



THERAPEUTIKUM KÖLN

Ort für Heil- & Lebenskunst



JONA LINDERMAYER
Heileurythmistin
0157 88190702
jonalindermayer@posteo.de



STEFANIE POLLMANN
Heileurythmistin
0178 3398725
s.pollmann@posteo.de



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



MARTHA KOELMAN
Biographieberaterin
0157 92494678
biographiearbeit@therapeutikum-koeln.de



SUSANN KEGEL Kunsttherapeutin: Fachbereich
Sprachgestaltung und Schauspiel (BVAKT)
0151 50336826
susann.kegel@gmx.eu



SUSANNE HECK
Therapeutin für Rhythmische Massage
0159 02668301
susanneheck@t-online.de



SOPHIA BAALMANN
Heilpraktikerin/Osteopathin
0157 33122586 • s.baalmann@posteo.de
www.osteopathie-baalmann.de



STEFFI SCHULD
Apothekerin mit Schwerpunkt anthroposophische Pharmazie,
ganzheitliche Pflanzenheilkunde und achtsames Gärtnern
02205 87229 • steffischuld@therapeutikum-koeln.de



IRMA ELSNER
Fachkraft Naturheilkundliche Pflege, Aromaexpertin,
AromaMassagen
0179 4980202 • mail@irmaelsner.de



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



DR. RUTH EDELMANN Anthroposophische Ärztin, Ärztin in
Weiterbildung zum Facharzt für Allgemeinmedizin
0221 323395
allgemeinmedizin@therapeutikum-koeln.de

DAS FREITAGSGESPRÄCH

Alle Freitagsgespräche werden als Hybridveranstaltungen auch online übertragen. Für eine online Teilnahme fordern Sie bitte den Link an unter: tobiasverein@therapeutikum-koeln.de. Die Freitagsgespräche sind öffentliche Vorträge mit anschließendem Gespräch. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Kostenbeitrag auf Spendenbasis (Richtsatz 8,- Euro) bei den Freitagsgesprächen. Ort für alle Freitagsgespräche: Haus für Anthroposophie, Burgunderstr. 24, 50677 Köln

Freitag, 31. Januar 2025, 20:00 Uhr
Die ruhenden Heilkräfte im Torf – Rudolf Steiners bisher unterschätzter Impuls
Die Umwandlung von Torfsubstanz zu einem Hilfsmittel für den zivilisationsgeschädigten Menschen
Mit Stefan Möhner, gelernter Landwirt, Gärtnermeister und langjähriger Gartenbaulehrer, Lorch

Die Lebenskräfte von Mensch und Erde werden zunehmend geschwächt durch den Raubbau an der Natur und globale Krisen.

Lang vorhergesagte „Kipp-Punkte“ sind überschritten; es gilt nun, die angegriffene Vitalität zu stärken. Hierbei können uns die Lebensbildeckräfte helfen, die nach Rudolf Steiners Angaben in einer bestimmten Torfschicht aktivierbar sind. Ein unkonventioneller Forschungsansatz ist dazu notwendig.

Stefan Möhner hat sich seit Tschernobyl 1986 mit diesem Thema der Torfveredelung befasst. Er stellt in einem Lichtbildervortrag seine Arbeitsergebnisse zur Verfügung, damit sie aufgegriffen und weiterentwickelt werden können.

Freitag, 21. März 2025, 20:00 Uhr
Wie finde ich Wege zu innerer Kraft?
Eine anthroposophische Perspektive
Mit Dr. med. Silke Schwarz, Anthroposophische Ärztin für Kindergarten- und Schulmedizin, Buschhoven

In unserer schnelllebigen Zeit ringen immer mehr Menschen um ihre Mitte. Gemeinsam werden wir uns an diesem Abend inhaltlichen und praktischen Übungen widmen, die uns in herausfordernden Lebenssituationen Kraft und Schutz geben können.

Workshop: Samstag, 22. März 2025, 11:00 – 16:00 Uhr
„Innere Kraft“
Mit Dr. med. Silke Schwarz, Anthroposophische Ärztin für Kindergarten- und Schulmedizin, Buschhoven, und Martha Koelman, Anthroposophische Ärztin und Biographieberaterin, Therapeutikum Köln

Im Workshop soll das Thema des Freitagsgesprächs vertieft und durch praktische Übungen erprobt werden. Wir wollen gemeinsam in den Austausch kommen und Wege finden, um besser mit uns in Verbindung zu bleiben und unsere innere Kraft in unserem oftmals vollen Alltag zu erhalten.

Kostenbeitrag: 40€ pro Person, Ermäßigung auf Anfrage möglich. Anmeldung unter: biographiearbeit@therapeutikum-koeln.de, da begrenzte Teilnehmer:innenzahl. Der Besuch des Freitagsgesprächs ist keine Teilnahmevoraussetzung.

Bei grundsätzlichem Interesse an diesem Workshop, auch wenn diesmal der Termin nicht passt, bitten wir um eine kurze Rückmeldung.

Freitag, 09. Mai 2025, 20:00 Uhr
Der weibliche Zyklus im Spannungsfeld zwischen Gesundheit und Krankheit: Quelle der Kraft oder Bürde?
Mit Dr. med. Tatjana Mijic, Fachärztin für Frauenheilkunde, Therapeutikum Witten

Viele Frauen empfinden ihre Periode vor allem als lästig. Der Zyklus erhält meist nur dann Aufmerksamkeit, wenn die Frau nicht mehr wie gewöhnlich „funktioniert“, durch Schmerzen wie z.B. bei der Endometriose oder durch Stimmungsschwankungen im prämenstruellen Syndrom (PMS). Viel zu selten schenken wir den Erneuerungsqualitäten der Periode und ihrem Zusammenhang mit der weiblichen Kraft unsere Aufmerksamkeit.

Der Vortrag lädt zu einer umfassenden Sicht auf den weiblichen Zyklus ein.

EINLADUNG

Zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung am **Freitag, 14. März 2025 um 20:00 Uhr** laden wir Sie herzlich ein. Sie erfahren Neues aus dem Therapeutikum Köln und dem Tobias Verein. Ärzte und Therapeutinnen berichten von ihrer Arbeit. 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

PLASTIZIEREN MIT TON

Das Innere Gesicht – Plastizieren eines Kopfes in Lebensgröße
Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin

Im menschlichen Gesicht erscheint die Individualität des Menschen am ausdrucksvollsten. Entwickelt aus dem anfänglichen Säuglingskopf bis zur ausgeprägten Erwachsenenform verändert sich die Gesichtsgestalt fortlaufend. Mit Ton werden wir diese fließenden Verwandlungsschritte nachplastizieren und dabei erleben, wie sich allmählich ein Gesichtsausdruck durch das Zusammenwirken der Kräfte von Eindruck und Ausdruck an der lebensgroßen Tonform offenbart, um daraus ein inneres Portrait zu entwickeln. Dieser faszinierende Prozess ermöglicht ein tiefes Verständnis für die eigene Entwicklung von der Kindheit bis zum heutigen Tag und darüber hinaus. Für Interessierte auch ohne Vorkenntnisse geeignet.

Kurs ab Mi. 08. Januar 2025, 11:00 – 12:30 Uhr, 8 mal, Kosten: 184 €, inkl. Material

Kurs ab Mi. 07. Mai 2025, 18:15 – 19:45 Uhr, (außer 28.05./18.06.25), 8 mal, Kosten: 184 €, inkl. Material

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

MALEN

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 Bewegung 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 ab Di. 07. Januar 2025, 18:15 – 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 184 €, inkl. Material

Kurs ab Di. 29. April 2025, 18:15 – 19:45 Uhr, (außer 10.06.25), 8 mal, Kosten: 184 €, inkl. Material

Ort: Malatelier Tobiashaus, Lothringer Str. 40, 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 Vorkenntnisse voraus.

Kurs ab Do. 09. Januar 2025, 18:15 – 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 184 €, inkl. Material

Kurs ab Fr. 10. Januar 2025, 09:30 – 11:00 Uhr, 8 mal, Kosten: 184 €, inkl. Material

Kurs ab Do. 08. Mai 2025, 18:15 – 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 184 €, inkl. Material

Kurs ab Fr. 09. Mai 2025, 09:30 – 11:00 Uhr, (außer 30.05./20.06.25), 8 mal, Kosten: 184 €, inkl. Material

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

Anmeldung für alle künstlerischen Kurse: 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



Offenes Angebot

SPRACHGESTALTUNGSKURSE

„Es war einmal...“

Mit Susann Kegel, Kunsttherapeutin für Sprachgestaltung und Schauspiel

Das Erzählen von Märchen und Geschichten gehörte früher selbstverständlich zum Leben dazu. Heute gerät zunehmend in Vergessenheit, wie wertvoll die Kultur des Erzählens ist, die Menschen aller Altersstufen verbindet, den Horizont erweitert und Räume des inneren, phantasievollen Erlebens öffnet.

Der Workshop vermittelt Grundlagen und Methoden des lebendigen Storytellings, sodass im gemeinsamen Üben die Freude am Erzählen wieder geweckt wird.

Workshop I : Sa. 15.02.2025, 14:00 - 18:00 Uhr

Workshop II : Sa. 05.04.2025, 14:00 - 18:00 Uhr

**(Die Termine sind unabhängig voneinander)
Kosten je Workshop: 60 €**

Anmeldung: Susann Kegel, Tel. 0151 50336826,
Email: susann.kegel@gmx.eu

Ort: Tobiashaus, Lothringer Str. 40, 50677 Köln

„Dein Wort ist eine Welt“ (Rose Ausländer) Mit Susann Kegel, Kunsttherapeutin für Sprachgestaltung und Schauspiel

Unsere Sprache als Zusammenklang von Atem und Artikulation, Stimme und Bewegung ist ein einzigartiger Ausdruck unserer Persönlichkeit. Dabei sind vielfache Gewohnheitsmuster wirksam, die von sozialer Prägung, Temperament und biographischen Erlebnissen bestimmt sind. Diese Gewohnheitsmuster überlagern unseren bewussten Zugriff auf unsere Art zu sprechen: Missverständnisse in der Kommunikation, Selbstzweifel und Unsicherheit können Folgen davon sein.

Dieser Workshop bietet einen Wahrnehmungsraum für unseren Selbstausdruck. Wir lernen die archetypischen Kommunikationsgesten und seelischen Grundgebärden kennen, die unserem Sprechen zugrunde liegen. Durch vielfältige stimmlich-sprachliche, dialogische und kontemplative Übungen nähern wir uns unserem eigenen Herzton und authentischen Ausdruck an.

Samstag, 10.05.2025, 14:00 - 18:00 Uhr

Anmeldung bei der Kursleiterin Susann Kegel,
Tel. 0151 50336826, susann.kegel@gmx.eu

Kosten 60 €

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

Offene Gartengruppe Mit Steffi Schuld, Apothekerin, Rösrath

Lieben Sie die Natur, Pflanzen und das Gärtnern, haben aber keinen eigenen Garten oder Ihnen fehlt das nötige know-how? Dann kommen Sie doch in unsere Gartengruppe, gemeinschaftlich pflegen wir den Garten, tauschen unser Gartenwissen aus und beobachten die Entwicklung der Pflanzen im Jahreslauf. Bei einer Teepause gibt es Möglichkeiten zum Austausch und meditativer Pflanzenbetrachtung. Auch Eltern mit Kindern sind herzlich willkommen.

**Alle 14 Tage mittwochs 10:00 - 11:30 Uhr,
Nach der Winterpause beginnen wir wieder am 05. März 2025**

Informationen und Anmeldung unter:
steffischuld@therapeutikum-koeln.de

Kostenfrei, Spenden erwünscht.

Bitte einen Becher oder eine Tasse mitbringen.

**Termine für Gartenrundgänge, Kräuterwanderungen für Erwachsene und für Familien folgen in Kürze auf unserer Internetseite, Instagram und Facebook und können erfragt werden unter:
steffischuld@therapeutikum-koeln.de**

BERATUNG

**Biographiearbeit / Coaching / Mediation
Mit Andrea Conens-Frischlich, Biographieberaterin,
Coach, Mediatorin**

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

Ort: Therapeutikum, Lothringer Str. 40, 50677 Köln

HINWEISE

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

ELTERNSTART NRW – Still & Chill Café Mit Martha Koelman, Anthroposophische Ärztin, Biographieberaterin in Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Köln (fbs)

Das Stillcafé der anderen Art dient als offener Eltern-Treff für stillende und nicht stillende Mütter, Väter und andere Bezugspersonen mit ihren Babys im gesamten ersten Lebensjahr, die noch kein „Elternstart NRW“ Angebot in Anspruch genommen haben.

Die Termine können einzeln oder fortlaufend besucht werden und dienen primär, nach einem kurzen Input, dem Austausch untereinander.

„Elternstart NRW“ ist ein Angebot, das über das Land Nordrhein-Westfalen finanziert wird und deshalb kostenfrei ist!

Bei Fragen gerne wenden an:
Familienangebot@therapeutikum-koeln.de

Termine freitags von 10:00 - 11:30 Uhr, am: 17.1., 31.1., 14.2., 7.3., 21.3. & 4.4.2025

Mögliche zusätzliche Termine: 23.05., 27.06. & 04.07.2025

Ort: Ev. Familienbildungsstätte Köln (fbs), Sachsenring 2-4, 50677 Köln

Grow with the Flow – Elterncafé Elterntreff zum persönlichen Erfahrungsaustausch Mit Martha Koelman, Anthroposophische Ärztin, Biographieberaterin



Wie kreieren wir mehr freudvolle und weniger anstrengende Momente mit unseren Kindern?

Wie gelingt es uns im stressigen Familienalltag, in einem liebevollen und achtsamen Umgang mit uns selbst und unseren Kindern zu bleiben?

Wie können wir unsere Grenzen und die unserer Kinder wahren, ihnen genügend Halt geben und dabei ausreichend Freiheiten lassen?

Wie finden wir einen Weg, unsere eigenen Bedürfnisse, Beruf, Familie und Partnerschaft unter einen Hut zu bringen?

Diesen und anderen Fragen, die uns im Bemühen um eine bedürfnisorientierte, autoritative Elternschaft mit heranwachsenden Kindern begegnen, wollen wir zusammen nachgehen.

Die Termine können einzeln oder fortlaufend besucht werden. Kinder sind dabei herzlich willkommen.

Wir treffen uns, so es das Wetter zulässt, draußen im Garten des Therapeutikums oder alternativ je nach Kinderanzahl und -alter auf dem Spielplatz am Rosengarten.

Die Teilnahme ist kostenfrei.
Um Anmeldung wird gebeten an:
Familienangebot@therapeutikum-koeln.de

Termine 1x pro Monat dienstags von 14:15 - 15:45 Uhr, am: 11.03., 08.04., 06.05, 03.06. & 01.07.2025

**Ort: Garten des Therapeutikums, Lothringer Str. 40, 50677 Köln
Alternativ: Spielplatz am Rosengarten (Haltestelle Eifelplatz)**

Raum zum Sein – Frauenkreis im Therapeutikum Köln Mit Martha Koelman, Anthroposophische Ärztin, Biographieberaterin

Monatliches Treffen zur achtsamen Kommunikation im Frauenkreis.

In einem geschützten und bewertungsfreien Raum, in dem alles darf und nichts muss, wollen wir wieder mehr mit uns selbst in Kontakt kommen, mit unserem Frausein, unseren weiblichen & männlichen Anteilen, unseren angenehmen und unangenehmen Aspekten. Der Frauenkreis soll ein Ort sein, an dem wir Kraft tanken können, an dem wir miteinander lachen, feiern, uns gegenseitig sehen und uns Gutes tun.

Willkommen sind dabei alle Emotionen: Lebensfreude, Leichtigkeit, aber auch Traurigkeit, Wut und Sorgen. Es soll ein Raum entstehen, der von Authentizität getragen ist und in dem wir uns echt und verletzlich zeigen dürfen, mit all unseren Facetten.

Themen wie Mental-Load, Selbstbild, Geschlechterrollen, Mutterschaft, Menstruation und weibliche Sexualität finden hier Platz und können offen und respektvoll geteilt werden.

Termine 1x pro Monat mittwochs von 20:00 - 22:00 Uhr, am: 15.01., 12.02., 12.03., 09.04., 14.05., 04.06. & 09.07.2025

Anmeldung:
Biographiearbeit@therapeutikum-koeln.de

Kosten: Auf Spendenbasis

Ort: Therapeutikum Köln, Lothringer Str. 40, 50677 Köln



tobias verein

Aus dem Leben des Tobias Vereins und des Therapeutikums Köln

Im letzten Halbjahr gab es keine personellen Veränderungen im Therapeutikum. So war es möglich zu einer Tätigkeitsgemeinschaft zusammenzuwachsen und Entscheidungsprozesse zu erproben.

Als herausragend ist dabei unser Netzwerktreffen zu nennen. Für den 1. September 24 luden wir anthroposophisch tätige Ärztinnen und Apothekerinnen und Apotheker und Psychotherapeutinnen aus dem erweiterten Kölner Umkreis ins Tobiashaus ein. Bei herrlichstem Wetter wurden es 36 Teilnehmer. Nach einer auflockernden Kennenlernrunde arbeiteten wir gemeinsam an dem Thema „Angst und Vertrauen“. In den Pausen und bei einem gemütlichen Ausklang gab es Gelegenheit, unabhängig vom Thema ins Gespräch zu kommen, Kontakte zu knüpfen und zu erneuern.

Es war wunderbar zu erleben, wie viel anthroposophisch tätiger „Nachwuchs“ da ist und wie überaus positiv unsere Initiative auch von bereits länger Tätigen aufgenommen wurde. Weitere Treffen wird es geben.

Die Dach-Sanierung nimmt mehr Zeit in Anspruch als geplant. Die aktuelle Handwerkersituation fordert Tribut. Als Fertigstellungstermin des Daches ist Ende 2024 genannt. Die Sanierung der Fassade wird dann folgen.

Aufgrund drastischer Sparmaßnahmen vieler Krankenkassen kommt es zu einem erhöhten Förderbedarf vieler Patientinnen und Patienten. Wir würden uns sehr über Spenden für den Therapiefonds freuen.

Elena Holzbrecher, Vorstand Tobiasverein

Die Tätigkeitsgemeinschaft des Therapeutikums trifft sich am 2. und 4. Donnerstag im Monat von 20:00 - 21:30 Uhr zum organisatorischen bzw. anthroposophisch inhaltlichen Austausch im Therapeutikum.

Interessierte sind herzlich willkommen!

**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. Wir würden uns über Spenden für den Therapiefonds freuen, um auch denen die notwendigen Therapien zu ermöglichen, die die anfallenden Kosten nicht selbst tragen können.



Kontakt

TherapeutikumKÖLN und Tobias Verein • Lothringer Str. 40 • 50677 Köln
www.therapeutikum-koeln.de • E-mail: 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

Folgen sie uns:

