ FINDEN	KENNEN-LERNEN	PERSPEKTIVE SCHAFFEN	INTRO-SPEKTION	UMFELD ERFORSCHEN	ANFANGEN	VERNETZEN	FEIERN!
07:45 - 08:15	Anreise	Yoga, Meditation, wechselndes Morgenprogramm						
08:00 - 09:00		Frühstück						
09:00 - 09:35		Morgensingen, Morgenritual, Begrüßung						
09:45 - 10:45		Plenarvortrag						Abschied
10:45 - 11:15		Pause			kopffreier Tag	Pause		
11:15 - 13:45		Intensivworkshop				Intensivworkshop		Abbau
13:50 - 14:45		Mittagessen						
14:45- 15:45		Mittagspause						Abreise
15:45 - 17:15		Nachmittag 1	Falltag	Nachmittag 1	kopffreier Tag	Nachmittag 1	MdM Diskussionsrunde	
17:15 - 17:45		Pause		Pause		Pause		
17:45 - 19:15	Begrüßung	Nachmittag 2		Nachmittag 2	17:40 Meditation	Nachmittag 2		
19:20 - 19:40	Abendessen	Meditation			18:00 Essen	Meditation		
19:30 - 20:15		Abendessen			19:15 Open stage	Abendessen		
20:30 - 22:30	Abendprogramm					Abendprogramm		