



# THERAPEUTIKUM KÖLN

Ort für Heil- & Lebenskunst



**DR. JULIA FELLMER** Fachärztin für Allgemeinmedizin und Anthroposophische Medizin  
0221 323395  
allgemeinmedizin@therapeutikum-koeln.de



**MATTHIAS KOELMAN** Facharzt für Allgemeinmedizin und Anthroposophische Medizin  
0221 323395  
allgemeinmedizin@therapeutikum-koeln.de



**LAURA CONDÉ**  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT)  
0176 99075073 • conde@therapeutikum-koeln.de  
www.psychotherapie-conde-wolfertz.de



**DÖRTE WOLFERTZ**  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT)  
0174 8180923 • wolfertz@therapeutikum-koeln.de  
www.psychotherapie-conde-wolfertz.de



**REGINA JOY**  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin (VT)  
0157 50675429 • joy@therapeutikum-koeln.de  
www.psychotherapie-conde-wolfertz.de



**DOROTHEA SERING** Kunsttherapeutin  
Malerei und Plastik, Malatelier  
0157 55211174 • dorothea@sering.de  
www.malatelier.info



**MARTHA KOELMAN**  
Biographieberaterin  
01579 2494678  
biographiearbeit@therapeutikum-koeln.de



**ESTHER BÖTTCHER**  
Therapeutische Sprachgestalterin  
0151 14215708 • info@esther-boettcher.com  
www.esther-boettcher.com



**JONA LINDERMAYER**  
Heileurythmistin  
0157 88190702  
jonalindermayer@posteo.de

Assoziierte Arztpraxis

**DR. WOLFGANG KRAHNE** Kinderarzt  
**DR. CARLA REINER** Kinderärztin  
Taubengasse 1 • 50676 Köln • 0221 9318230

## DAS FREITAGSGESPRÄCH

Im Rahmen der monatlichen Freitagsgespräche werden Themen aus der aktuellen Arbeit des Tobiashauses und Fragen aus der Patientenschaft aufgegriffen. Ein Kostenbeitrag zugunsten des Tobias Vereins e. V. wird erbeten. Richtsatz: 5,- Euro. Freier Eintritt für Mitglieder des Tobias Vereins.

**Freitag, 21. Januar 2022, 20 Uhr**  
**Erschöpfung - Burnout - und die 6 Quellen der Gesundheit**  
Xandor Koesen-York,  
therapeutischer Sprachgestalter, Krefeld

Herr Koesen-York arbeitet seit 1985 als therapeutischer Sprachgestalter erst in der Heilpädagogik und ab 1988 auch in der Therapeutika. Im Mai 1988 hatte er in seiner ersten Gruppe mit erwachsenen Patienten zwei Menschen mit einem Erschöpfungssyndrom. Danach folgte ein Strom von hunderten Patienten mit Erschöpfungsbeschwerden durch die Jahre hindurch bis heute. Dadurch entdeckte er die 6 Quellen der Gesundheit. Es gibt sogar eine 7. Quelle, die mit dem „Zufall“ zusammenhängt. Was das alles für unseren Alltag zu bedeuten hat, wird er im Freitagsgespräch vortragen und mit Ihnen besprechen.

Informationen über Xandor Koesen-York und seine Arbeit finden Sie auf: [www.koesen-york.com](http://www.koesen-york.com)

**Freitag, 18. Februar 2022, 20 Uhr**  
**„Vegan ist auch keine Lösung“**  
Dr. sc. agr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin,  
Leiterin des Arbeitskreises für Ernährungsforschung  
Bad Vilbel

Die heutige Ernährung trägt zu einem großen Teil zu einer Belastung des Klimas bei. Kann eine vegetarische oder vegane Ernährung dies verbessern? Welche Auswirkungen ergeben sich durch eine rein pflanzliche Kost für Mensch, Lebewesen und Umwelt?

**Freitag, 25. März 2022, 20 Uhr**  
**Rhythmus als Helfer der Heilkunst**  
**Rhythmische Vorgänge in Krankheit und Gesundheit**  
Dr. med Susanne Reubke, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Anthroposophische Medizin,  
Bornheim

Das Drama der menschlichen Mitte zeigt sich besonders in den Erkrankungen von Schlaf, Herz und Lunge sowie in den psychischen Folgen des Umgangs mit dem Alltag und der Arbeit. Welchen Beitrag leistet die anthroposophische Medizin zur Heilung dieser Zeitkrankheiten?

**Freitag, 06. Mai 2022, 20 Uhr**  
**Selbstbestimmtes Altern:**  
**LEBENSVERFÜGUNG vor**  
**Patientenverfügung?**  
Monika Kiel-Hinrichsen, Autorin, Biographiearbeit, Supervision, Hersel bei Bonn

Gehört heute die Patientenverfügung fast selbstverständlich in viele Biografien, so mangelt es noch an Bewusstheit für den letzten Lebensabschnitt in der Obhut von pflegenden Menschen, Welche „Grundregeln“ soll es im Umgang mit mir geben? Wie möchte ich, dass man mit mir spricht? Welche Eigenheiten möchte ich akzeptiert wissen? Im Vortrag und Gespräch wird Monika Kiel-Hinrichsen diesen Fragen nachgehen und den Blick auf ethisches Handeln im Alter und eine „Verfügung für das Leben“ richten.

Ort: Haus für Anthroposophie, Burgunderstr. 24, 50677 Köln



## EINLADUNG

Zu unserer diesjährigen **Mitgliederversammlung am Freitag, 01. April (Beginn 20 Uhr)** im Haus für Anthroposophie, Burgunderstraße 24, laden wir Sie herzlich ein. Sie erfahren Neues aus dem Therapeutikum Köln und dem Tobias Verein, Ärzte und Therapeutinnen berichten aus ihrer Arbeit und wie immer gibt es ab 19:30 Uhr die Möglichkeit zu informellem Austausch an unserem kleinen Buffet...

Ort: Haus für Anthroposophie, Burgunderstr. 24, 50677 Köln

**Eurythmiekurse**  
**Gesundende Bewegung und Haltung**  
Mit Jona Lindermayer, Heileurythmistin

Eurythmie ist eine sanfte Bewegungsform, die Laute der Sprache oder Klänge der Musik in seelisch erlebte Bewegungen umsetzt. Ein gutes Körpergefühl wird durch Eurythmie ebenso geschult wie die Orientierung und Wahrnehmung des Raumes und das soziale Miteinander. Ruhig fließende, meditative, aber auch kraftvoll abgrenzende Bewegungselemente werden erlernt, um die Beweglichkeit zu fördern, die Lebenskräfte zu aktivieren, Stress abzubauen und Erschöpfung vorzubeugen.

**Die Polaritäten verbinden - die Mitte stärken!**

Über die Arbeit mit Kugeln, Rhythmen, sowie über die Qualitäten einzelner Laute wird in diesen Kursen die Mitte gestärkt, die Atmung angeregt und vertieft, Körper, Seele und Geist werden in Schwingung gebracht. Neue Teilnehmer auch ohne Vorkenntnisse willkommen.

**Kurs 1: dienstags von 18.30-19.30 Uhr,**  
Startdatum 18.01.2022, Ende: 05.04.2022,  
Umfang 12 Einheiten, Kursgebühr 156,- Euro

**Kurs 2: dienstags von 18.30-19.30Uhr,**  
Startdatum 26.04.2022, Ende: 14.06.2022,  
Umfang 8 Einheiten, Kursgebühr 104,- Euro

Ort für alle Eurythmiekurse: Anthroposophische Gesellschaft, Burgunderstr. 24, Köln  
Anmeldung für alle Eurythmiekurse:  
Praxis für Heileurythmie  
Jona Lindermayer, Telefon: 0157 88190702,  
Email: [jonalindermayer@posteo.de](mailto:jonalindermayer@posteo.de)

Einige Krankenkassen bezuschussen Eurythmiekurse. Zur weiteren Auskunft wenden Sie sich bitte direkt an Jona Lindermayer

**Biografiearbeit / Coaching / Mediation**  
Mit Andrea Conens-Frischlich, Biografieberaterin,  
Coach, Mediatorin  
Nähere Information unter Telefon: 0177 7753166,  
Email: [andrea.conens@posteo.de](mailto:andrea.conens@posteo.de)  
[www.andrea-conens.de](http://www.andrea-conens.de)

**Seminar vom 11.03. – 13.03.2022**  
**„Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Eltern, Mindful Compassionate Parenting“**  
Mit Dr. Julia Fellmer, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Anthroposophische Medizin, MCP- Trainerin

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Eltern, für mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Verbundenheit. Im Kurs werden durch Impulsvorträge, Reflektionsübungen, Meditationen und Austausch typische elterliche Stresssituationen und -reaktionen beleuchtet, um gelassener und mitfühlender zu werden, alte Denk-Fühl-Verhaltensmuster zu überwinden und gut für uns und unsere Kinder sorgen zu können.

**Freitag 15:00-18:30; Samstag 09:00-12:30 und 14:30- 18:30; Sonntag 09.00-13:00**  
Ort: Therapeutikum im Tobiashaus, Lothringer Str. 40, 50677 Köln, Kosten: 280,-  
Weitere Informationen und Anmeldung:  
[fellmer@therapeutikum-koeln.de](mailto:fellmer@therapeutikum-koeln.de)  
und [www.achtsamelternersein.de](http://www.achtsamelternersein.de)

**Pädagogisch-medizinischer Gesprächskreis im Waldorfindergarten**  
Mit Dr. Renate Karutz (Ärztin für Allgemeinmedizin) und Sylvia Stowasser (Erzieherin Waldorfindergarten)

Das neue Thema wird jeweils am Ende des vorangehenden Abends von den Anwesenden ausgewählt und kann im Büro des Waldorfindergarten **0221 371399** oder bei Renate Karutz unter der Emailadresse [r.karutz@posteo.de](mailto:r.karutz@posteo.de) nachgefragt werden. Die Abende können auch einzeln besucht werden und sind für alle Interessierten offen. Jeden zweiten Dienstag im Monat von 20.00 Uhr bis 21.30 Uhr. Es gilt die 3 G-Regel.

Ort: Waldorfindergarten, Vorgebirgswall 29, 50677 Köln



Einladung

Offenes Angebot

# Offenes Angebot

## Intuitiv Malen: Im Spiel mit Linien und Farben – Wege zu mehr Kreativität Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin

Woher schöpfen wir unsere Kreativität? Wie kann ich meine kreativen Kräfte wecken? In diesen Kursen entwickeln wir die Grundlage für intuitives Malen. Nicht ein schönes Einzelergebnis wird das erste Ziel sein, sondern, angeleitet durch spielerische Mal- und Zeichenübungen werden Bewegungen und Farben auf der Bildfläche als Spuren sichtbar, die eine Quelle für weiterführende, überraschende Bildgestaltungen werden können. Inneres mit Äußerem verbinden – auf Spurensuche gehen. Je mehr wir loslassen und unseren ergebnisorientierten Willen in Freude am schöpferischen Tun umwandeln, desto mehr wird uns geschenkt, vielleicht auch ein eigenes Kunstwerk.

**Kurs 1: ab Di. 11. Januar 2022 um 18:15-19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 152,- Euro, inkl. Material**

**Kurs 2: ab Di. 08. März 2022 um 18:15 – 19:45 Uhr, 7 mal, Kosten: 133,- Euro, inkl. Material**

**Kurs 3: ab Di. 03. Mai 2022 um 18:15 – 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 152,- Euro, inkl. Material**

**Ort: Malatelier im Tobiashaus, Lothringer Str. 40, 50677 Köln**

## Experimenteller Ausdruck - Von Künstlerinnen und Künstlern inspiriert Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin

Jenseits von „begabt“ und „unbegabt“ werden wir mit verschiedenen Materialien, Fundstücken und Maluntergründen nach Herzenslust experimentieren. Wir orientieren uns an Werken moderner Künstlerinnen und Künstler, die uns als Quelle der Inspiration dienen. Die Kurse bilden in sich abgeschlossene Malprojekte, die jeweils eine Künstlerin bzw. einen Künstler im Fokus haben. Jedes Projekt bietet Ihnen neuen Raum, Ihre Gestaltungsmöglichkeiten mit Farben auszuprobieren.

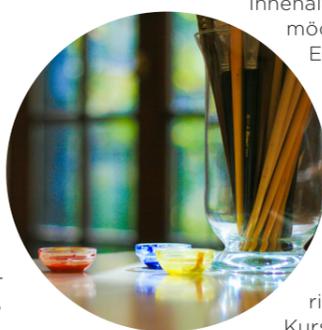
**Kurs 1: ab Mi. 12. Januar um 10:00-11:30 Uhr, 8 mal, Kosten: 152,- Euro, inkl. Material**

**Kurs 2: ab Mi. 09. März 2022 um 10:00-11:30 Uhr, 7 mal, Kosten: 133,- Euro, inkl. Material**

**Kurs 3: ab Mi. 04. Mai 2022 um 10:00-11:30 Uhr, 8 mal, Kosten: 152,- Euro, inkl. Material**

**Ort: Malatelier im Tobiashaus, Lothringer Str. 40,**

## „Farben sind Flügelschläge der Seele“ - Entspannen und Kräfte schöpfen im Malen Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin



Innehalten, Wahrnehmen, Schauen ... möchten Sie einen neuen Weg der Entspannung erleben? In diesen Kursen sind Ihre Instrumente Pinsel, Farben und Papier, mit denen Sie in die Welt der Farben eintauchen, um sie auf dem Papier in innere Harmonie zu bringen. Die einzelnen Farbübungen ermöglichen es Ihnen, sich eine Quelle der Stille und schöpferischen Kraft zu erschließen. Die Kurse setzen keine künstlerischen Vorkenntnisse voraus.

**Kurs 1: ab Do. 13. Januar 2022 um 18:15-19:45 Uhr, 7 mal, Kosten: 133,- Euro, inkl. Material**

**Kurs 2: ab Fr. 14. Januar 2022 um 09.30-11.00 Uhr, 8 mal, Kosten: 152,- Euro, inkl. Material**

**Kurs 3: ab Do. 10. März 2022 um 18:15-19:45 Uhr, 7 mal, Kosten: 133,- Euro, inkl. Material**

**Kurs 4: ab Fr. 11. März 2022 um 09.30-11.00 Uhr, 7 mal, Kosten: 133,- Euro, inkl. Material**

**Kurs 5: ab Do. 05. Mai 2022 um 18:15-19:45 Uhr, 6 mal, Kosten: 114,- Euro, inkl. Material**

**Kurs 6: ab Fr. 06. Mai 2022 um 09.30-11.00 Uhr, 8 mal, Kosten: 152,- Euro, inkl. Material**

**Ort: Malatelier im Tobiashaus, Lothringer Str. 40, 50677 Köln**

## Anmeldung für alle künstlerischen Kurse

Malatelier und Praxis für Kunsttherapie, Dorothea Sering, Telefon: 0157 55211174  
Email: dorothea@sering.de, www.malatelier.info



## HINWEIS

Öffentliche Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Freien Bildungswerk Rheinland, www.fbw-rheinland.de



## Aus dem Leben des Tobias Vereins

Seit einigen Jahren gibt es in unserem Tobias Verein den Baukreis. Er besteht aus drei Vereinsmitgliedern. Haben wir uns zunächst um kleinere Reparaturen gekümmert, so gab es in den letzten zwei Jahren richtig viel zu tun.

Begonnen haben wir mit der Grundsanierung eines außerhalb der Wohnung liegenden Wohnraums und dem Umbau des Raumes zu einem weiteren Therapie- raum. Er wird inzwischen von den Kinder- und Jugendpsychologinnen für die Therapiearbeit sowie für Biographiearbeit genutzt.

Dies war sozusagen die Generalprobe für die Sanierung der Wohnung in den oberen beiden Etagen. Neben der Verlegung der Küche, der Vergrößerung des Bades und vielen kleineren Arbeiten wurde das Abwassersystem teilweise und die Elektroinstallation komplett erneuert. Gegen Ende der Arbeiten wurde die Zeit etwas knapp, so dass nach Einzug der neuen Mieter noch Restarbeiten durchgeführt wurden.

Parallel zu der Wohnung wurde der bestehende Therapie- raum im selben Treppenhaus saniert. Auch hier wurde die Elektrik erneuert. Der Raum wurde neu verputzt und hat einen Parkettboden erhalten.

Da das Tobiashaus über hundert Jahre alt ist, wird uns auch in den nächsten Jahren nicht langweilig werden.

## Möchten Sie mitarbeiten?

Haben Sie Lust, auch einmal ohne Husten, Schnupfen oder anderes Leid ins Tobiashaus zu kommen? In der anregenden Atmosphäre des Hauses treffen sich Mitarbeiter und Interessierte zu Gesprächen über aktuelle Fragen oder neue Programme, tauschen Anregungen und Ideen aus, planen Aktivitäten und helfen bei ihrer Realisierung. Wenn Sie einmal hereinschauen möchten – wir erwarten Sie mit Freude! Ansprechpartnerin ist Constanze Schnitter: Email: tobiasverein@therapeutikum-koeln.de

## Möchten Sie fördern?

Unverzichtbar für die anthroposophische Medizin ist neben der ärztlichen Betreuung das therapeutische Angebot von z.B. Heileurythmie, Kunst- und Sprachtherapie. Die Kosten für diese Therapien werden leider nicht von allen Krankenkassen getragen. Um Patient\*innen zu unterstützen, die die anfallenden Kosten nicht selbst tragen können, hat der Tobias Verein einen Therapiefonds eingerichtet, der sich aus Spenden speist.

Die für den Therapiefonds gespendeten Gelder kommen direkt und ohne Abzug den Patient\*innen und ihren Therapien zugute.

**Der Tobias Verein trifft sich einmal im Monat donnerstags am: 13.01. / 10.02. / 10.03. / 18.04. / 19.05. / 09.06.2022 um 20 Uhr im Tobiashaus im Wartezimmer der Praxis Dr. Fellmer und Koelman**



## Willkommen

Gerne möchten wir Martha Koelman vorstellen, die seit September Biographiearbeit im Therapeutikum anbietet. Sie sagt über sich:

Als gebürtige Berlinerin und Waldorfschülerin habe ich zunächst an der Charité Berlin, im Weiteren an der Universität Witten/Herdecke Humanmedizin studiert und das Integrierte Begleitstudium Anthroposophische Medizin sowie einen B.A. in Philosophie, Kulturreflexion und kulturelle Praxis abgeschlossen. Als Anthroposophische Ärztin besuchte ich zusätzlich die Weiterbildung zur Anthroposophischen Psychotherapeutin.

Bisher war ich als Ärztin in der Rheumatologie sowie mehrere Jahre im Universitätsklinikum für Psychiatrie, Psychotherapie und Präventivmedizin Bochum in der Abteilung für Affektive Störungen und Persönlichkeitsstörungen ärztlich und psychotherapeutisch tätig.

Diesen Sommer haben mein Mann und ich zusammen mit unseren zwei kleinen Söhnen den Arbeits- und Lebensmittelpunkt ins Tobiashaus verlagert.

Mit der Anthroposophischen Biographiearbeit kam ich 2017 im Rahmen einer einjährigen Fortbildung zu diesem Thema intensiver in Berührung; seit 2019 nehme ich eine dreijährige vertiefende Weiterbildung zur Lebensberatung auf anthroposophischer Grundlage wahr. Die menschliche Biographie wurde mir in ihrer Einzigartigkeit als Ausdruck und Abdruck unseres Seins gerade im psychiatrischen Kontext besonders deutlich und erwies sich in ihrer Auseinandersetzung als zutiefst bedeutend.

Auf diesem Hintergrund freue ich mich, neben meiner Dozentinnen- tätigkeit an der Alanus Hochschule Alfter, hier im Therapeutikum Köln Sie im Rahmen der Biographieberatung in einzelnen Fragestellungen zu begleiten und mich mit Ihnen auf die Spurensuche nach Ihrem individuellen roten Faden zu machen, denn jede Biographie ist es wert betrachtet zu werden, sie führt zu uns selbst und über uns hinaus!



# Kontakt

THERAPEUTIKUMKÖLN und Tobias Verein • Lothringer Str. 40 • 50677 Köln  
www.therapeutikum-koeln.de • tobiasverein@therapeutikum-koeln.de

## Vereinskonto für Mitgliedsbeiträge und Spenden

GLS Gemeinschaftsbank eG  
IBAN DE21 4306 0967 0000 5223 00  
BIC GENODEM1GLS

## Spendenkonto Therapiefonds

GLS Gemeinschaftsbank eG  
IBAN DE64 4306 0967 0000 5223 02  
BIC GENODEM1GLS