

Referenten

Prof. Dr. Tobias Esch Prodekan und Institutsleiter an der Universität Witten/Herdecke, Neuro- und Gesundheitswissenschaftler, Facharzt, Wissenschaftl. Beirat von Singende Krankenhäuser e.V. und „Glücksforscher“. Bestsellerautor, u.a. „Der Selbstheilungscode“ (Beltz 2018).

Karl Adamek Träger des Bundesverdienstkreuzes, Pionier des heilsamen Singens in Deutschland, Autor, Sänger, Vortrags- und Seminartätigkeit: www.cantoverlag.de

Carina Eckes arbeitet in den Niederlanden als Musiktherapeutin in eigener Praxis. Seit über 30 Jahren gibt sie gemeinsam mit Karl Adamek Seminare und Ausbildungen zur Heilkraft des Singens: www.heilsames-singen.de

Sabine Rittner Psychotherapeutin (approb.), Musiktherapie, Atem- und Stimmtherapie, Spezialisierung in der Arbeit mit Körper, Stimme und veränderten Bewusstseinszuständen, wissenschaftliche Mitarbeit am Institut für Medizinische Psychologie der Uni Heidelberg; Seminar- und Vortragstätigkeit, eigene Praxis: www.sabinerittner.de

Wolfgang Bossinger und Katharina Bossinger leiten die Akademie für Singen und Gesundheit. Als Sängerin und Musiktherapeut sind sie beherzte Gesangsaktivisten, CD-, Buch- und Filmautoren und begründeten 2009 Singende Krankenhäuser e.V.: www.healingsongs.de

Daniela Sauter de Beltré Dipl.-Psychologin, exam. Krankenschwester, Sängerin, Gesangsdozentin, zertifizierte Singleleiterin und Leiterin des Projekts „Singen wie im Himmel“, Leitung einer integrativen sowie einer Singgruppe für traumatisierte Kinder und Jugendliche in vollstationären Jugendhilfeeinrichtungen: www.daniela-sauter.de

Thomas Fuchs Prof. Dr.med. Dr. phil., Karl Jaspers-Professor für Philosophische Grundlagen der Psychiatrie; Leiter der Sektion Phänomenologische Psychopathologie und Psychotherapie; Oberarzt der Klinik für Allgemeine Psychiatrie des Zentrums für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikums Heidelberg

Elke Wünnenberg Dipl.-Psychologin, Psych. Psychotherapeutin, Dipl.-Musikerzieherin, 1.Vorsitzende von Singende Krankenhäuser e.V.. Klinische Arbeit von 2004-2018 im Bereich Psychoonkologie/Psychosomatik. Sie entwickelte eine theoretisch-methodische Fundierung des „heilsamen Singens“, welches sie seit 2007 in Seminar- und Vortragsarbeit weitergibt. Preisträgerin der Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung 2018. Eigene Praxis: www.elkewuennenberg.de

Barbara Gindl Dr. phil. Psychologin, Musikpsychotherapeutin, (Lehr-) Musiktherapeutin/ Dozentin am MAS in Klinischer Musiktherapie an der ZHdK Zürich. Eigene Praxis für Musikpsychotherapie. Autorin des Buches „Anklang – Die Resonanz der Seele. Über ein Grundprinzip therapeutischer Beziehung.“ Paderborn, 2016.

Gabriele Schmidt Klinische Theatertherapeutin (DGFT), Diplom. Sängerin und Schauspielerin, Diplom-Gesangspädagogin, freiberuflich tätig in verschiedenen heilenden/unterstützenden Kontexten mit den Ausdrucksformen Gesang und Schauspiel, Weiterbildungsreferentin für Theatertherapie, u.a. 2013-18 im Bereich Psychoonkologie (PsyOnko Köln), Künstlerische Leitung des Musicalensembles „Living Colours“ Köln und des Musical-/Popchors Hilden.

Friederike Wortmann studierte Rhythmik/Musik- & Bewegungspädagogik in Hamburg. Sie unterrichtet an Schulen, Musikschulen und Kindertageseinrichtungen, leitet offene Singgruppen in Kulturzentren und Begegnungsstätten: www.rhythmik-hamburg.de

Sivia Abegg Dipl. Musik-sowie Kunsttherapeutin und Illustratorin, arbeitet in einer Alterstagesklinik, Aufbau von Singgruppen in der Psychiatrie, Dozentin für Musik und Demenz, musikalische Leitung von Tanzcafés für ältere Menschen, Mitglied des Trios „Intonation“ mit Volksmusik aus vielen Ländern.

Robert Sawilla Stimmtherapeut, Stimmcoach und Singleiter, Gesangsausbildung am J. J. Fux-Konservatorium; Sprecherziehung bei Fr. Prof. H. Korcak an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst; seit 1998 Diplomierter Logopäde; seit 2002 funktionaler Stimmbildner; eigene logopädische und zertifizierte Praxis in Graz: www.phylog.at

Rolf Grillo Dipl. Rhythmiker, Musiker, musikalischer Weltenbummler mit Schwerpunkt Percussion, Trommeln, Musik und Bewegung. Studienreisen nach Afrika, Brasilien, Trinidad Tobago, Neuseeland und New York. Er ist Autor des Multimedia Buchs „Rhythmusspiele der Welt“, 2011, und leitet das Institut Rhythmik & Percussion in Freiburg. „Ich mache Menschen Mut aus ihren Verstecken zu kommen und ihre Fähigkeiten zu leben!“: www.rhythmusspiele.de

Informationen zur Anmeldung

Tagungsgebühr

Frühbucherrabatt bis 1.2.2019

Gesamte Veranstaltung normal* bis 1.2.2019 165 €
Gesamt: Vereinsmitglieder * 125 €

Ohne Frühbucherrabatt

Gesamte Veranstaltung normal* 185 €
Gesamt: Vereinsmitglieder 145 €
Gesamt: Geringverdiener/Rentner/Stud./Alg II** 105 €

Einzelne Tage

Veranstaltungspreis für einzelne Tage je 70 €
Ermäßigt für Geringverdiener/Rentner/Stud./Alg II** 40 €

* Enthalten in der Gesamtgebühr: Teilnahme an allen Workshops, Vorträgen, Events
** Wir bitten bei Inanspruchnahme des ermäßigten Tarifs um Vorlage eines entsprechenden amtlichen Nachweises bei der Anmeldung

Tagungspauschale

Pro Teilnehmer und Tag 40 €
Ermäßigt für Geringverdiener/Rentner/Stud./Alg II** 30 €

Anmeldung

Mit nebenstehendem Formular oder per E-Mail mit vollständiger Anschrift an die Geschäftsstelle des Vereins. Anmeldeschluss ist der **22. März 2019**. An der Tageskasse können bei der Konferenz in geringem Umfang auch Karten (ohne Voranmeldung) erworben werden. Eine Anmeldung für die Workshops ist nicht notwendig, es wird vor Ort „mit den Füßen“ entschieden.

Geschäftsstelle für Anmeldungen: Vera Kimmig, Karl-Deubel-Str. 13a, 76316 Malsch, vera.kimmig@singende-krankenhaeuser.de
Tel. mobil 0152-0430 1191, Festnetz: 07246-9444 330

Bankverbindung

Die Anmeldung wird erst verbindlich mit Zahlungseingang auf dem Vereinskonto von Singende Krankenhäuser e.V. Die Plätze werden demgemäß nach Zeitpunkt des Eingangs der Zahlung vergeben. Singende Krankenhäuser e.V. bei der Sparkasse Ulm, IBAN DE 81 6305 0000 0021 1606 13, BIC SOLADES1ULM.

Bitte beachten Sie, dass der Frühbucherrabatt nur geltend gemacht werden kann, wenn die Tagungsgebühr **vor dem 1.2.2019** auf dem Vereinskonto eingeht. Bei Stornierung durch den Teilnehmer wird die Teilnahmegebühr abzüglich 30 € Bearbeitungsgebühr zurücküberwiesen – in voller Höhe, falls die Veranstaltung abgesagt werden muss.

Impressum

Geschäftsführung: Sonja Heim, M.A., 88250 Weingarten
E-Mail: sonja.heim@singende-krankenhaeuser.de
Singende Krankenhäuser – internationales Netzwerk zur Förderung des Singens in Gesundheitseinrichtungen e.V., Vereinsregister Amtsgericht Stuttgart Nr. 720762
Gestaltung: Wandelburg Ganzheitliche Gestaltung | wandelburg.de
Bildnachweis: wenn nicht anders gekennzeichnet alle Fotos © Sabine Braun, www.photo-sabinebraun.eu

Informationen zum Tagungsort

Tagungsort:

Akademie Heiligenfeld in Bad Kissingen
Altenbergweg 6
97688 Bad Kissingen
Tel.: + 49 971 / 84-4600
Tel.: 0511-5353-611, Fax: 0511-5353-59
E-Mail: info@akademie-heiligenfeld.de
www.akademie-heiligenfeld.de

Unterkunft und Verpflegung

Die Akademie in Bad Kissingen hält zahlreiche Einzel-, Doppel- und Mehrbettzimmer (mit 3 und 4 Betten) vor. Die Anmeldung für die Übernachtung erfolgt direkt dort. Falls die Zimmer ausgebucht sind, werden von der Akademie geeignete und günstige Übernachtungsmöglichkeiten empfohlen. Im Übernachtungspreis enthalten ist nur das Frühstück. **Alle Teilnehmer der Jahreskonferenz müssen eine Tagungspauschale von 40 Euro, erm. 30 Euro/Tag für die Akademie entrichten.** Dies beinhaltet Mittagessen, Getränke und Pausenverpflegung, nicht jedoch das Abendessen. Diese Kosten für Verpflegung und Nutzung der hauseigenen Infrastruktur werden mit der Tagungsgebühr an uns überwiesen. Mit der Anmeldebestätigung wird der exakt zu bezahlenden Überweisungsbetrag mitgeteilt!

Die Kosten für Einzelzimmer liegen bei 45 € pro Person/Nacht und für ein Doppelzimmer bei 35 € pro Person/Nacht und für das 3-4 Bett-Zimmer bei 20 € pro Person/Nacht (alle Preise inkl. Frühstück).

Anreise

... mit dem PKW:

Von Norden und Süden ist Bad Kissingen direkt an die A7 und A71 angeschlossen. Von Süden kommend über die Autobahn A7 nehmen Sie die Abfahrt Bad Kissingen/Hammelburg. Von Norden kommend wählen Sie die Abfahrt Bad Kissingen/Oberthulba.

... mit der Bahn:

über Würzburg, Fulda oder Gemünden nach Bad Kissingen. Weiter zu Fuß, mit dem Taxi oder mit der Buslinie 2.

Geschäftsführung für Fragen zum Verein und Sponsoring:

Sonja Heim, 88250 Weingarten, Tel. 0751-958 65 244
sonja.heim@singende-krankenhaeuser.de

Anmeldung zur Tagung

6. Jahrestagung von Singende Krankenhäuser e.V. 5.-7.4.2019 Bad Kissingen

Name: _____

Vorname: _____

Straße, Hausnummer: _____

Postleitzahl, Ort: _____

Telefon: _____

E-Mail: _____

Bitte senden an die Geschäftsstelle:

Vera Kimmig, Karl-Deubel-Str. 13a, 76316 Malsch
vera.kimmig@singende-krankenhaeuser.de
Tel. mobil 0152-0430 1191, Festnetz: 07246-9444 330

Ich melde mich an für:

- Die gesamte 6. Jahrestagung von 05.-07.04.2019
- Ich bin Mitglied von Singende Krankenhäuser e.V. (Ermäßigung)
- Mein Arbeitgeber ist Mitglied bei Singende Krankenhäuser e.V. (Ermäßigung)
Name der Klinik oder Einrichtung: _____

- Ich bin Geringverdiener/Rentner/Stud./ALG II-Bezieher und nehme die Ermäßigung in Anspruch. Ich lege beigefügt einen entsprechenden amtlichen Nachweis bei.

Ich melde mich nur für einzelne Tage an:

- Freitag, 05.04.2019
- Samstag, 06.04.2019
- Sonntag, 07.04.2019

- Ich nehme die Frühbuchergebühr in Anspruch von 165 € bzw. 125 € für Mitglieder. Dafür überweise ich die Tagungsgebühr spätestens bis zum **1.2.2019**. Andernfalls wird der volle Betrag fällig.

- Die volle Tagungsgebühr von 185 €/Mitglieder 145 €/ermäßigt 105 € überweise ich in den nächsten 2 Wochen auf das Konto von Singende Krankenhäuser e.V.

- Den Tagessatz von 70 €/ermäßigt 40 €, bei mehreren Tagen den Gesamtbetrag von _____ € überweise ich in den nächsten zwei Wochen auf das Konto von Singende Krankenhäuser e.V.

- Verpflichtend! Als Teilnehmer der Jahrestagung bezahle ich pro Tag 40 Euro/erm. 30 Euro Tagungs- und Infrastrukturpauschale einschL. Verpflegung (ohne Frühstück und Abendessen).**

Ich wähle vegetarisches Essen Essen mit Fleisch/Fisch und bezahle den Betrag von _____ Euro im Voraus an Singende Krankenhäuser e.V. mit der Tagungsgebühr.

Ort, Datum, Unterschrift _____



Musik - Embodiment - Körperresonanz.

Wie Singen uns hilft, in Einklang zu kommen.

6. Internationale Jahrestagung
von Singende Krankenhäuser e.V.

5.-7. April 2019
Akademie Heiligenfeld in Bad Kissingen

Herzliche Einladung

Grußwort von Gerlinde Kretschmann

Ehefrau von Winfried Kretschmann
(Ministerpräsident Baden-Württemberg)

Herzliche Einladung zur nunmehr 6. Jahrestagung vom Verein Singende Krankenhäuser an dieser renommierten Ausbildungsstätte. Für mich als Schirmherrin ist es eine große Freude mitzubegleiten, wie die Initiative sich in Fachkreisen etabliert und ihren Wirkradius stetig vergrößert. Uns erwartet in diesen Tagen ein spannendes Thema: Die heilsame Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche - wie Musik und Gesang eine starke Wirkung auf uns entfalten, weil sie uns anrühren, ja berühren. Dieses Potenzial nutzt der Verein Singende Krankenhäuser mit viel Erfolg bei seiner Arbeit, sei es mit Menschen in Krankenhäusern, Psychiatrien oder Altersheimen. Von den Anfängen bis heute, ist die Zahl der zertifizierten Einrichtungen auf über 100 in fünf europäischen Ländern angewachsen! Und noch ein Grund, um zu kommen: 2019 jährt sich das Bestehen des Vereins auf eine ganze Dekade, weshalb ich herzlich zum zehnjährigen Vereinsjubiläum gratuliere - und der Initiative wie auch der Tagung viel Erfolg, spannende Einsichten und guten Einklang wünsche!

Grußwort von Eckart von Hirschhausen

Arzt, Komiker und Gründer der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN

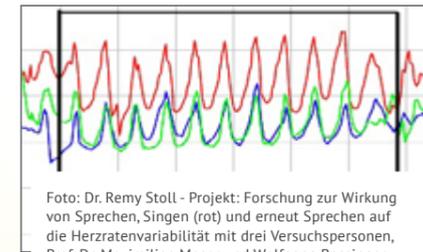
Singen kommt gerade wieder! Weil es nichts Schöneres gibt, um Gemeinsamkeit zu stiften und Freude miteinander zu teilen. Seit 10 Jahren stärkt meine Stiftung „HUMOR HILFT HEILEN“ das Humane in Pflege und Humanmedizin mit Clowns, mit Workshops für Pflegenden und Forschung. Und seit 5 Jahren unterstütze ich auch von Herzen und Zwerchfell die „Singenden Krankenhäuser“, weil Singen und Lachen verwandte Kraftquellen sind. Lachen ist beste Medizin, Singen auch! Von der Frühchenstation bis zur Altenpflege und Palliativmedizin kann viel in positive Schwingung gebracht werden. Dafür braucht es „Stimmungsmacher“, Menschen die professionell oder ehrenamtlich ihre Stimme erheben und wohlthuende Töne anschlagen, gerade in der Krankenhauswelt. Von „Wenn ich ein Vöglein wär...“ bis zum „Mond“ und zurück. Darauf ein dreifaches „Simsalabimbambaseladuseladim!“



Einleitende Gedanken

Herzliche Einladung zur 6. Jahrestagung von Singende Krankenhäuser e.V.

Mit dem vielfältigen Tagungsprogramm wollen wir die Wirkungen von Singen auf unseren Körper und unsere Körperwahrnehmung sowie die Rückwirkung auf unser Befinden, unser Wohlergehen und die psychische Gesundheit in den Mittelpunkt stellen. Die angestoßenen psychophysischen Prozesse finden weitgehend unbewusst und unwillkürlich statt und werden immer genauer erforscht. Sie wirken auf alle Körpersysteme, reichen von der Vertiefung der Atmung über Eigenschwingungen des Körpers, der Stimulierung von Motivations- und Bindungssystem bis hin zu komplexen Resonanzphänomenen. Eindrücklich ist zum Beispiel, dass Singen unseren Herzschlag synchronisiert, unsere Herzratenvariabilität erhöht und so unser vegetatives Nervensystem harmonisiert (s. Grafik).



Das Singen verändert unsere Gefühle, unsere Wahrnehmung und unser Denken. Die meisten Menschen erleben diese Wirkung ohne darüber nachzudenken und freuen sich unter anderem deswegen so am Singen. Sie sind glücklich, dass sie sich durch das Singen besser fühlen und oft intensiver spüren. Der Körper wird (wieder) als lebendig empfunden. Er ermöglicht uns, Klänge zu erzeugen und uns auszudrücken. Auch das „Verlorene und Abgespaltene“ findet so manchmal seinen emotionalen Ausdruck und damit einen Weg zur Integration. Kreativer, unmittelbarer, authentischer Ausdruck von Gefühlen aktiviert Ressourcen (Kraftquellen) und lässt Selbstwirksamkeit und Selbstheilungskräfte spürbar werden.

Wie Singen uns hilft, in Einklang zu kommen, wollen wir uns auf dieser Tagung in Vorträgen, Workshops und Singefahrungen widmen und diese intensiver fürs Gesundheitssystem nutzbar machen.

Tagungsprogramm

Freitag 05.04.2019

- 12.00 – 13.30 Uhr Ankommen und Mittagessen
- 13.30 – 14.00 Uhr „Anklang finden“ Offenes Singen mit Daniela Sauter de Beltré
- 14.00 – 14.30 Uhr **Eröffnung und Begrüßung**
Grußworte der Geschäftsführung
Kliniken Bad Heiligenfeld
Grußworte der Vorstände der Initiative „Singende Krankenhäuser e.V.“, Elke Wünnenberg
Grußworte der Ehrenvorsitzenden
- 14.30 – 15.30 Uhr **Eröffnungsvortrag mit Diskussion**
Die bessere Hälfte: Modelle von Glück und Zufriedenheit im Lichte der Gesundheit und einer „Reifung“ im Lebensverlauf.
Referent: Prof. Dr. Tobias Esch
- 15.30 – 16.00 Uhr **Pause**
- 16.00 – 17.00 Uhr **Workshop A, B, C oder D**
- 17.00 – 18.15 Uhr **Workshop A, B C oder D**
- 18.15 Uhr **Abendessenspause**
- 19.15 Uhr **Mitgliederversammlung**
„Singende Krankenhäuser e.V.“ (intern für Mitglieder)
- 20.30 Uhr

„Tune in and sing out“ im Speisesaal und im Raum Smaragd für Disco. Wir feiern 10-Jahre „Singende Krankenhäuser e.V.“ und lassen der Kreativität freien Lauf - Für Leib und Seele ist mit einem Festtagsbuffet gesorgt!

Samstag 06.04.2019

- 8.30 – 9.00 Uhr **Anklang finden**
Offenes Singen mit Thomas Jüchter
- 9.00 – 10.00 Uhr **Impulsvortrag und Diskussion**
Resonanz. Über den Zusammenhang von Musik und Gefühl.
Referent: Prof. Dr. Thomas Fuchs
- 10.00 – 10.30 Uhr **Zwischentöne**
Spielerisches mit Gabi Schmidt
- 10.30 – 11.00 Uhr **Singende Krankenhäuser e.V. in Aktion:**
Mitglieder stellen ihre Singprojekte vor.
- 11.00 – 12.00 Uhr **Arbeitsgruppen** für Netzwerkthemen rund um das Thema Singangebote
- 12.00 – 14.00 Uhr **Mittagessen**
- 14.00 – 14.45 Uhr **Impulsvortrag** „Anklang fühlen - Das Geheimnis des Angerührt-Werdens“
Referentin: Barbara Gindl
- 15.00 – 15.30 Uhr **Pause**
- 15.30 – 17.00 Uhr **Workshop E, F, G oder H**
- 17.00 – 18.30 Uhr **Workshop E, F, G oder H**
- 18.30 Uhr **Abendessenspause**
- 20.00 Uhr

Öffentliches Lausch- und Mitsingkonzert
„Singen als Gesundheitsreger“ Singen – Lauschen – Stille mit Filmvorführung der mit dem Selbsthilfepreis NRW ausgezeichneten Patienten-DVD „Krebs – Singen ist Leben“ von C. Kostrzewa, Projekt im Auftrag der Frauenselbsthilfe nach Krebs NRW unter Mitwirkung von Singende Krankenhäuser e.V.

Sonntag 07.04.2019

- 8.30 – 9.00 Uhr **Anklang finden**
Offenes Singen mit Robert Sawilla
- 9.00 – 9.30 Uhr **Impulsvortrag mit Diskussion**
Musik und Emotionen im Gehirn
Referent: Prof. Dr. Stefan Koelsch via Skype
- 9.30 – 10.30 Uhr **Parkinson-Singprojekt:**
Impulsvorträge und Diskussion
„... von inneren und äußeren Klang- und Lebensräumen aus logopädischer Sicht“
Referent: Robert Sawilla
„Singen als Lebenselixier: Erfahrungsbericht und Wirkannahmen zum Projekt „Singend der Krankheit begegnen“ in Kooperation mit der Hilde-Ulrichs-Stiftung für Parkinsonforschung“
Referentin: Elke Wünnenberg
- 10.30 – 11.00 Uhr **Zwischentöne**
mit Wolfgang und Katharina Bossinger
- 11.00 – 13.00 Uhr **Impulsvortrag und Plenum-Workshop**
Rhythmusspiele der Welt mit Rolf Grillo
musikalische Spielmodelle für die Rhythmusarbeit in Gruppen. Referent: Rolf Grillo
 Alternativ: Workshop J, K, oder L
- 13.00 Uhr **Mittagessen**
- 14.00 – 15.30 Uhr **Nachklänge zur Jahreskonferenz**
bei Kaffee und Kuchen

Workshops am Freitag

Workshop A, B, C oder D

Auswahl von 2 Workshops aus 4-en möglich

- (A) Karl Adamek & Carina Eckes Eigenresonanz zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte - Früchte von 30 Jahren heilsames Singen mit MeridianSingen und Sintala-Qigong
- (B) Sabine Rittner Singen und Trance - Anregungen und praktische Erkundungen zu einem sicheren Umgang mit veränderten Bewusstseinszuständen beim Singen in Gruppen
- (C) Wolfgang und Katharina Bossinger „Let me be one with the river of love.“
- (D) Daniela Sauter de Beltré „Sing - und finde zu dir“ Singen als Achtsamkeitsübung und therapie-unterstützende Methode

Workshops am Samstag

Workshop E, F, G oder H

Auswahl von 2 Workshops aus 4-en möglich

- (E) Barbara Gindl „Anklang fühlen“ - Das Geheimnis des Angerührt-Werdens
- (F) Gabriele Schmidt Körper – Stimme – Theater. Von spielerischem Experimentieren zu ganzheitlichem Ausdruck.
- (G) Friederike Wortmann: „Die Stimme wach – der Körper auch?“
- (H) Silvia Abegg: Klang und Körper- Ideenkoffer aus der Musiktherapiepraxis einer Alterstagesklinik

Workshop am Sonntag

Workshop J, K oder L

Auswahl von 1 Workshop aus 3-en möglich

- 1. Workshop: 11.00-12.15 Uhr,
- 2. Workshop: 12.15- 13.00 Uhr

- (J) Robert Sawilla Ent-wickle deine inneren Klangräume, ent-falte deine Stimme in den Räumen, die dich umgeben. Lausche, staune, gähne – sing dich frei!
- (K) Katharina und Wolfgang Bossinger „Let me be one with the river of love.“
- (L) Daniela Sauter de Beltré Musik im Bauch: Singen mit belasteten Kindern und Jugendlichen als ganzheitlicher Erfahrungsraum.

Nähere Infos zu den Workshops unter www.singende-krankenhaeuser.de

* ÖFFENTLICHES *
MITTING- UND LAUSCHKONZERT
AM SA., 6. APRIL UM 20:00 UHR
IN DER PARKKLINIK IM HEILIGENFELD SAAL
– BENEFIZVERANSTALTUNG.

