



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 026608301 sms oder Signal
susanneheck@t-online.de



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



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

Team

Freitagsgespräch

DAS FREITAGSGESPRÄCH

Im Rahmen der monatlichen Freitagsgespräche werden Themen aus der aktuellen Arbeit des Therapeutikums und des Tobias Vereins und Fragen aus der Patientenschaft aufgegriffen. Ein Kostenbeitrag zugunsten des Tobias Vereins e. V. wird erbeten. Richtsatz: 8 €. Freier Eintritt für Mitglieder des Tobias Vereins.

Freitag, 22. September 2023, 20:00 Uhr
„Sprich, damit ich dich sehe!“ (Sokrates)
Mit Susann Kegel, Therapeutische Sprachgestalterin,
Therapeutikum Köln

Wenn ein Mensch spricht, offenbart er sein innerstes Wesen. Die Art, wie unsere Stimme klingt, wie wir atmen und artikulieren, wie wir uns bewegen und durch Worte und Körpersprache kommunizieren, – all dies ist Ausdruck unserer Persönlichkeit mit ihren individuellen Stärken und Einseitigkeiten.

An diesem Abend beschäftigen wir uns mit den Themen Sprache/Sprechen, Stimme und Atem und den Möglichkeiten der Therapeutischen Sprachgestaltung. Der Impulsvortrag lässt Raum für praktische Übungen und Gespräch.

Dieses Freitagsgespräch wird als Hybridveranstaltung online mit ZOOM übertragen.



Ort für alle Freitagsgespräche:

Haus für Anthroposophie
Burgunderstr. 24
50677 Köln

Freitag, 27. Oktober 2023, 20:00 Uhr
Husten, Schnupfen, Heiserkeit – wie kommen Sie und Ihre Familie gut durch die kalte Jahreszeit?
Mit Steffi Schuld, Apothekerin, Rösrath

Herbstzeit ist Erkältungszeit. An diesem Abend erfahren Sie, welche Beschwerden selbst behandelt werden können und wann ein Arztbesuch empfehlenswert ist. Ich stelle Ihnen effektive und gut verträgliche Mittel für die Eigenbehandlung leichterer Erkältungsbeschwerden vor und gebe einen Überblick über pflanzliche, anthroposophische und homöopathische Behandlungsmöglichkeiten. Sie lernen einige einfache äußere Anwendungen wie Einreibungen, Wickel und Auflagen, hilfreiche Arzneitees und einfache Kräuterrezepte hautnah kennen. Es darf vor Ort probiert werden.

Bitte eine Tasse oder Becher sowie 1-2 Löffel mitbringen. Dieses Freitagsgespräch wird als Hybridveranstaltung online übertragen.

Freitag, 17. November 2023, 20:00 Uhr
Darmbakterien als Schlüssel zur Gesundheit
Mit Dr. Anne Katharina Zschocke, Wiesbaum/Eifel

Darmbakterien sind Multitalente: Sie sorgen für gesunde Verdauung und Stoffwechsel, schützen Haut und innere Grenzflächen, gestalten die Immunreaktionen und beeinflussen über Nervenkontakte die Gehirnaktivitäten. Immer ist die Gesundheit vom „Mikrobiom“, der Gemeinschaft der Bakterien im Körper abhängig. Auf viele Weise werden heute diese Bakterien beeinträchtigt, was zu Krankheiten führt. Wie sieht ein darmbakterienfreundliches Leben aus und wie kann man Krankheiten mit Hilfe von Bakterien heilen?

Dr. Anne Katharina Zschocke ist internationale Expertin für Bakterienheilkunde, Buchautorin und preisgekröntes Interviewpartnerin. (www.darmbakterien-buch.de)

Offenes Angebot

Rundgang durch den Garten des Therapeutikums
Mit Steffi Schuld, Apothekerin, Rösrath

Haben Sie auch schon mal aus dem Wartezimmer nach draußen in den wunderschönen Garten geschaut oder gar schon mal draußen auf einen Termin gewartet und wollten schon immer mal wissen, welche Heilpflanzen in diesem Kleinod wachsen und was man mit und aus ihnen machen kann? Dann kommen Sie doch zu unserer Gartenführung. Ganz nach dem Motto: Heilpflanzen erkannt und angewandt zeige ich Ihnen die Schätze und die unterschätzten unscheinbaren Kraftpakete des Gartens.

Samstag, 02.09.2023, 11:00 – 12:30 Uhr

Kosten: Richtwert 5 €. Ihr Kostenbeitrag geht als Spende an den Therapiefonds des Tobias Vereins

Familienwanderung durch den Königsforst: Was wächst denn da?
Mit Steffi Schuld, Apothekerin, Rösrath

Etwa 20 min vom Stadtzentrum entfernt liegt der Königsforst, die grüne Lunge Kölns. Kommen Sie mit auf einen familiengerechten und kinderwagentauglichen Streifzug durch den Wald zum höchsten „Berg“ Kölns, dem Monte Troodelöh. Unterwegs werden wir zum Beispiel über Baumstämme balancieren, Zwergenhöhlen finden, Blattmemory spielen und viele essbare Wildpflanzen und Heilpflanzen entdecken und näher kennenlernen. Zur Stärkung wird es ein Wildkräuterpicknick geben.

Samstag, 30.09.2023, 11:00 – ca. 14:00 Uhr
Ort: Rösrath Forsbach, Wanderparkplatz an der L 170, genauere Angaben bei Anmeldung.

Kosten: Richtwert 15 € pro Einzelperson und 20 € pro Familie bzw. Paar. Ihr Kostenbeitrag geht als Spende an den Therapiefonds des Tobias Vereins.

Teilnehmerzahl begrenzt. Für organisatorische Fragen und zur Anmeldung melden Sie sich gerne per E-Mail: steffischuld@therapeutikum-koeln.de

Polaritäten verbinden, Mitte stärken
Eurythmische Grundübungen
Mit Luzie Milena Weigelt, Eurythmistin

An diesen drei Vormittagen stehen harmonisierende, stärkende Eurythmieübungen im Vordergrund. Die innere Aufrichte wird unterstützt, der Atem vertieft, eine flexible Stabilität und Anwesenheit im Körper gestärkt. Von der eigenen menschlichen Mitte aus kann so selbstbestimmter Kontakt mit der Welt entstehen – Eine verbindende Bewegung zwischen Zentrum und Peripherie.

Termine: 2. / 16. / 30.9.2023, 10:00 – 11:30 Uhr

Kosten: 45 € für 3 Termine, Teilnahme an einzelnen Terminen möglich

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

Eurythmie: Sprache als wirklichkeitsschaffende Kraft erleben
Mit Luzie Milena Weigelt, Eurythmistin

Was hat Sprache mit Bewegung zu tun? Und welche Wirkung geht von dieser Bewegung aus? Jeder eurythmische Laut hat seine ureigene plastische Gestaltungskraft und öffnet unterschiedlichste Möglichkeiten, mit sich und der Welt in Beziehung zu treten. In einer Ausgewogenheit aus lauteurythmischer Erkundung und vitalisierenden eurythmischen Übungen werden wir mit den bewegten Formkräften der sichtbaren Sprache umgehen.

Der Kurs ist offen für Menschen mit und ohne eurythmische Vorerfahrung; neue Teilnehmer:innen sind jederzeit willkommen. Gerne bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Kurs ab Do. 31. August 17:30 – 19:00 Uhr, 5 mal, Kosten: 75 €

Kurs ab Do. 9. November 17:30 – 19:00 Uhr, 6 mal, Kosten: 90 €

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

Anmeldung für alle Eurythmiekurse:

Luzie Milena Weigelt, 0172 205 6890
E-mail: luzie.weigelt@posteo.de



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 ab Di. 08. August 2023 um 18:15 – 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 160 €, inkl. Material

Kurs ab Di. 24. Oktober 2023 um 18:15 – 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 160 €, inkl. Material

Ort: Malatelier im 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. 10. August 2023 um 18:15 – 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 160 €, inkl. Material

Kurs ab Fr. 11. August 2023 um 09:30 – 11:00 Uhr, 8 mal, Kosten: 160 €, inkl. Material

Kurs ab Do. 26. Oktober 2023 um 18:15 – 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 160 €, inkl. Material

Kurs ab Fr. 27. Oktober 2023 um 09:30 – 11:00 Uhr, 8 mal, Kosten: 160 €, inkl. Material

Ort: Malatelier im 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



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

Im menschlichen Gesicht erscheint seine Individualität 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. 25. Oktober 2023 um 18:30 – 20:00 Uhr, 8 mal, Kosten: 160 €, inkl. Material

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



Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Mütter – Mindful Compassionate Parenting Mit Dr. Julia Fellmer, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Anthroposophische Medizin, MCP-Trainerin

Dies ist ein intensiver Kurs in Achtsamkeit und Selbstmitgefühl, speziell auf die Bedürfnisse von Müttern ausgerichtet.

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.

8x donnerstags, 20.09. – 30.11.2023, 19:00 – 21:30 Uhr

Ort: Online über Zoom

Kosten: 320 € (Ermäßigung nach individueller Absprache möglich)

Weitere Informationen und Anmeldung: www.achtsamelternersein.de und fellmer@therapeutikum-koeln.de

Save the Date: Retreat Wochenende für Mütter mit Intensivkurs Mindful Compassionate Parenting im Haus „Neuglück“ im Siebengebirge 16.02.-18.02.2024.

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

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

HINWEIS

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

Aus der aktuellen Arbeit des Therapeutikums und des Tobias Vereins

Das Therapeutikum hat seit einiger Zeit eine erfreuliche Entwicklung genommen, es wächst!

Nachdem im vergangenen Jahr durch den Weggang einiger Therapeutinnen der Kreis der therapeutisch Tätigen kleiner geworden war, ist er im letzten halben Jahr wieder erfreulich angewachsen. Dadurch ist ein vielfältiges Angebot an Therapien entstanden.

Neben Jona Lindermeier ist nun Stefanie Pollmann als weitere Heileurythmistin tätig.

Außerdem haben wir in Susanne Heck eine Therapeutin für Rhythmische Massage gefunden, dadurch ist eine wertvolle Ergänzung für die Versorgung der Patientinnen und Patienten entstanden. Zudem freuen wir uns, dass ab September durch Susann Kegel, die bisher in Münster tätig war, wieder eine Therapie für Sprachgestaltung angeboten werden kann.

Das Projekt Dachsanierung musste wegen Handwerkerengpässen leider noch einmal verschoben werden auf den Herbst. Aber in unserem Garten grünt und blüht es! Die Mitglieder des Therapeutikums und die Aktiven des Tobias Vereins versuchen gemeinsam an Gartentagen, die wilde Schönheit zu erhalten. Auch hier haben wir Verstärkung bekommen, sind aber immer dankbar für weitere Mithilfe. Wenn Sie ein bisschen Zeit und Lust auf Gartenarbeit haben, melden Sie sich gerne bei uns.



Möchten Sie mitarbeiten?



Haben Sie Lust, auch einmal ohne Husten, Schnupfen und anderes Beschwerden ins Therapeutikum zu kommen? In der anregenden Atmosphäre des Hauses treffen sich die Mitarbeiter:innen und Interessierte zu Gesprächen über aktuelle Fragen, tauschen Anregungen und Ideen aus, planen Aktivitäten und helfen bei ihrer Realisierung.

Wenn Sie einmal hereinschauen möchten – wir erwarten Sie mit Freude!

Die Tätigkeitsgemeinschaft des Therapeutikums trifft sich am 2. und 4. Donnerstag im Monat von 20:15 – 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. Die Kosten für diese Therapien werden leider nicht von allen Krankenkassen getragen. Um Patientinnen und Patienten zu unterstützen, die die anfallenden Kosten nicht selbst tragen können, hat der Tobias Verein einen Therapiefonds eingerichtet.

Folgen sie uns:



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