

Montags | 17.30 Uhr - nächster Termin 14.01.

#### KERNGRUPPE PATIENTENINITIATIVE

Zur Zeit arbeiten wir an dem Thema "Das Geheimnis der menschlichen Temperamente" (Rudolf Steiner)

#### Teilnahme auf Anfrage

Tel. 0561-6 87 82 | E-Mail: info@patienteninitiative-kassel.de

Dienstags | 18.00 - 19.00 Uhr

Donnerstags | 9.00 - 10.00 Uhr

#### HERZGRUPPE

Therapeutische Sprachgestaltung für Menschen mit Erkrankung oder Schwächung des Herz-Kreislaufsystems und funktionellen Herzrhythmusstörungen. Mit verschiedenen Elementen der Sprache wird der gesunde Rhythmus von Ruhe und Aktivität gestärkt und angeregt, insbesondere des Hexameter-Rhythmuses. Ziel ist, dass die Teilnehmer selbst die im Kurs erarbeiteten Elemente in eigenständige Anwendung bringen können.

Zwei fortlaufende Kurse - bei beiden Kursen ist der Einstieg jederzeit möglich.

Ort: Gesundheitszentrum Marbachshöhe,  
Ludwig-Erhard-Str. 34, 34131 Kassel

Kosten: 12.- € pro Mal ( bei 10 Mal 100,- € pauschal)

#### Kursleitung und Anmeldung:

**Frauke Kläy, dipl. therapeutische Sprachgestaltung**

Tel.: 0151 - 284 241 92 | E-Mail : frauokeklaey@web.de

Veranstalter: Frauke Kläy

Dienstags | 19.00 - 20.30 Uhr

ca. alle 14 Tage | Termine erfragen unter 0561 - 400 76 180

#### WOHER KOMME ICH ? WOHIN GEHE ICH ?

#### WIE HÄNGT KRANKSEIN UND GESUNDSEIN MIT DIESEN FRAGEN ZUSAMMEN ?

Die Beschäftigung mit dem Thema geschieht anhand von Wahrnehmungsübungen und der Vorträge "Inneres Wesen des Menschen" (1914) von Rudolf Steiner.

Neueinstieg ist jederzeit möglich.

#### Arbeitsgruppe mit Gesa Sitaras, Ärztin

Ort: Albert-Kolbe-Heim, Gemeinschaftsraum

Hansteinstr. 1, 34121 Kassel

Veranstalter: Gesa Sitaras

*"Es gibt so viele Gesundheitsen, wie es Menschen gibt:  
für jeden Menschen seine individuelle Gesundheit."  
Rudolf Steiner*

Die Patienteninitiative Kassel e.V. steht für Selbstbestimmung und Therapiefreiheit der Patienten in einer natur- und menschengemäßen Medizin. Wir schaffen eine Plattform für Patienten, Ärzte und Therapeuten, denen die anthroposophisch orientierte Medizin ein Anliegen ist. Darüber hinaus suchen wir den Dialog mit Partnern im Bereich Komplementärmedizin, Prävention und Gesundheitspflege, um Netzwerkstrukturen aufzubauen.

#### Schwerpunkte unserer Arbeit sind:

**Prävention und Gesundheitspflege:** Vorträge, Seminare, Gespräche, Informationen und Veranstaltungen zur Anthroposophischen Medizin und ihren Therapien.

**Direkte Hilfeleistungen:** Therapiefonds und Hilfeleistungen für Senioren und Familien.

**Gesundheitspolitische Arbeit:** Erhaltung der Methodenvielfalt in der Medizin und des Selbstbestimmungsrechts des Patienten - in Kooperation mit Gesundheit aktiv e.V.

Wenn Ihnen Themen wie Prävention, Anthroposophische Medizin und Therapien sowie ein menschenwürdiges Gesundheitswesen ein Anliegen sind, dann können Sie sich gerne bei uns einbringen: Von der Plakatverteilung über Öffentlichkeitsarbeit und inhaltliche Arbeit bis hin zur Weiterentwicklung unserer Angebote freuen wir uns über engagierte, ehrenamtliche Mitgestalter der **Patienteninitiative Kassel**.

#### Patienteninitiative Kassel e.V.

im Anthroposophischen Zentrum

Wilhelmshöher Allee 261 · 34131 Kassel

Tel.: 0561-6 87 82

E-Mail: info@patienteninitiative-kassel.de

www.patienteninitiative-kassel.de

#### Bankverbindung:

IBAN: DE 53 5205 0353 0000 1199 46

BIC: HELADEF1KAS, Kasseler Sparkasse

## Patienteninitiative Kassel e.V.

## VERANSTALTUNGEN

## VORTRÄGE WORKSHOPS KURSE

Januar bis  
Juni 2019

## VORTRÄGE UND WORKSHOPS

Samstag, 26. Januar | 10.00 - 17.00 Uhr

### KLANGREISE UND IMPROVISATION MIT NEUEN INSTRUMENTEN

Über das Hören tauchen wir gemeinsam in einzigartige Klänge ein, um selbst kreativ und schöpferisch tätig zu werden. Des Weiteren wollen wir den Zusammenhang mit unseren Organen und Körperräumen erforschen.

**Godlind Gädeke**, Musikpädagogin, Klangforschung  
**Cäcilie Albert-Sandner**, Musiktherapie

**Kostenbeitrag:** 30,- € | **Ort:** Rengershäuserstr. 37, 34132 Kassel  
**Anmeldung** bis 19.01.: Tel. 0561-57 98 13 81  
E-Mail: g\_gaedeke@gmx.de

Samstag, 02. Februar | 9.30 - 12.30 Uhr

### HEISERKEIT UND HUSTEN - MÖGLICHKEITEN DER HILFE MIT WICKELN

In dem Seminar sollen Wickel für Erkältungskrankheiten gezeigt und gegenseitig geübt werden. Bitte Isomatte und Wolldecke mitbringen.

**Sabine Deutsch**, Heilpraktikerin/Kinderkrankenschwester

**Kostenbeitrag:** 10,- €  
**Ort:** Freie Waldorfschule, Hunrodstr.17, 34131 Kassel  
**Anmeldung** bis 26.01.: Tel. 0561-6 87 82  
E-Mail: info@patienteninitiative-kassel.de

Freitag, 01. März und Freitag, 14. Juni | 19.00 Uhr

### VORTRÄGE ZUM THEMA PROPHYLAXE IM SÄUGLINGSALTER

Themen: Prophylaktische Maßnahmen beim Neugeborenen und in der Schwangerschaft (Ernährung und Mikrobiom, Vit. K und Vit. D beim Neugeborenen, Stoffwechselscreening, Hüftsonographie, etc.) sowie Impfungen

**Marius Lehnert**, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin  
Anthroposophische Medizin (GAÄD)

**Ort:** Geburtshaus Kassel, Rammelsbergstr. 23, 34131 Kassel  
**Anmeldung** im Sekretariat des Geburtshauses Kassel  
Tel.: 0561-14 307 (Mo. - Do. 9.30 - 11.00 Uhr)

Samstag, 16. März | 9.00 - ca. 17.00 Uhr

### HYGIENISCHE MASSNAHMEN ZUR ENTSPANNUNG UND SCHLAFFÖRDERUNG

Wir helfen uns gegenseitig mit Fußmassagen, Schafgarbenwickeln und Schröpfgläsern

**Workshop mit Erdmute Werthmann**,  
Massage nach Dr. med. Simeon Pressel

**Ort:** Immenhäuser Str. 16, 34128 Kassel  
**Kostenbeitrag:** 30,-€ | **Anmeldung** bis 09.03.:  
Tel. 0561-88 49 87 | E-Mail: e.werthmann-kersten@web.de

Samstag, 06. April | 9.00 - 13.00 Uhr

### LEICHTE BEWEGUNGSÜBUNGEN ZUM AUSGLEICH EINSEI- TIGER ALLTAGSGEWOHNHEITEN ENTSPANNUNG, FREUDE UND ERFRISCHUNG DURCH BOTHMER GYMNASTIK

**Workshop mit Adrian Constantinescu**, Sportlehrer,  
Heilpädagoge und Dozent für Bothmer Gymnastik

**Ort:** Jean Paul Schule, Württemberger Str. 18, 34131 Kassel  
**Kostenbeitrag:** 25,- €  
**Anmeldung** bis 30.03.: E-Mail: monicon@web.de

Freitag, 03. Mai | 19.30 Uhr

### MYSTERIUM STOFFWECHSEL UND SEINE ENTGLEISUNGEN - BEWUSSTE LEBENSFÜHRUNG IST DIÄT

**Vortrag von M. G. Sterner**, Facharzt für Innere Medizin und  
Gastroenterologie, Klinikum Niederlausitz, Lauchhammer

**Ort:** Anthroposophisches Zentrum Kassel  
Veranstalter: Gesellschaft Anthroposophischer Ärzte Deutschland

Samstag, 11. Mai | 10.00 - 17.00 Uhr

### DIE HEILENDE KRAFT DER STIMME

Wir wollen Körper, Stimme und Atem verbinden und dadurch neue Räume und Kräfte in und um uns schaffen, die uns öffnen, stärken und richten.

**Godlind Gädeke**, Musikpädagogin, Klangforschung  
**Cäcilie Albert-Sandner**, Musiktherapie

**Kostenbeitrag:** 30,- € | **Ort:** Rengershäuserstr. 37, 34132 Kassel  
**Anmeldung** bis 04.05.: Tel. 0561-57 98 13 81  
E-Mail: g\_gaedeke@gmx.de

Freitag, 17. Mai | 19.00 - ca. 21.00 Uhr

Samstag, 18. Mai | 9.00 - 14.00 Uhr

**„BROT BACKEN MIT BACKFERMENT“ - PRAXISSEMINAR**  
Backferment ist ein Triebmittel, das auch von empfindlichen Menschen sehr gut vertragen wird, viele gesundheitliche Vorteile bietet und mit dem auch glutenfreie Getreidearten verbacken werden können.

Da die Teigzubereitung auch mehrere Stehzeiten erfordert, nutzen wir die „Pausen“ zur Zubereitung leckerer Brotaufstriche.

Bitte kleine Marmeladengläser, 2 Küchenhandtücher und eine Schürze mitbringen.

**Gerhild Mögel**, Schulküchenleiterin und Hauswirtschaftslehrerin in der Jean-Paul-Schule, Fortbildung in Anthroposophischer Ernährung beim Arbeitskreis für Ernährungsforschung

**Ort:** Jean Paul Schule, Württemberger Str. 18, 34131 Kassel  
**Kostenbeitrag:** 40,- € für beide Tage, inkl. Lebensmittel  
**Anmeldung** bis 10.05.: Tel. 0561-6 87 82  
E-Mail: info@patienteninitiative-kassel.de  
Maximal 10 Teilnehmer !

## REGELMÄSSIGE KURSE UND ARBEITSGRUPPEN

Montags | 19.00 – 20.00 Uhr

### BOTHMER-GYMNASTIK

Beweglichkeit und Erfrischung entstehen während der Bothmer-Übungen, die unsere Wahrnehmungsfähigkeit sowie unsere Beziehung zu uns selbst und zu unserer Umwelt verstärken und beleben.

Einstieg jederzeit möglich

**Gabriele Ehlert**, Sport- und Bothmer-Gymnastiklehrerin

**Kosten:** nach Selbsteinschätzung.  
Bequeme Kleidung und rutschfeste Hallenschuhe mitbringen, Vorkenntnisse nicht nötig.  
**Ort:** Sporthalle der Freien Waldorfschule Kassel, Hunrodstraße 17, 34131 Kassel  
**Auskunft:** Tel.: 0561-3 78 45  
E-Mail: g.ehlert@waldorfschule-kassel.de  
Veranstalter: Gabriele Ehlert, FWS Kassel