



Team der Herzschnle München

Dr. med. Bo Sven Friedrichsen | Integrative Kardiologie
Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie, Gesundheitsökonom. Nach langen Jahren klinischer Tätigkeit seit 2009 als Kardiologe in München niedergelassen.

Dorothee Laar Walter | Kreatives Gestalten
Gestalt-Kunsttherapeutin (Institut für Integrative Gestalttherapie), nach langjährigen, klinischen Erfahrungen seit 2020 im eigenen Atelier tätig.

Alisa Gunzelmann | Mindfulness
Psychologin (M.Sc.), Mental Health Coach, Mindfulness Meditationslehrerin.

Dr. med. Maria Ursula Kreye | Integrative Psychosomatik
Innere Medizin, Psychosynthese, Anthroposophische Medizin, seit 1989 niedergelassen in München, langjährige konsiliarärztliche psychotherapeutische Tätigkeit in kardiologischer Reha-Klinik, Mediatorin (transformative Mediation).

Jutta Huber | Salutogene Ernährung
Apothekerin, Gesundheitsberaterin, Präventionsmanagerin, Tutorin für herzgesunde Ernährung und Nachhaltigkeit.

Paul Gerhardt Kreye | Organisation
Kaufmännische Leitung und Organisation. Ehem. Inhaber der Bayerischen Konzertdirektion

Anfahrt

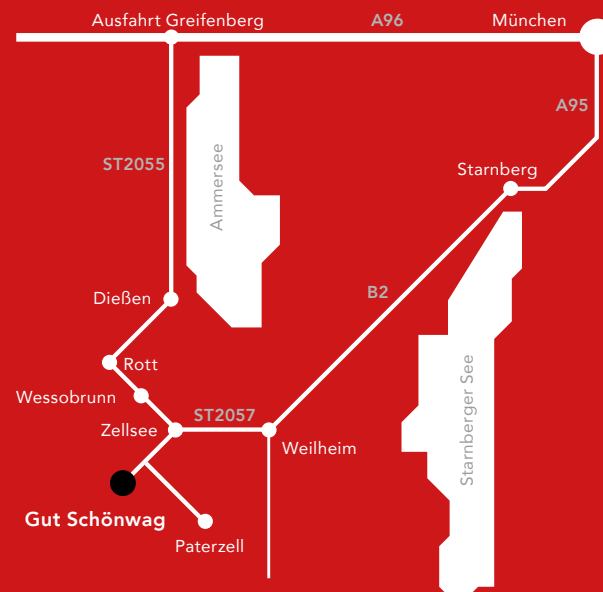
Mit dem Auto

Von der A95 München/GAP: Ausfahrt Starnberg, B2 über Starnberg, Weilheim, dort Ri. Wessobrunn, in Zellsee links ab Ri. Paterzell nach Schönwag (Haus 4).

Von der A96 München/Lindau: Ausfahrt Greifenberg, ST2055 über Dießen, Rott, Wessobrunn, dort Ri. Weilheim, in Zellsee rechts ab Ri. Paterzell nach Schönwag (Haus 4).

Mit der Bahn

Nach Weilheim. Dort holen wir Sie ab, wenn Sie uns mitteilen, wann Sie ankommen.



Koordinaten Gut Schönwag: 47.86388 ° N / 11.04352 ° E

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website www.herzschnle-muenchen.de oder können per Email angefordert werden unter info@herzschnle-muenchen.de

Herzschnle München e.V., VR 203376,
Büroanschrift: Paul Kreye, Pfarrer-Wiedemann-Weg 4,
82402 Seeshaupt, Telefon 0173 -392 1106



HERZSCHULE MÜNCHEN

Ein ambulantes
Präventionsprogramm
für Menschen mit Herz-
und Stresserkrankungen



Das Konzept der Herzschulen wendet sich an den ganzen Menschen, nicht nur an seine Krankheit und deren Symptome. Es berücksichtigt den Prozess der Krankheit im Kontext der gesamten Lebensgeschichte eines sich entwickelnden Menschen. Der Einsatz der modernen Kardiologie ist zweifellos notwendig, kann im Erleben der Betroffenen jedoch zu einem Gefühl der Fremdbestimmung durch die Einengung auf Zielparameter, medikamentöse Zwänge und technische Kontrollintervalle führen.

Das Anliegen der Herzschule München ist es, das Herz des Menschen in seiner ganzen Komplexität zu erfassen – als Bewegungsorgan, als Rhythmusorgan und als Wahrnehmungsorgan.

Es kann nicht durch Medikamente und technische Eingriffe alleine wirklich geheilt werden. Neben einer gesunden Lebensführung gehören die Aufklärung über die Ursachen krankhafter Prozesse und deren Umwandlung in gesunde Abläufe dazu.

Durch **kreatives Gestalten, Achtsamkeits- und Mitgefühlsmethoden, herzgesundes Kochen, heilsames Gespräch** und **Bewegung** werden ganzheitliche Prozesse im Menschen angeregt, die die Eigenaktivität, die Selbstwahrnehmung und die Öffnungsbereitschaft schulen. Das Herz erfährt Entlastung, Selbstheilungskräfte werden aktiviert. **Die Teilnehmenden erleben die Stärkung ihrer Autonomie, den heilsamen**

Einfluss einer sinnerfüllten Tätigkeit und den emotionalen Rückhalt einer menschlichen Gemeinschaft. Die kontinuierliche Gruppenarbeit mit dem begleitenden Team über einen Zeitraum von einem halben Jahr ermöglicht, dass das Konzept von innen heraus lebt und mitgestaltet wird.

Gut Schönwag ist das Seminarhaus der Studienhaus-Stiftung und liegt in ruhiger Lage nahe Wessobrunn auf dem „Forster Berg“.

studienhaus
Stiftung

