



KULTUR- HEILTAGE 2025

14. – 17. Mai 2025

Im Anschluss an den Kongress für Integriative Medizin



Genuss. Muße. Selbstfürsorge.

Sie können Ihren Aufenthalt auf Kos verlängern und die günstigen Konditionen im Neptune Resort noch bis zum 17. Mai 2025 nutzen – einfach als Urlaub oder für die eigene Selbstfürsorge. An den Kulturheiltagen können auch Begleitpersonen sowie Interessierte außerhalb der Heilberufe teilnehmen.

Kulturheiltage – Ein Selbstfürsorge-Programm

Kulturheiltage laden zur Selbstfürsorge ein. Selbstfürsorge ist für jeden wichtig und betrifft auch die Angehörigen der helfenden Berufe. In der Neufassung des „Ärztlichen Gelöbnis“ der World Medical Association 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 Idee: Lebenskunst für Körper, Geist und Seele

Kulturheiltage füllen die antike Diätetik wieder mit Leben als ganzheitliche Lebenskunst für Körper, Geist und Seele. Sie bieten eine Auszeit gerade für Menschen in Heilberufen, deren persönliches Wohl eine wichtige Voraussetzung für das Gedeihen kranker Menschen ist. Kulturheiltage bieten Raum und Zeit wieder zu sich zu kommen, eigene Bedürfnisse und Motivationen zu erkennen sowie sich selbst durch das Medium Kunst auszudrücken. Die heilende Kraft von Genuss, Muße und Kultur lässt sich konkret erfahren.

Kulturheiltage sind ein Beitrag für eine nachhaltige Gesundheitsförderung



Impulsvorträge im Plenum

bieten Wissensvermittlung, die begeistert und ins Handeln führt. Sie geben Impulse für die Selbstwirksamkeit.



Parallele Ateliers

laden zu Kreativität und Selbstaussdruck sowie zu Eigenaktivitäten ein



Kulturheilkundliche

Sprechstunden bieten individuelle Behandlungen und Gespräche

Ablauf und Programm

Für Frühaufsteher beginnt der Tag bereits um 07.30 Uhr mit Atmen und Meditation am Strand. Nach dem Frühstück werden die Grundlagen der Funktionellen Entspannung geübt – eine verfahrensübergreifende körpertherapeutische Methode. Es folgen Impulsvorträge für die Wissensvermittlung zu Themen rund um die Selbstwirksamkeit.

Nach der Kaffeepause am Morgen geht es weiter in Kleingruppen. Sie können sich zwischen drei Ateliers entscheiden oder einen Termin in der Kulturheilkundlichen Sprechstunde wahrnehmen. In den Ateliers beschäftigen Sie sich unter kompetenter Anleitung und Begleitung mit verschiedenen Möglichkeiten des Selbstaustausdrucks: Vom Malen und Formen über das Bewegen bis hin zum Schreiben und Spielen ist hier alles möglich, was zur Gesundheit und Selbstfindung beiträgt.

Auch am Nachmittag laden zwei Ateliers zu Kreativität sowie Selbstaustausdruck ein und es können Termine für die individuelle Sprechstunde und für Einzelbehandlungen gebucht werden. Sinn und Zweck der kulturheilkundlichen Sprechstunde ist es, dass im Dialog mit Ärzten, Apothekern, Psychologen und Therapeuten alltagstaugliche Konzepte für einen natürlichen und kulturreichen Lebensstil entwickelt werden. Weiterhin bieten die Sprechstunden die Möglichkeit, eigene Ressourcen und Stressoren durch verschiedene diagnostische Instrumente der Selbst-Erkundung und eine Messung der Herzratenvariabilität besser kennenzulernen. Möglich sind auch individuelle Behandlungen mit Klängen sowie Gespräche zur Selbstfindung.

Der Abend führt alle Teilnehmenden wieder zusammen zu einem kulturheilkundlichen Symposium, das kulinarischen Genuss und lockeres Zusammensein mit dem Erzählen von Mythologien, Geschichten und dem philosophischen Gespräch verbindet.



Der Ort – An der Wiege der Heilkunst zur Rückbesinnung kommen

Kos erfüllt alle Voraussetzungen für eine heilsame Auszeit im Sinne der Kulturheiltage. Natur und Geschichte machen die Insel zu einem idealen Ort für eine ganzheitliche Heilkultur. Das Neptune Resort bietet durch die Lage und den

Spa-Bereich passende Angebote für das individuelle Wohlergehen, für Schönheit und Gesundheit.

PROGRAMM

Dienstag, 13.5.2025

Motto: Ankommen!

Wenn Sie nicht bereits als Teilnehmer oder Begleitperson auf dem Kongress sind, sollte die Anreise spätestens bis zum Abend erfolgen – denn das Programm beginnt am Mittwoch bereits am frühen Morgen. Für Interessierte besteht die Möglichkeit am Dienstag an der Abschlussfeier für den Kongress im Asklepeion des Hippokrates teilzunehmen und dies mit einer Führung durch den historischen Ort zu verknüpfen sowie anschließend die Stadt Kos kennenzulernen.

20.30 Uhr: Willkommen zur Strandparty der Kongressteilnehmer!

Mittwoch, 15.5.2025

Motto: Erkenne dich selbst! Sei du selbst!

07:30 - 08:00

Den Tag gemeinsam begrüßen

Atmen und Meditation am Strand (mit Evelyn Blöser)

09:00 – 10:30

Impulsvorträge im Plenum

Alle gemeinsam mit allen Mitwirkenden

- Einführung in das Programm
- Funktionelle Entspannung
- Impulsvortrag:
- Stressmanagement und Funktionelle Entspannung“ (Beate Leinberger)

10:30 – 11:00

Kaffepause

11:00 – 12:30

Drei Kulturheilkundliche Ateliers zur Auswahl (in Kleingruppen)

Atelier 1: Das Farbspiel – Bildgebungsverfahren zur Persönlichkeitsentfaltung (Marlen und Hartmut Schröder)

Atelier 2: Offene Kreativwerkstatt: Dichten – Formen – Schreiben (Beate Leinberger und Thomas Loew)

Atelier 3: Intuitives Malen (Evelyn Blöser)

Alternativ: Drei individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunden zur Auswahl:

- Wer bin ich? Selbst-Erkundungs-Instrumente (Claudio Weiss)
- Woher komme ich? Wohin gehe ich? Sinnggebung und Spiritualität (Margot und Wolfgang Vogelsberger)
- Fragen rund um den eigenen Lebensstil und die Gesundheit (Peter Emmrich)

12:30 - 15:00

Mittagspause zur individuellen Gestaltung

Zwei Kulturheilkundliche Ateliers zur Auswahl (in Kleingruppen)

15:00 - 16:30

Atelier 1 TRUST – TRance Utilizing SelfShaping Techniques oder „Hypnose 2.0“ (Thomas Loew)

Atelier 2 Systemische Aufstellungsarbeit: Wie man ein Problem aufstellen kann (Evelyn Blöser)

Alternativ: Fünf individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunden/Behandlungen zur Auswahl

- Wer bin ich? Selbst-Erkundungs-Instrumente (Claudio Weiss)
- Woher komme ich? Wohin gehe ich? Sinnggebung und Spiritualität (Margot und Wolfgang Vogelsberger)
- Fragen rund um den eigenen Lebensstil und die Gesundheit (Peter Emmrich)
- Herzratenvariabilität (Marlen Schröder)
- Klänge zur Entspannung (Hartmut Schröder)

16:30 - 17:00

Kaffeepause

Zwei Kulturheilkundliche Ateliers zur Auswahl (in Kleingruppen)

17.00 – 18.00

Atelier 1 Den Spirit auf Gesundheit und Wohlergehen schalten! (Margot & Wolfgang Vogelsberger)

Atelier 2 Im Einklang mit der Natur leben! (Peter Emmrich)

Alternativ: Fünf individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunden/Behandlungen zur Auswahl

- Wer bin ich? Selbst-Erkundungs-Instrumente (Claudio Weiss)
- Herzratenvariabilität (Marlen Schröder)
- Klänge zur Entspannung (Hartmut Schröder)
- Fragen zur Funktionellen Entspannung (Beate Leinberger)
- Fragen zur Selbsthypnose (Thomas Loew)

ab 19:30

Abendessen – Philia – Symposium Kulturheilkunde (mit Claudio Weiss)



Studien belegen, dass schon eine künstlerische Aktivität von nur 45 Minuten zu einem spürbaren Rückgang des Cortisolspiegels führen kann

07:30 - 08:00

Den Tag gemeinsam begrüßen

Atmen und Meditation am Strand (mit Beate Leinberger und Thomas Loew)

09:00 – 10:30

Impulsvorträge im Plenum

Alle gemeinsam mit allen Mitwirkenden

- Einklang und Einführung in das Programm
- Funktionelle Entspannung

Impulsvorträge:

- „Selbst – Selbstfürsorge – Selbstwirksamkeit“ (Marlen und Hartmut Schröder)
- „Selbst-Erkundungs-Instrumente und ihre Anwendung“ (Claudio Weiss)

11:00 – 12:30

Drei Kulturheilkundliche Ateliers zur Auswahl (in Kleingruppen)

Atelier 1: Das Farbspiel – Bildgebungsverfahren zur Persönlichkeitsentfaltung (Marlen und Hartmut Schröder)

Atelier 2: Offene Kreativwerkstatt: Dichten – Formen – Schreiben (Beate Leinberger und Thomas Loew)

Atelier 3: Intuitives Malen (Evelyn Blöser)

Alternativ: Drei individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunden zur Auswahl

- Wer bin ich? Selbst-Erkundungs-Instrumente (Claudio Weiss)
- Woher komme ich? Wohin gehe ich? Sinnggebung und Spiritualität (Margot und Wolfgang Vogelsberger)
- Fragen rund um den eigenen Lebensstil und die Gesundheit (Peter Emmrich)

12:30 - 15:00

Mittagspause zur individuellen Gestaltung

15:00 - 16:30

Zwei Kulturheilkundliche Ateliers zur Auswahl (in Kleingruppen)

Atelier 1 TRUST – TRance Utilizing SelfShaping Techniques oder „Hypnose 2.0“ (Thomas Loew)

Atelier 2 Systemische Aufstellungsarbeit: Wie man ein Problem aufstellen kann (Evelyn Blöser)

Alternativ: Fünf individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunden zur Auswahl

- Wer bin ich? Selbst-Erkundungs-Instrumente (Claudio Weiss)
- Woher komme ich? Wohin gehe ich? Sinnggebung und Spiritualität (Margot und Wolfgang Vogelsberger)
- Herzratenvariabilität (Marlen Schröder)
- Klänge zur Entspannung (Hartmut Schröder)
- Fragen rund um den eigenen Lebensstil und die Gesundheit (Peter Emmrich)

16:30 - 17:00 Kaffeepause

Zwei Kulturheilkundliche Ateliers zur Auswahl (in Kleingruppen)

17:00 - 18:00 **Atelier 1** Den Spirit auf Gesundheit und Wohlergehen schalten! (Margot & Wolfgang Vogelsberger)
Atelier 2 Im Einklang mit der Natur leben! (Peter Emmrich)

Alternativ: Fünf individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunden zur Auswahl

- Wer bin ich? Selbst-Erkundungs-Instrumente (Claudio Weiss)
- Fragen zur Funktionellen Entspannung (Beate Leinberger)
- Herzratenvariabilität (Marlen Schröder)
- Klänge zur Entspannung (Hartmut Schröder)
- Fragen zur Selbsthypnose (Thomas Loew)

ab 19:30 Abendessen – Philia – Symposium Kulturheilkunde (mit Beate Leinberger und Thomas Loew)



Wer mehr als zweimal im Jahr an einem Kulturereignis teilnahm, verminderte gemäß der Studie sein Sterberisiko um 31 % (British Medical Journal)

07:30 - 08:00

Den Tag gemeinsam begrüßen

Atmen und Meditation am Strand (mit Claudio Weiss)

09:00 – 10:30

Impulsvorträge im Plenum

Alle gemeinsam mit allen Mitwirkenden

- Einklang und Einführung in das Programm
- Funktionelle Entspannung

Impulsvorträge

- „Selbsterkenntnis: Von den alten Weisheitslehren zur modernen Wissenschaft – und wieder zurück“ (Margot und Wolfgang Vogelsberger)
- „Die Essenz der Lebenskunst (Daita) in der klassischen und modernen Naturheilkunde (Peter Emmrich)

10:30 - 11:00

Kaffeepause

11:00 - 12:30

Drei Kulturheilkundliche Ateliers zur Auswahl (in Kleingruppen)

Atelier 1: Das Farbspiel – Bildgebungsverfahren zur Persönlichkeitsentfaltung (Marlen und Hartmut Schröder)

Atelier 2: Offene Kreativwerkstatt: Dichten – Formen – Schreiben (Beate Leinberger und Thomas Loew)

Atelier 3: Intuitives Malen (Evelyn Blöser)

Alternativ: Drei individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunden zur Auswahl:

- Wer bin ich? Selbst-Erkundungs-Instrumente (Claudio Weiss)
- Woher komme ich? Wohin gehe ich? Sinngebung und Spiritualität (Margot und Wolfgang Vogelsberger)
- Fragen rund um den eigenen Lebensstil und die Gesundheit (Peter Emmrich)

12:30 - 15:00

Mittagspause zur individuellen Gestaltung

Zwei Kulturheilkundliche Ateliers zur Auswahl (in Kleingruppen)

15:00 - 16:30

Atelier 1 TRUST – TRance Utilizing SelfShaping Techniques oder „Hypnose 2.0“ (Thomas Loew)

Atelier 2 Systemische Aufstellungsarbeit: Wie man ein Problem aufstellen kann (Evelyn Blöser)

Alternativ: Fünf individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunden zur Auswahl

- Wer bin ich? Selbst-Erkundungs-Instrumente (Claudio Weiss)
- Fragen zur Funktionellen Entspannung (Beate Leinberger)
- Fragen rund um den eigenen Lebensstil und die Gesundheit (Peter Emmrich)
- Herzratenvariabilität (Marlen Schröder)
- Klänge zur Entspannung (Hartmut Schröder)

16:30 - 17:00

Kaffeepause

Zwei Kulturheilkundliche Ateliers zur Auswahl (in Kleingruppen)

17:00 - 18:00

Atelier 1 Den Spirit auf Gesundheit und Wohlergehen schalten! (Margot & Wolfgang Vogelsberger)

Atelier 2 Im Einklang mit der Natur leben! (Peter Emmrich)

Alternativ: Fünf individuelle Kulturheilkundliche Sprechstunden zur Auswahl

- Wer bin ich? Selbst-Erkundungs-Instrumente (Claudio Weiss)
- Fragen zur Funktionellen Entspannung (Beate Leinberger)
- Herzratenvariabilität (Marlen Schröder)
- Klänge zur Entspannung (Hartmut Schröder)
- Fragen zur Selbsthypnose (Thomas Loew)

ab 19:30 Abendessen – Philia – Symposion Kulturheilkunde (mit Beate Leinberger und Thomas Loew)



Unser Buch zur
Kulturheilkunde

**Kulturheilkunde –
Natürlich und kulturvoll
leben**

07:30 - 8:00

Den Tag gemeinsam begrüßen

Atmen und Meditation am Strand (mit Margot und Wolfgang Vogelsberger)

09:00 - 10:30

Einklang, Abschlussbesprechung, Verabschiedung und Ausklang

Videobeiträge

Trailer zu den IGNK Kulturheiltagen



**Warum ist Kultur wichtig für das Wohlbefinden?
Sozialministerin Stefanie Drese – Kulturheiltage 2021**



Leitung und Mitwirkende



Evelyn Blösner
Kunstpädagogin



Peter Emmrich
Facharzt für Allgemeinmedizin



Marlen Schröder
Fachärztin für Allgemeinmedizin



Hartmut Schröder
Gesundheits- und Kulturwissenschaftler



**Prof. Dr. phil. Beate
Leinberger**
Psychotherapeutin



Prof. Dr. med. Thomas Loew
Prof. Dr. med. Thomas Loew, Facharzt für
Psychotherapeutische Medizin und
Psychiatrie



Margot Vogelsberger
Apothekerin



Dr. med. Wolfgang Vogelsberger
Facharzt für Anaesthesiologie und operative
Intensivmedizin



Dr. phil. Claudio Weiss
Psychologe



Unser Buch zur
Selbstfürsorge und
Selbstheilung

Der Valebo-Effekt

Warum wir zu Experten unser
eigenen Gesundheit werden sollten



ANMELDUNG

Seminargebühr

595 Euro

- ✓ Alle Teile des Programms
- ✓ Individuelle kulturheilkundliche Sprechstunden
- ✓ „Kultur-Beutel“ mit Überraschungsinhalt
- ✓ Tagungsgetränke und Verpflegung mit Obst
- ✓ Netzwerkerweiterung und interessante Gespräche

Buchung

Die Seminar-Anmeldung und Hotelbuchung erfolgen über

www.ignk.de/kos-kongress

Hotel

Die Übernachtungen (inkl. Halbpension) im Neptune Luxury Resort sind **nicht** in der Seminargebühr enthalten.



Doppelzimmer

124 Euro pro Person/Nacht (Halbpension und inkl. Tagungspauschale)



Einzelzimmer

92 Euro pro Person/Nacht (Halbpension und inkl. Tagungspauschale)

