

**Kulturheiltage auf Kos 13. – 16. Mai 2020**  
(Verlängerung des Kongresses für Integrative Medizin)

**Ein Beitrag zur Selbstfürsorge für Ärztinnen und Ärzte**

In der aktuellen Neufassung des „Ärztlichen Gelöbnis“ der World Medical Association (Deutsche Fassung:

[http://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user\\_upload/downloads/pdf-Ordner/International/Deklaration\\_von\\_Genf\\_DE\\_2017.pdf](http://www.bundesaerztekammer.de/fileadmin/user_upload/downloads/pdf-Ordner/International/Deklaration_von_Genf_DE_2017.pdf)) heißt es wörtlich: „Ich werde auf meine eigene Gesundheit, mein Wohlergehen und meine Fähigkeiten achten, um eine Behandlung auf höchstem Niveau leisten zu können.“

Die Kulturheiltage auf Kos verstehen sich als Beitrag zu dieser wichtigen Selbstverpflichtung. Im Mittelpunkt der Fortbildung stehen medizinische und psychologische Verfahren der Selbstfürsorge und Stressbewältigung.

Wissenschaftlicher Leiter:

Dipl. – Biologe Peter Emmrich Facharzt für Allgemeinmedizin

Referenten:

Prof. Dr. Thomas Loew (Uniklinik Regensburg), Prof. Dr. Hartmut Schröder (Europa-Universität Frankfurt/Oder), Fachärztin für Allgemeinmedizin Marlen Schröder (Berlin), Psychotherapeutin Dr. Beate Leinberger (Regensburg), Psychologe Dr. Claudio Weiss (Luzern), Physiotherapeutin Julia Hayden (München), Fachärztin für Innere Medizin/ Naturheilverfahren und Homöopathie Dr. Dagmar Uecker (Bad Soden), Fachärztin für Allgemeinmedizin Dr. Gesine Petereit (Dresden)

**Programmstruktur:**

- Achtsamkeit und Meditation
- Funktionelle Entspannung
- Kunsttherapeutisches Atelier
- Ressourcen-Scouting und Resilienztraining
- Individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunde
- Symposium Kulturheilkunde (Ernährung, Mayr)

**Mittwoch, 13.05.2020**

**Das Motto des Tages: Erkenne dich selbst! Sei du selbst!**

7.30 Uhr: Meditation

9.00 – 10.30 Uhr: Alle gemeinsam mit allen Mitwirkenden

- Einführung in das Programm
- Funktionelle Entspannung

10.30 – 11.00 Uhr: Pause

11.00 – 13.00 Uhr: Parallele Angebote (in Kleingruppen)

- a) Das Farbspiel – Bildgebungsverfahren zur Persönlichkeitsentfaltung (in Gruppen mit jeweils fünf Teilnehmerinnen)
- b) Motivatorenspiegel (in Gruppen mit jeweils fünf Teilnehmerinnen)
- c) Individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunde zur Auswahl:
  - Marlen Schröder: Herzratenvariabilität
  - Julia Hayden: Physiotherapie, Rolfing, Kommunikationstraining

13.00 – 15.00 Uhr: Mittagspause zur individuellen Gestaltung

15.00 – 16.30 Uhr: Parallele Angebote

- a) Offenes Kunsttherapeutisches Atelier: Vom Malen und Formen über das Bewegen bis hin zum Schreiben und Spielen
- b) Individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunde zur Auswahl:
  - Marlen Schröder: Herzratenvariabilität
  - Hartmut Schröder: Farbspiel
  - Claudio Weiss: Motivatoren-Spiegel
  - Julia Hayden: Physiotherapie, Rolfing, Kommunikationstraining

16.30 – 17.00 Uhr: Pause

17.00 – 18.30 Uhr: Parallele Angebote

- a) Offenes Kunsttherapeutisches Atelier: Vom Malen und Formen über das Bewegen bis hin zum Schreiben und Spielen
- b) Individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunde zur Auswahl:
  - Marlen Schröder: Herzratenvariabilität
  - Hartmut Schröder: Farbspiel
  - Claudio Weiss: Motivatoren-Spiegel
  - Julia Hayden: Physiotherapie, Rolfing, Kommunikationstraining

19.30 Uhr: Philia – Gemeinsames Abendessen

20.30 Uhr: Symposion Kulturheilkunde

**Donnerstag, 14.05.2020**

**Das Motto des Tages: Sei verbunden! One Health!**

7.30 Uhr: Meditation

9.00 – 10.30 Uhr: Alle gemeinsam

- Funktionelle Entspannung

10.30 – 11.00 Uhr: Pause

11.00 – 13.00 Uhr: Kunsttherapeutisches Atelier (alternativ individuelle kulturheilkundliche Sprechstunde)

Alternativ: Individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunde zur Auswahl:

- Marlen Schröder: Herzratenvariabilität
- Hartmut Schröder: Farbspiel
- Claudio Weiss: Motivatoren-Spiegel
- Julia Hayden: Physiotherapie, Rolfing, Kommunikationstraining

13.00 – 15.00 Uhr: Mittagspause zur individuellen Gestaltung

15.00 – 16.30 Uhr: Parallele Angebote

- a) Offenes Kunsttherapeutisches Atelier: Vom Malen und Formen über das Bewegen bis hin zum Schreiben und Spielen
- b) Individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunde zur Auswahl:
  - Marlen Schröder: Herzratenvariabilität
  - Hartmut Schröder: Farbspiel
  - Claudio Weiss: Motivatoren-Spiegel
  - Julia Hayden: Physiotherapie, Rolfing, Kommunikationstraining

16.30 – 17.00 Uhr: Pause

17.00 – 18.30 Uhr: Parallele Angebote

- a) Offenes Kunsttherapeutisches Atelier: Vom Malen und Formen über das Bewegen bis hin zum Schreiben und Spielen
- b) Individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunde zur Auswahl:
  - Marlen Schröder: Herzratenvariabilität
  - Hartmut Schröder: Farbspiel
  - Claudio Weiss: Motivatoren-Spiegel
  - Julia Hayden: Physiotherapie, Rolfing, Kommunikationstraining

18.30 Uhr: Symposium Kulturheilkunde

20.45 Uhr: Philia – Gemeinsames Abendessen

**Freitag, 15.05.2020**

**Das Motto des Tages: Nichts im Übermaß! Das Beste ist das Maß!**

7.30 Uhr: Meditation

9.00 – 10.30 Uhr: Funktionelle Entspannung

10.30 – 11.00 Uhr: Pause

11.00 – 13.00 Uhr: Kunsttherapeutisches Atelier (alternativ individuelle kulturheilkundliche Sprechstunde)

Alternativ: Individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunde zur Auswahl:

- Marlen Schröder: Herzratenvariabilität
- Hartmut Schröder: Farbspiel
- Claudio Weiss: Motivatoren-Spiegel

10.30 – 11.00 Uhr: Pause

13.00 – 15.00 Uhr: Mittagspause zur individuellen Gestaltung

15:00 – 16.30 Uhr: Parallele Angebote

- a) Offenes Kunsttherapeutisches Atelier: Vom Malen und Formen über das Bewegen bis hin zum Schreiben und Spielen
- b) Individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunde zur Auswahl:
  - Marlen Schröder: Herzratenvariabilität
  - Hartmut Schröder: Farbspiel
  - Claudio Weiss: Motivatoren-Spiegel

16.30 – 17.00 Uhr: Pause

17.00 – 18.30 Uhr: Parallele Angebote

- a) Offenes Kunsttherapeutisches Atelier: Vom Malen und Formen über das Bewegen bis hin zum Schreiben und Spielen
- b) Individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunde zur Auswahl:
  - Marlen Schröder: Herzratenvariabilität
  - Hartmut Schröder: Farbspiel
  - Claudio Weiss: Motivatoren-Spiegel

19.30 Uhr: Philia – Gemeinsames Abendessen

20.30 Uhr: Symposium Kulturheilkunde