

THERAPEUTIKUMKÖLN

Ort für Heil- & Lebenskunst



JONA LINDERMAYER
Heileurythmistin
0157 88190702
jonalindermayer@posteo.de



ESTHER SEITZ Eurythmistin (in Ausbildung zur Heileurythmistin)
0170 8311244
estherseits@mtmedia.org



MARTHA KOELMAN
Biographieberaterin
0176 31349565
biographiearbeit@therapeutikum-koeln.de



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



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

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: 8,- Euro. Freier Eintritt für Mitglieder des Tobias Vereins.

Freitag, 20. Januar 2023, 20:00 Uhr Das Öldispersionsbad nach Werner Junge – eine ganzheitliche Behandlungsmethode zur Stärkung der Lebenskräfte

Ute Hanke, Kinderkrankenschwester, Waldorferzieherin, Fachfrau für Wickel und Auflagen, Öldispersionsbadetherapeutin nach Werner Junge, Köln

Im Öldispersionsbad werden mithilfe einer stabilen Wasser-Öl-Mischung heilsame Substanzen an den Leib herangebracht und über die Haut aufgenommen. Durch eine spezielle Unterwasserbürstenmassage werden die Sinne angeregt und die Selbstheilungskräfte gestärkt. In der Nachruhe werden die Kräfte zur Heilung und Ganzheit herangebildet. Das Öldispersionsbad gehört zu den anthroposophischen Körpertherapien und ist für Menschen aller Altersstufen geeignet. Es kann zur Gesundheitsprävention und bei vielfältigen Krankheitsbildern eingesetzt werden.

Im Vortrag werden die Geschichte des Bades, die Behandlungsabläufe sowie einige verwendete Öle vertieft dargestellt.

Freitag, 21. April 2023, 20:00 Uhr "Wenn die Eltern alt werden – Ein Spagat zwischen Liebe und Pflichterfüllung?"

Monika Kiel-Hinrichsen, Autorin, Biographiearbeit, Supervision, Beratungspraxis Hasselberg an der Ostsee

Die eigene Mutter / den eigenen Vater im Alter zu begleiten oder gar zu pflegen erfordert ein hohes Maß an Geduld, Hingabebereitschaft und Empathie, aber auch Abgrenzungsvermögen und biografische Selbstreflexion, um alte Muster zu durchbrechen und den auftretenden Schatten ans Licht zu verhelfen. Denn diese Aufgabe kann ein "Fluch oder ein Segen" werden!

Ort für alle Freitagsgespräche: Haus für Anthroposophie, Burgunderstr. 24, 50677 Köln Freitag, 12. Mai 2023, 20:00 Uhr

Kinder und Medien - Was, wann, für wen?

Prof. Dr. Paula Bleckmann, Professorin für Medienpädagogik am Institut für Schulpädagogik und Lehrerbildung im Fachbereich Bildungswissenschaft,

Emmendingen, Forschungsschwerpunkte: Medien(Sucht)-Prävention, Digitale Bildungspolitik, Elternberatung, Autorin von "Medienmündig".

Im Schnitt hat die Nutzung digitaler Medien durch Kinder und Jugendliche (und Erwachsene!) in den letzten zwei Jahren dramatisch zugenommen. Die großen Versprechen des "digitalen Lernens" erwiesen sich nur in sehr kleinen Teilen, und vorwiegend für Erwachsene, als einlösbar. Stattdessen verschärften sich die Digital-Ri-

siken für Kinder.

Was brauchen Eltern, um die Weichen jetzt wieder anders zu stellen? Und was brauchen Kinder, um einerseits langfristig die Chancen der digitalen Welten voll ergreifen zu lernen und um andererseits vor den Risiken geschützt zu sein und sich selbst schützen zu lernen?

Freitag, 02. Juni 2023, 20:00 Uhr Die biographische Katastrophe – Trauma, Traumafolgen und was man tun kann Martin Straube, Arzt, Schularzt, Traumapädagoge und -therapeut, Dozent und Autor, Bochum

Viele Menschen haben traumatische Erlebnisse, aber nicht alle haben Traumafolgestörungen. Wir werden besprechen, wie man Traumafolgen erkennen kann, was sie zu bewirken vermögen und welche Chancen daraus erwachsen. Nicht zuletzt wird es darum gehen, wie man in solchen Situationen helfen kann.



Entspannt und zugewandt – Den ventralen Vagus aktivieren: Körper und Psyche ins Gleichgewicht bringen Mit Annette Stratmann, Physiotherapeutin und Dipl. Sportwissenschaftlerin, Hamburg

Ein aktivierter Vagusnerv ist der Schlüssel zu einem funktionierenden Immunsystem, körperlicher Regeneration und sozialer Zugewandtheit. Wie hängt die Arbeitsweise des autonomen Nervensystems mit der Körperaufrichtung, der Mimik, der Herzfunktion und unserer Atmung zusammen? Der Körpertherapeut Stanley Rosenberg hat über viele Jahre interessante Übungen entwickelt, die den Vagusnerv stimulieren. In den Seminaren werden ausgewählte Übungen vermittelt, die helfen, den Zustand des vegetativen Nervensystems zu regulieren. Die Übungen wirken regulierend auf unser Muskelskelettsystem, auf unsere Befindlichkeit und soziale Zugewandtheit. Sie sind einfach bei sich selbst ohne physiotherapeutische Vorkenntnisse anzuwenden. Wann wäre Selbstregulation sinnvoller als in dieser Zeit?

Bitte bequeme Kleidung tragen, ein kleines Handtuch und eine Decke oder Yogamatte o.ä. mitbringen, um auf dem Boden liegen zu können.

Samstag, 25. Februar und Sonntag, 26. Februar 2023, jeweils von 10:00 – ca. 16:00 Uhr, zwei voneinander unabhängige Seminare – beide zur Vertiefung und zum Neueinstieg.

Kosten: 40,- Euro pro Seminar, max. 18 Teilnehmer Anmeldung: holzbrecher@therapeutikum-koeln.de Ort: Haus für Anthroposophie, Burgunderstr. 24, 50677 Köln

Entspannt und zugewandt – Den ventralen Vagus aktivieren: Körper und Psyche ins Gleichgewicht bringen Mit Elena Holzbrecher, Übende, Köln

Übungsgruppe für die Seminare Herbst 2022 und Februar 2023.

Da erfahrungsgemäß die Übungen nach einmaliger Vermittlung noch nicht "sitzen", soll hier die Möglichkeit zum Austausch bestehen.

Bitte bequeme Kleidung tragen, ein kleines Handtuch und eine Decke oder Yogamatte o.ä. mitbringen, um auf dem Boden liegen zu können.

Samstag, 11. März 2023, 11:00 – 13:00 Uhr Kosten: Spende, max. 18 Teilnehmer Anmeldung: holzbrecher@therapeutikum-koeln.de Ort: Haus für Anthroposophie, Burgunderstr. 24, 50677 Köln Gesundheit, Stressbewältigung und Resilienz durch Achtsamkeit und Selbstmitgefühl (für ALLE) "Verbunden Sein"

Mit Dr. Julia Fellmer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Trainerin für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Der Kurs eignet sich bei Erschöpfung und Stress, insbesondere wenn Sie es gewohnt sind, sich mit einer harschen inneren Stimme selbst anzutreiben und zu kritisieren, sehr viel von sich fordern und sich trotzdem immer ungenügend fühlen. Wir üben achtsam in Verbindung mit uns selbst, dem eigenen Körper, Gefühlen und Gedanken zu sein, wohlwollend die eigenen Bedürfnisse und Grenzen wahrzunehmen und liebevoll für uns selbst zu sorgen. Dabei wechseln sich kurze Impulsvorträge, angeleitete Meditationen und Selbsterfahrungsübungen, der Austausch in der Gruppe und Übungen für zu Hause ab. Das langfristige Ergebnis des Übens ist, sich kraftvoll, entspannt und verbunden zu fühlen.

5x donnerstags 18:30 - 21:30 Uhr, 30.03., 20.04., 11.05., 25.05. und 15.06.2023

Ort: Michaeli Schule Köln, Vorgebirgswall 4-8, 50677 Köln, Kosten: 310,- Euro

Informationen und Anmeldung: fellmer@therapeutikum-köln.de und www.kraftzeit.org

Stärkendes Frühlingswochenende für Mütter im Siebengebirge mit Kurs Mindful Compassionate Parenting Mit Dr. Julia Fellmer, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Trainerin für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Ein verlängertes Wochenende im historischen Waldschlösschen "Haus Neuglück" um fernab vom Alltag in wunderbarer Landschaft aufzutanken bei Vollverpflegung (ayurvedisch, vegetarisch, bio) und einem intensiven Kurs in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl speziell auf die Bedürfnisse von Müttern abgestimmt. Durch Impulsvorträge, Reflektionsübungen, Meditationen und Austausch in der Gruppe werden typische elterliche Stresssituationen und reaktionen mitfühlend und wohlwollend angeschaut um gelassener und liebevoller mit uns selbst zu werden, alte Denk-Fühl-Verhaltens- Muster zu überwinden und gut für uns und unsere Kinder sorgen zu können.

Freitag, 28.04. – Montag, 01.05.2023 Ort "Haus Neuglück", Königswinter Weitere Informationen und Anmeldung: www.achtsamelternsein.de

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

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 ab Di. 17. Januar 2023 um 18:15 - 19:45 Uhr, 9 mal, Kosten: 180,- Euro, inkl. Material

Kurs ab Di. 18. April 2023 um 18:15 - 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 160,- 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 ab Mi. 18. Januar 2023 um 10:00 - 11:30 Uhr, 9 mal, Kosten: 180,- Euro, inkl. Material

Kurs ab Mi. 19. April 2023 um 10:00 - 11:30 Uhr, 8 mal, Kosten: 160,- Euro, inkl. Material

Pädagogisch-medizinischer Gesprächskreis im Waldorfkindergarten

sind für alle Interessierten offen.

Mit Dr. Renate Karutz (Ärztin für Allgemeinmedizin, Schul- und Kindergartenärztin) und Sylvia Stowasser (Erzieherin Waldorfkindergarten)

Das neue Thema wird jeweils am Ende des vorangehenden Abends von den Anwesenden ausgewählt und kann im Büro des Waldorfkindergartens 0221 371399 oder bei Renate Karutz unter der Emailadresse r.karutz@posteo.de nachgefragt werden. Die Abende können auch einzeln besucht werden und

Jeden 2. Dienstag im Monat von 20:00 bis 21:00 Uhr Ort: Waldorfkindergarten, Vorgebirgswall 29, 50677 Köln

"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 Vorkennt-

Kurs ab Do. 19. Januar 2023 um 18:15 - 19:45 Uhr. 9 mal, Kosten: 180,- Euro, inkl. Material

Kurs ab Fr. 20.Januar 2023 um 09:30 - 11:00 Uhr, 9 mal, Kosten: 180,- Euro, inkl. Material

Kurs ab Do. 20. April 2023 um 18:15 - 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 160,- Euro, inkl. Material

Kurs ab Fr. 21. April 2023 um 09:30 - 11:00 Uhr, 8 mal, Kosten: 160,- Euro, inkl. Material

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

Anmeldung für alle künstlerischen

Malatelier und Praxis für Kunsttherapie, Dorothea Sering,

Tel. 0157 55211174 Email: dorothea@sering.de, www.malatelier.info oder beim Freien Bildungswerk Rheinland, Tel. 0221/941 49 30



Biografiearbeit / Coaching / Mediation Mit Andrea Conens-Frischlich, Biografieberaterin, Coach, Mediatorin

Nähere Information unter Telefon: 0177 7753166, Email: andrea.conens@posteo.de www.andrea-conens.de

HINWEIS

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

EINLADUNG

Mitgliederversammlung am Freitag, 17. März (Beginn 20:00 Uhr)

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

Aus dem Leben des Tobias Vereins und des Therapeutikum Kölns

Das Ende des Jahres vor Augen, ein Anlass ein wenig die hinter uns liegenden Monate Revue passieren zu lassen. In Zeiten wie diesen sind die diversen Zeitnrohlematiken immer

ein Grundrauschen, auch in unserem Verein sind sie im Hintergrund präsent und schwingen in allem mit. Eine Signatur des letzten Jahres war viel-

leicht der Abschluss einer Übergangspha-

se. Dabei ging es vor allen Dingen darum, wie wir uns in der Vereinsarbeit zurecht geruckelt haben, unseren Arbeitsstil neu justiert haben, vielleicht auch die ein oder andere Priorität neu bestimmt haben. Dies nicht im Sinne eines besser Werdens in Bezug auf das "Alte", mehr als ein sich in einem veränderten Personen- und Verantwortungskreis zu finden. Die Stichworte sind da die Neuen Ärzte*innen, aber auch eine Zäsur im Vorstand: Für Constanze Schnitter ist nun Elena

Holzbrecher in den Ring gestiegen. Wir kommen nun in eine Arbeitsphase, in der wir natürlich auch noch so manches Mal voneinander Überraschungen erleben werden, dies nun aber verstärkt als das Salz in der Suppe empfinden können. Damit sind wir gut gerüstet und gestärkt für die Schritte. die nun vor uns liegen.

Wir begrüßen Dr. Silke Schwarz und Sophia Baalmann im Therapeutikum. Dr. Silke Schwarz wird als Assistenzärztin in Weiterbildung in der Praxis von Matthias Koelman primär Kinder behandeln. Sophia Baalmann ist Osteopathin. Sie nutzt in den nächsten Monaten einen der freien Therapieräume, die durch den Weggang der Psychotherapeutinnen frei geworden sind, um sich eine eigene Praxis in Köln aufzubauen.

Aus dem Baukreis ist zu berichten, dass im kommenden Frühjahr 2023 das Dach des Tobiashauses saniert wird. Es ist in die Jahre gekommen und soll außerdem gedämmt 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! Nehmen Sie mit uns Kontakt auf:

E-mail: tobiasverein@therapeutikum-koeln.de

Möchten Sie fördern?

Unverzichtbar für die anthroposophische Medizin ist neben der ärztlichen Betreuung das therapeutische Angebot von z.B. Heileurythmie und Kunsttherapie. 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.

Die Tätigkeitsgemeinschaft des Therapeutikums trifft sich 2x monatlich donnerstags um 20:15 -21:30 Uhr zum organisatorischen bzw. anthroposophisch-inhaltlichen Austausch im Wartezimmer der Praxis Dr. Fellmer und Koelman.

Interessierte sind herzlich willkommen.

Die Termine können über info@therapeutikum-koeln.de angefragt werden.

Folgen sie uns:





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 GENODEMIGLS**

Spendenkonto Therapiefonds

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