

 **IGNK**

 **SNE**



KULTUR- HEILTAGE 2024

14. bis 17.11 in Scuol



Genuss. Muße. Selbstfürsorge.

Die Kulturheiltage 2024 finden vom **14. bis zum 17. November** im Resort **BELVEDERE HOTEL FAMILIE** (www.belvedere-hotelfamilie.ch) in der **Gemeinde Scuol im Unterengadin in der Schweiz** statt. Das Unterengadin bildet den unteren Teil des schweizerischen Inntals im Kanton Graubünden und liegt eingebettet zwischen den Silvretta-Gipfeln und den Engadiner Dolomiten. Die Region hat ihre Kultur und Sprache sowie eine intakte Natur bewahrt. Die Hauptsprache in Scuol ist das Bündnerromanisch (Rätoromanisch oder einfach Romanisch). Mit Unterstützung der EGK-Gesundheitskasse wurde die Quelle von Socol restauriert und der Öffentlichkeit wieder zugänglich gemacht.

Das Programm der Kulturheiltage Scuol 2024 besteht neben dem Rahmenprogramm (Entspannung am Morgen, Kulinarik und Kulturprogramm am Abend sowie die Wellness-Welt im Resort) aus **drei Teilen**:



Impulsvorträge im Plenum, bei denen es um Wissen und Kennen zu ausgewählten Themen der Selbstfürsorge geht.



Zwei parallele Ateliers zur Auswahl, in denen es um Können und Haltung geht. Sie lernen sich selbst besser kennen und üben praktische Selbst(für)sorge.



Einzelbehandlungen mit Klanggabeln und Saiteninstrumenten sowie die Wellness-Welt im Hotel.

Außerdem besteht die Möglichkeit an **Exkursionen** teilzunehmen, die Ihnen das Waldbaden und/oder die Mineralquellen vor Ort näherbringen. Sie können sich also ein individuelles Programm zusammenstellen und die vielfältigen Angebote und Möglichkeiten der Kulturheiltage je nach Wunsch nutzen.

PROGRAMM

Unter Vorbehalt, Stand: 10.04.2024

Donnerstag, 14.11.2024

Motto: Ankommen!

13:00 – 14:30

Individuelle Anreise und Kennenlernen des Ortes

15:00 – 16:30

Eröffnung, Grußworte, Impulsvorträge im Plenum

- Eröffnung und Grußworte (SNE und IGNK)
- Vorstellung der Mitwirkenden und Aussteller sowie der Ateliers
- Die Geschichte der Cura (Hartmut Schröder)
- Dialog: „*Das Selbst, die Selbst(für)sorge und die Gesundheit*“ (Sandra Speich, Urs Gruber, Christoph Quarch, Marlen und Hartmut Schröder)

16:30 – 17:00

Kaffeepause

17:00 – 18:30

Wellness-Welt und/oder **Einzelbehandlungen**

19:00 – 21:00

Philia: Abendessen und Dinner Speech

- Rätoromanisch – Sprache und Kultur (Linard Martinelli)

Freitag, 15.11.2024

Motto: Erkenne dich selbst! Sei du selbst!

07:00 – 07:30

Den Tag gemeinsam begrüßen

- „Atmen, bewegen, sein“ (Marlen und Hartmut Schröder)

09:00 – 10:30

Impulsvorträge im Plenum

- Dialog: „*Wie kommt man in die Selbstwirksamkeit?*“ (Urs Gruber, Marlen und Hartmut Schröder, Sandra Speich)
- Übungen zur Selbstwirksamkeit

09:00 – 12:00

ALTERNATIVPROGRAMM

Alternativprogramm: Waldbaden*

- Waldbaden – ganz eintauchen in die Waldatmosphäre (Ursina Anesini)

10:30 – 11:00

Kaffeepause

11:00 – 12:30

2 Ateliers zur Auswahl (Alternative: Waldbaden)

- **Atelier 1:** „Selbsterkundung: Das Farbspiel“ (Marlen und Hartmut Schröder)
- **Atelier 2:** „Hilfe zur Selbsthilfe – Die Hände als reflektorische Helfer zur Gesundheitsförderung. Praktische Anwendungen lernen“ (Urs Gruber und Sandra Speich)

13:00 – 16:00

ALTERNATIVPROGRAMM

Alternativprogramm: Mineralquellen*

- Kulturheilkundliche Mineralquellenführung (Sabina Streiter)

14:00 – 15:30

2 Ateliers zur Auswahl (Alternative: Mineralquellen)

- **Atelier 1:** „Selbsterkundung: Der Motispiegel“ (Marlen und Hartmut Schröder)
- **Atelier 2:** „Hilfe zur Selbsthilfe – Psychogen wirksame Punkte – Dem Gegenüber etwas Gutes tun. Praktische Anwendung lernen“ (Urs Gruber und Sandra Speich)

15:30 – 16:00

Kaffeepause

16:00 – 17:30

2 Ateliers zur Auswahl (Alternative: Mineralquellen)

- **Atelier 1:** „Klangmeditation mit Klanggabeln und Saiteninstrumenten“ (Marlen und Hartmut Schröder)
- **Atelier 2:** „Hilfe zur Selbsthilfe – Tipps und Tricks, etwas Gutes zu tun. Einfache Punkte für einfache Lösungen“ (Urs Gruber und Sandra Speich)

17:00 – 18:30

Wellness-Welt und/oder **Einzelbehandlungen**

19:00 – 21:00

Philia: Abendessen und Dinner Speech

- Natur- und Kulturheilkunde (Marlen und Hartmut Schröder)

* Alternativprogramm **Waldbaden**

Eintauchen – achtsam und still sind wir in der Alpenlandschaft unterwegs. Waldbaden oder «*Shinrin Yoku*» kann übersetzt werden mit «*Baden in der Waldluft*». Yoku bedeutet dabei nicht nur baden, sondern auch heilen. Die japanische Tradition versteht Baden nicht nur als Methode der Körperreinigung, sondern auch als Methode der Gesundheitsförderung. Durch Atem- und Achtsamkeitsübungen tauchen Sie mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes ein und stärken Ihr Immunsystem. Wir sind gemütlich unterwegs und spazieren ca. 2-3 km. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig.

* Alternativprogramm **Mineralquellen**

In der Region entspringen ungewöhnlich viele hochmineralisierte Quellen. Die Wanderung mit der Wasser-Sommeliere und Komplementär-Therapeutin Sabina Streiter führt zu verborgenen Quell-schönheiten und ihren Brunnen, lädt ein zum Degustieren, gibt einen lebendigen Einblick in die Vielfalt, Anwendung und Entstehung der „*aua forta*“, den starken Wässern des Unterengadins. Ausrüstung: Wanderschuhe, Allwetterkleidung, Glas/Flasche.

07:00 – 07:30**Den Tag gemeinsam begrüßen**

- „Atmen, bewegen, sein“ (Sandra Speich)

09:00 – 10:30**Impulsvorträge im Plenum**

- „Den Eigenen Rhythmus finden! Chronobiologie und gesunde Rhythmen im Lebensalltag (HRV, Schlaf, Entspannung, Pausen etc.)“ (Marlen und Hartmut Schröder)
- „Epigenetik: Was ist das?“ (Urs Gruber und Sandra Speich)

10:30 – 11:00**Kaffeepause****11:00 – 12:30****2 Ateliers zur Auswahl**

- **Atelier 1:** „Selbsterkundung: Das Farbspiel“ (Marlen und Hartmut Schröder)
- **Atelier 2:** „Hilfe zur Selbsthilfe – Psychogen wirksame Punkte – Dem Gegenüber etwas Gutes tun. Praktische Anwendung lernen“ (Urs Gruber und Sandra Speich)

11:00 – 12:30

ALTERNATIVPROGRAMM

Alternativprogramm: Workshop Theater- und Dramatherapie

- „Theater hilft heilen“ (Imke Marggraf)

14:00 – 15:30**Vortrag und Diskussion – Teil 1**

- „Mensch und Natur: Wie entsteht in mir ein ökologisches Bewusstsein?“ (Martin Ott)

15:30 – 16:00**Kaffeepause****16:00 – 17:30****Vortrag und Diskussion – Teil 2**

- „Mensch und Natur: Wie entsteht in mir ein ökologisches Bewusstsein?“ (Martin Ott)

17:00 – 18:30**Wellness-Welt und/oder Einzelbehandlungen****19:00 – 21:00****Philia: Abendessen und Dinner Speech**

- Hier erwartet Sie eine Überraschung!

* Alternativprogramm (Samstag) **Workshop Theater- und Dramatherapie**

Bäder und Bühnen lagen schon in der Antike oft nah beieinander. Nicht ohne Grund wird der spielerische Ausdruck auch als Eintauchen bezeichnet – gleichsam einem (Heil)bad. Theater ist schlicht „So tun als ob“. Es eröffnet neue Perspektiven und hilft somit, Situationen neu zu betrachten, Blockaden zu lösen. Immer geht es dabei um den Kontakt zu sich und anderen, um Beziehung, Dialog, Verbindung.

Sonntag, 17.11.2024

Motto: Den Kulturbeutel packen!

07:00 – 07:30

Den Tag gemeinsam begrüßen

- „Atmen, bewegen, sein“ (Marlen und Hartmut Schröder)

09:00 – 10:30

Impulsvorträge Plenum – Dialog

- „Was ist ein Kulturbeutel?“
- „Jedes Ende ist ein Anfang – Wie weiter nach den Kulturheiltagen?“
(Sandra Speich, Urs Gruber, Marlen und Hartmut Schröder)

10:30 – 11:00

Kaffeepause

11:00 – 12:00

Abschlussgespräch mit Feedback

- „Was nehme ich mit?“
- „Was brauche ich noch“
- „Was packe ich in meinen Kulturbeutel?“



KULTUR- HEILTAGE 2024

Lebenskunst für Körper, Geist und Seele

Kulturheiltage bieten Raum und Zeit wieder zu sich zu kommen, eigene Bedürfnisse und Motivationen zu erkennen sowie zu verstehen, was wirklich wichtig ist, was unser Dasein mit Sinn erfüllt. Philosophische Gespräche, kulturelle Events und die Möglichkeit sich selbst durch das Medium Kunst auszudrücken geben Impulse für einen gesunden Lebensstil und eine erfüllende Berufs- und Lebenspraxis. Die heilende Kraft von Genuss, Muße und Kultur lässt sich konkret erfahren.

Kulturheiltage füllen die antike Diätetik wieder mit Leben. Wobei es keineswegs nur um gesunde Ernährung, sondern um eine ganzheitliche Lebenskunst für Körper, Geist und Seele geht.



- ✓ Kulturheiltage sind ein neues Veranstaltungsformat für die **Selbstfürsorge**
- ✓ Wissensvermittlung, die begeistert, führt in **Handeln** und gibt Impulse für die **Selbstwirksamkeit**
- ✓ Ateliers für Kreativität und Selbstaussdruck laden zu **Eigenaktivitäten** ein
- ✓ Individuelle Behandlungen unterstützen den Prozess der **Selbstfindung**
- ✓ Kulturheiltage sind ein Beitrag für eine **nachhaltige** Gesundheitsförderung

DER ORT

BELVEDERE HOTEL FAMILIE in Scuol, Schweiz

In einer wunderschönen Berglandschaft gelegen und ausgestattet mit SPA-Oase und modernen Tagungsräumen eignet sich das Resort in jeder Hinsicht für die Kulturheiltage. Hotel und Umgebung bieten alle Voraussetzungen für eine heilsame Auszeit. Der Spa-Bereich mit Angeboten aus dem Bereich Medical Wellness sorgt für das individuelle Wohlergehen, für Schönheit und Gesundheit. Dabei spielt nicht nur das Was sondern auch das Wie eine Rolle: Genuss und Muße sowie das kultivierte Gespräch und die gefüllte Stille lassen das Essen zu einem Fest der Philia werden. Das Resort besteht aus drei Hotels, alle im Umkreis von ca. 300 m und durch Passarellen miteinander verbunden.

belvedere-hotelfamilie.ch





Doppelzimmer

180 CHF pro Person/Nacht (Halbpension)



Einzelzimmer

210 CHF pro Nacht (Halbpension)

- ✓ Alpines Schlemmerfrühstücksbuffet bis 11:00 Uhr
- ✓ Hochwertiges Nachtessen
- ✓ Reichhaltiges Zvieri von 16:00 bis 17:00 Uhr
- ✓ Engadin Bad Scuol, auch am An- und Abreisetag

ANMELDUNG

Seminargebühr

950 CHF

- ✓ Alle Teile des Programms
- ✓ Individuelle Behandlungen
- ✓ „Kultur-Beutel“ mit Überraschungsinhalt
- ✓ Ein geschützter Raum für Selbstentwicklung
- ✓ Netzwerkerweiterung und interessante Gespräche

Buchung

Die Seminar-Anmeldung erfolgt über
fondation-sne.ch

Aufgrund der begrenzten Plätze beträgt die maximale Anmeldezahl **60 Teilnehmer** (ohne Begleitpersonen). Begleitpersonen sind natürlich im Hotel und beim abendlichen Rahmenprogramm herzlich willkommen!

Hotelbuchung

Die Übernachtungen (inkl. Halbpension) im Resort Belvedere Hotel Familie sind **nicht** in der Seminargebühr enthalten. Ihr Wunschzimmer buchen Sie bitte direkt über das Hotel mit dem Hinweis, dass Sie an den Kulturheiltagen teilnehmen.

belvedere-hotelfamilie.ch



Veranstalter und Referenten



Sandra Speich

Leiterin Stiftung für Naturheilkunde und
Erfahrungsmedizin (SNE), Solothurn

fondation-sne.ch



Urs Gruber

Leiter Swiss-Campus der DTMD-University,
Fürigen

swiss-campus.ch



Marlen Schröder

Fachärztin für Allgemeinmedizin, Berlin

integrale-allgemeinmedizin.de



Hartmut Schröder

Präsident der Internationalen Gesellschaft für
Natur- und Kulturheilkunde, Berlin

ignk.de



Christoph Quarch

Philosoph aus Leidenschaft, Fulda

christophquarch.de

Weitere Referenten



Linard Martinelli

Sprachförderer/Projektleiter Romanisch in
der Engiadina Bassa und Val Müstair, Scuol

liarumantscha.ch



Ursina Anesini

Naturmeditation & Coaching, Hinterkappelen

ursina-anesini.ch



Sabina Streiter

Wasser-Sommeliere und Komplementär-
Therapeutin, Guarda

xinli-training.ch



Imke Marggraf

Drama- und Theatertherapeutin, Scuol

inside-dramatherapie.ch



Martin Ott

Landwirt, Buchautor (Kühe verstehen,
Bienen verstehen), Musiker, Stiftungsrat des
Forschungsinstitutes für Biolandbau in Frick





Aussteller

NOROSAN



ValeoMed
THE ART OF HEALING WAVES

Kooperationspartner



wellness
cluster
schweiz

HSLU Hochschule
Luzern

innovation
tourism

Wir bedanken uns bei

Panifactum
1878

Dr. med.
Matthias Stohrer

Kontakt

Bei offenen Fragen wenden Sie
sich bitte an **Sandra Speich** von der SNE

 sandra.speich@fondation-sne.ch