



Hamburg, August 2019

Liebe Herzschulteilnehmerin, lieber Herzschulteilnehmer,

Ihr Herzschuljahr beginnt in wenigen Tagen und wir freuen uns schon sehr, Sie kennen zu lernen und mit Ihnen gemeinsam ein spannendes Herzschuljahr zu erleben.

Vorab möchten wir Ihnen gerne einige Informationen schicken, die für den Start noch notwendig sind und vielleicht auch die ein oder andere Frage oder Unsicherheit beantworten können.

Wir treffen uns jede Woche von 17:00 bis 21:00 Uhr im Untergeschoss der Lukaskirche Volksdorf, Rögeneck 25, 22359 Hamburg.

Gegenüber der Kirche (auf der anderen Straßenseite) befindet sich ein großer Parkplatz auf dem Sie Ihr Auto abstellen können.

Da wir gerne um 17:00 beginnen möchten, freuen wir uns, wenn Sie ganz in Ruhe schon ca. 15 Minuten früher kommen. Es stehen Tee und Wasser für Sie bereit und Sie haben die Gelegenheit mit den anderen Teilnehmern ins Gespräch zu kommen. Vor allem im Verlauf des Jahres, wenn sich alle gut kennen und der private Austausch zunehmend genossen wird, freuen wir uns, wenn Sie sich die Zeit dafür vorab nehmen!

Der Abend ist in zwei Teile gegliedert. Dazwischen findet eine Pause statt, in der wir gemeinsam zu Abend essen.

Das gemeinsame Essen

Die ersten 4 Male werden Sie von uns bekocht. Danach gibt es unterschiedliche Varianten:

- Die Ernährungsabende: Unsere Oecotrophologin Kirsten Sellmer verbringt den ganzen Abend mit Ihnen und macht herzgesunde Kost für Sie verständlich und erlebbar. Es gibt viele Informationen, die dann im praktischen Teil beim gemeinsamen Kochen umgesetzt werden. Sie brauchen hierfür keinerlei Vorkenntnisse und können auch als absoluter Kochmuffel (oder Laie) neue Kocherfahrungen machen. Es wird während des ganzen Jahres einige solcher Ernährungsabende zu unterschiedlichen Themen geben.

- An den vielen anderen Abenden gibt es drei Varianten
 1. Sie werden von uns bekocht.
 2. Die Herzschule sorgt für „Grundnahrungsmittel“ (z.B. Brot, Kartoffeln oder Nudeln) und die Teilnehmer bringen dazu passende Kleinigkeiten mit(z.B. ein Dip, etwas Rohkost etc.). Bei dieser Variante geht es darum, die herzgesunde Ernährung in den Alltag der Teilnehmer zu integrieren indem der Blick für herzgesunde Nahrungsmittel im Alltag geschult und geübt wird.
 3. Die Herzschule besorgt Zutaten für ein Gericht und es wird ab 16:00 Uhr – ganz freiwillig und nur für die, die es gerne möchten - vorab gemeinsam gekocht.

Die Kosten für das Essen sind überwiegend in der Kursgebühr enthalten. Lediglich an den Abenden, an denen die Herzschulteilnehmer selbst eine Kleinigkeit mitbringen, wird dies von den Teilnehmern selbst bezahlt.

Der Inhalt eines Kursabends

Der Abend ist in einen ersten und in einen zweiten Teil gegliedert.

Wir behandeln an einem Abend meist ein Thema (welches sich oft auch über mehrere Wochen erstreckt) und erleben und betrachten dies von vielen Seiten.

Beispiel: Das Thema könnte z.B. „Stressbewältigung“ sein. Es würde im ersten Teil z.B. psychologisch oder medizinisch behandelt werden. Dort erfährt man Hintergründe zum Thema Stress (z.B. welchen Einfluss dieser auf das Herz hat), betrachtet die eigenen Stressmuster und entdeckt, welche individuellen Lösungen man selbst ausprobieren und erlernen möchte. Im zweiten Teil würde das gleiche Thema in der Bewegung, der Kunst oder der Musik aufgegriffen werden und auf ganz anderen Ebenen zu einer vertieften Wirkung kommen.

Die Bewegung kommt in jedem Fall jedes Mal vor. Daher benötigen wir bequeme und weiche Schuhe, in denen Sie die Füße gut bewegen können. Gymnastikschuhe sind ideal, auch Stoppersocken sind möglich. Bitte bringen Sie diese jede Woche mit.

Das Herzschulbuch

Im Laufe des Jahres erfahren und erleben Sie jede Woche viel Neues. Ein wichtiger Teil des Abends ist das Innehalten. Stille Momente, in denen der Teilnehmer das Erlebte für sich nachklingen und wirken lässt. Daran schließt sich dann Zeit an, dies zu notieren und in eigenen Worten auszudrücken. Damit Sie viel Platz für Notizen, Gedanken oder Reflektionen haben, erhalten Sie von uns am ersten Abend ein schön gestaltetes blanko Herzschulbuch. Sie können hier auch Rezepte, Ideen, Inspirationen oder alle möglichen anderen Dinge aus dem Herzschuljahr hineinschreiben oder kleben. Es soll ein ganz persönlicher Begleiter des Jahres werden, welches Ihnen evtl. auch als eigenes Nachschlagewerk dienen kann.

Da wir es aktiv in den Abend einbauen, wäre es wichtig, dass Sie das Herzschulbuch sowie Schreibzeug jeden Donnerstag mitbringen.

Die „Mitte“

Die Mitte ist für das Herzschuljahr von zentraler Bedeutung – in vielerlei Hinsicht. Ganz konkret gibt es aber auch eine gestaltete Mitte, um die herum wir unseren Stuhlkreis stellen und die das Zentrum unseres Kreises beschreibt. Diese Mitte kann die unterschiedlichsten Formen annehmen. Es kann ein Tuch mit einer Kerze und Blumen sein, aber auch persönliche Dinge desjenigen, der sie gestaltet können sich dort finden. Mal ist sie einfach „schön“ und ein wundervoller Augenschmaus, ein anderes Mal vielleicht ein Ort, an dem jemand etwas von sich und seinem Leben zeigt, z.B. Erinnerungsstücke aus einer besonderen Zeit im Leben. Zu Beginn werden wir Therapeuten diese Mitte gestalten. Irgendwann regen wir dann aber dazu an, dass auch die Teilnehmer diese Aufgabe übernehmen, so dass wir alle im Wechsel Gestalter unserer Mitte werden.

Wir hoffen, dass wir ein wenig von dem, was Sie erwartet beschreiben konnten. Sollten Sie weitere Fragen haben, melden Sie sich gerne bei uns.

Wir freuen uns sehr, dass das Herzschuljahr mit Ihnen bald beginnt und grüßen Sie sehr herzlich,

Ihr Team von der Herzschule Hamburg

Das Wichtigste im Überblick

- Herzschulkurs jede Woche 17:00 – 21:00 Uhr im Untergeschoss der Lukaskirche Volksdorf, Rögeneck 25, 22359 Hamburg
- Parkplätze sind gegenüber der Kirche reichlich vorhanden.
- Bitte bringen Sie jede Woche Ihre Gymnastikschuhe, das Herzschulbuch (bekommen Sie von uns) und Schreibzeug mit.
- Wenn Sie mal nicht kommen können, möchten wir Sie bitten sich (so früh wie möglich) telefonisch oder per Mail abzumelden:
 - Brigida Stockmar: 04102-706767 bristockmar@gmx.de
 - Julia v. Franqué: 0171-1214451 julialicht@gmx.de

Wenn Sie bei sehr kurzfristiger Absage (oder wenn Sie sich verspäten) niemanden mehr erreichen, können Sie uns mobil anrufen oder eine sms schicken:

J. v. Franqué 0171 - 12 14 451

Wenn Sie Fragen zu finanziellen Themen haben, können Sie sich bei Odo v. Franqué melden, der diesen Bereich betreut:

Odo v. Franqué: Finanzen.Herzschule@gmx.de

Ansprechpartner für Fragen zu Krankenkassenthemen ist Dr. Kühn

Ansprechpartnerin zu Fragen zur Studie sind Herr Dr. Kühn, Frau Busse und Frau Balint, erreichbar über die Praxis von Dr. Kühn: Tel.: Tel.: 040 / 69 46 46 26