

## Charta der *Herz*schulen

Die Herzschnule ist eine interdisziplinäre ärztlich – therapeutische Initiative für Menschen mit Herz- / Kreislauf- und / oder Stresserkrankungen. Wir wenden uns an Betroffene unter Einbeziehung ihrer Lebenspartner und Lebenspartnerinnen.

Grundlage unserer Arbeit ist ein ganzheitliches Menschenbild aus Körper, Seele und Geist. In diesem Sinne verstehen wir das Herz als Bewegungs-, Rhythmus- und Beziehungs-, sowie als Wahrnehmungsorgan. Die Herzschnule begreift den Prozess von Gesundheit und Krankheit im Kontext der Lebensgeschichte eines sich entwickelnden Menschen.

Im Zusammenklang von Bewegungsangeboten, künstlerischen Therapien, Ernährungsschulung sowie ärztlicher und seelischer Begleitung wird eine Lebensstilveränderung angeregt und unterstützt. Unser Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte durch schöpferische Eigenaktivität, Achtsamkeit und Lebensfreude zu fördern.

Die soziale Gemeinschaft öffnet einen Erfahrungs- und Entwicklungsraum zur individuellen und selbstverantwortlichen, herzgesunden Lebensgestaltung.

Aus diesem Verständnis heraus stehen die Teams der Herzschnulen miteinander in Verbindung, unterstützen sich gegenseitig und stimmen sich in den Grundlinien der Arbeit ab.

Plenum der Herzschnulen Schönwag 30. Januar 2016

## Herz schule

Die **HAMBURG** wurde 2003 nach dem Modell der Havelhöher Herzschnule / Berlin gegründet. Sie ist Mitglied in der Internationalen Herzschnule, die alle Herzschnulen miteinander verbindet, die in einem regelmäßigen Austausch miteinander stehen. Unsere Arbeit berücksichtigt und beinhaltet alle Empfehlungen der kardiologischen Fachgesellschaft für Prävention und Rehabilitation.

### Auskunft und Anmeldung:

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

### Kursort:

in den Räumen der Lukaskirche  
Rögeneck 25, 22359 Hamburg

### Verkehrsanhbindung:

U1-Volksdorf  
Bus 174, Haltestelle Rügenweg

**Herzschnule Hamburg e.V.**  
c/o Dr. med. Clemens R. Kühn  
Kardiologische Praxis Wiesenkamp 22B  
22359 Hamburg-Volksdorf

[www.herzschnule-hamburg.de](http://www.herzschnule-hamburg.de)

# Herz schule

## HAMBURG


[www.herzschnule-hamburg.de](http://www.herzschnule-hamburg.de)



# Herzschule HAMBURG

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

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



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

## JAHRESKURS

Lebensstiländerung braucht Zeit, Übung und Reflexion.

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

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

Angeregt durch Therapeuten und Gleichgesinnte werden Veränderungen eingeleitet und begleitet.

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



Über eine mögliche Bezuschussung Ihrer Krankenkasse können Sie sich auf unserer Homepage informieren.

## KURSinHALTE

Entspannungsübungen

Therapeutisches Gespräch

Bewegungsübungen, Heileurythmie

Therapeutisches Zeichnen, Malen, und Plastizieren

Musik- u. Gesangstherapie

Ernährungsberatung und gemeinsame Mahlzeiten

Ärztliches Gespräch

Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Zu weiteren **Informationsveranstaltungen** finden Sie Hinweise auf unserer Homepage.

Informieren Sie sich über Zeit und Ort und lernen Sie uns und unser Programm kennen!