



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
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

Freitagsgespräch

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.

Freitag, 6. September 2024, 20:00 Uhr
Angst und Angststörungen - Thema des modernen Menschen
Mit Dr. med. Volker Hentschel, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Herdecke

Ängste als menschheitliches Phänomen. Angststörungen als eine der häufigsten psychischen Erkrankungen in unserer Zeit.

Im Impulsvortrag wird auf beide Aspekte eingegangen, das Verbindende und auch die Unterschiede benannt. Im Weiteren wird vor dem anthroposophischen Hintergrund ein therapeutischer Zugang herausgearbeitet: aus dem innerseelischen Erleben über das Verstehen zum selbstbewussten Umgang mit Ängsten.

„Gerade dadurch kommen wir ja zu geistig-seelischen Kräften, dass wir uns unsere eigentliche Menschenwürde und unser Menschenwesen erst erringen müssen, dass wir erst etwas geistig-seelisch tun müssen, um überhaupt im rechten Sinne Mensch zu sein.“ (Rudolf Steiner: 5. November 1922)

Freitag, 8. November 2024, 20:00 Uhr
Krisen und Krankheit: Möglichkeiten der inneren Entwicklung und Selbstwirksamkeit
Mit Josef Ulrich, Kunsttherapeut, Psychoonkologe, Autor und Dozent, Öschelbronn

Schwerpunktthemen werden sein: Salutogenese und die Selbstheilungskräfte im Menschen - das bedeutet: den mündigen Patienten mithilfe von Kunsttherapie und Psychoonkologie in der Entfaltung heilsamer, schöpferischer Kreativität (Autogenese) zu fördern. Letztlich ist jede nachhaltige Heilung eine erneute Entfaltung der Selbstheilungskräfte im Menschen, die häufig mit seelischer Entwicklung einhergeht. Das Zentrum ist hierbei der selbstwahrnehmende, erkennende und für sich Verantwortung übernehmende, liebevoll handelnde Mensch. Seine dreifache Verbundenheit, mit sich selbst, mit den Mitmenschen, der Natur und mit der unsichtbaren Wirklichkeit moduliert entscheidend seine Entwicklungen hin zu nachhaltiger Heilung.

Ort für alle Freitagsgespräche:
Haus für Anthroposophie
Burgunderstr. 24
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, beginnend am 21. August 2024

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

Waldspaziergang durch den Königsforst mit meditativer Baumbetrachtung

„Bäume sind Gedichte, die die Erde in den Himmel schreibt“ - Khalil Gibran
Mit Steffi Schuld, Apothekerin, Rösrath

Kommen Sie mit auf einen achtsamen Waldspaziergang, bei dem wir uns ganz besonders unseren Mitgeschöpfen, den Bäumen, zuwenden werden. Wir werden uns Zeit nehmen, die Bäume mit allen Sinnen wahrzunehmen und uns dem Wesen der verschiedenen Baumarten meditativ zu nähern. Dabei kommen wir innerlich zur Ruhe, können uns erden und die Verbindung mit uns selbst sowie mit der haltgebenden Kraftquelle Wald stärken.

Termin: Sonntag, 22.09.2024 von 11 bis etwa 16 Uhr

Bitte wettergerechte Kleidung, feste Schuhe, Verpflegung für ein kleines Picknick sowie ein Sitzkissen oder Decke mitbringen

Kostenbeitrag: 20 €, ermäßigt 10 €

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

Treffpunkt: Forsbacher Mühle, Mühlenweg 43, 51503 Rösrath

Die Welt der Pilze entdecken - Familienwanderung im Dünnwald

Mit Robert Börner, Pilz Coach (DGfM)

„Ein Männlein steht im Walde ganz still und stumm, es hat aus lauter Purpur ein Mäntlein um. Sagt, wer mag das Männlein sein, das da steht im Wald allein mit dem purpurroten Mäntlein?“

Gemeinsam werden wir uns auf eine faszinierende Pilzsuche begeben und vielleicht auch das Männlein mit dem purpurroten Mäntlein und den kleinen weißen Punktelein entdecken. Hierbei können wir lernen, giftige von ungiftigen Arten zu unterscheiden und auch, worauf bei der Pilzsuche geachtet werden sollte. Mit etwas Glück finden wir auch köstliche Speisepilze wie Steinpilze, Maronenröhrlinge, die Krause Glucke oder Pfifferlinge; dies ist allerdings nicht das Ziel der Wanderung. Vielmehr soll ein Einblick in die Welt der Pilze gewährt werden, um ihre wichtige und einzigartige Stellung im Ökosystem besser verstehen zu können. Darüber hinaus soll der Waldaufenthalt eine Einladung sein, die Vielfalt der Natur mit ihren reichen Schätzen sich ins Bewusstsein zu holen und wieder in eine feinere Begegnung mit ihr über die gezielte Wahrnehmung zu kommen und damit sie auch wieder mehr in Verbundenheit, als Teil ihrer zu erleben.

Termin: Sonntag, 15.09.2024, 11 Uhr bis etwa 14 Uhr

Kosten: 20 € pro Person, 30 € pro Familie

Anmeldung: Familienangebot@therapeutikum-koeln.de

SPRACHGESTALTUNGSKURSE

„Es war einmal...“

Mit Susann Kegel, Sprachgestaltungstherapeutin

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. 5.10.2024, 14:00-18:00 Uhr

Workshop II : Sa. 16.11.2024, 14:00-18:00 Uhr

Kosten je Workshop: 60 €

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

Ort: Tobiashaus, Lothringer Str. 40, 50677 Köln

PLASTIZIEREN MIT TON

Urmütter der Steinzeit – Formen weiblicher Schöpfungskraft Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin

In diesem Kurs wenden wir uns einer Reihe von handgroßen Formen u. a. aus der Steinzeit zu, wie z. B. der Venus von Willendorf, ca. 26.000 Jahre alt, die in ihrem Ausdruck Sinnbilder für Fruchtbarkeit und Fülle sind. Sie gehören zu den frühesten figürlichen Kunstwerken des Menschen. In ihnen kommt die schöpferische Kraft des Lebens zum Ausdruck. Im Nachbilden und Variieren dieser ursprünglichen Formen der Weiblichkeit mit Tonerde tauchen wir in diese Qualitäten tiefer ein, schöpfen aus ihnen Kraft und verbinden uns damit. Für Interessierte auch ohne Vorkenntnisse geeignet.



Kurs ab Mi. 30. Oktober 2024, 18:30 – 20:00 Uhr, 8 mal, Kosten: 176 €, 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 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. 27. August 2024, 18:15 – 19:45 Uhr, 7 mal, Kosten: 154 €, inkl. Material

Kurs ab Di. 29. Oktober 2024, 18:15 – 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 176 €, 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. 29. August 2024, 18:15 – 19:45 Uhr, 6 mal, Kosten: 132 €, inkl. Material

Kurs ab Fr. 30. August 2024, 09:30 – 11:00 Uhr, 7 mal, Kosten: 154 €, inkl. Material

Kurs ab Do. 31. Oktober 2024, 18:15 – 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 176 €, inkl. Material

Kurs ab Fr. 08. November 2024, 09:30 – 11:00 Uhr, 7 mal, Kosten: 154 €, 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

Aus dem Leben des Tobias Vereins und des Therapeutikums

In den letzten Wochen war für den Verein der Tod von Johannes Heyerhoff am 24.04.24 ein ganz zentrales Ereignis. Johannes Heyerhoff war eines der Gründungsmitglieder und ohne ihn wäre das Tobiashaus wahrscheinlich nicht entstanden, zumindest nicht in der jetzigen Form. Da ich ihn auch nur sehr flüchtig kannte, habe ich über ihn mit Dr. Markus Karutz gesprochen. Er schilderte ihn als den absoluten Macher, den Tatmenschen. Durch sein Engagement wurde das ehemalige Kutscherhaus der Villa Guilleaume in der Lothringer Str. 40, gefunden und 1986 erworben. Er fand die Menschen, die die Finanzierung ermöglichten und nicht zuletzt trug er als Architekt maßgeblich zu den Umbau- und Renovierungsarbeiten des Tobiashauses bei. Nach der Pionierphase zog er sich aus dem Vereinsleben immer mehr zurück. Heute ist er für viele im Verein und im Therapeutikum verständlicherweise nicht mehr präsent und dennoch stehen wir bildlich gesprochen auf seinen Schultern und auf denen der anderen Initiatoren. Es ist sicherlich nicht vermessen zu sagen: wir sind ihm zu Dank verpflichtet.

Im Garten des Tobiashauses tut sich einiges: Diese wunderbare Oase wird immer mehr zu einem Anziehungspunkt für Menschen. Steffi Schuld hat sich das zu ihrer Aufgabe, vielleicht kann man auch sagen: zu ihrer Passion gemacht. Als neue Initiative gibt Steffi Schuld nun auch Patient:innen die Möglichkeit, sich dem Gärtnerischen zuzuwenden. Es ist eine sehr stimmige Ergänzung des Tobiashaus Impulses. Gesunde Medizin und eine lebendige Natur sind für uns Menschen existentiell und gehören zusammen. Damit wird der Garten immer mehr zu einem Erfahrungsraum, und wenn man mit den Händen tätig sein kann, hat dies sicherlich auch eine heilsame Komponente.



Still & Chill Café

Mit Martha Koelman, Anthroposophische Ärztin, Biographieberaterin

Die Treffen richten sich an stillende und nicht stillende Mütter, Väter und sonstige Bezugspersonen mit ihren Kindern ihren Kindern unter 1,5 Jahren. Sie finden, so es das Wetter zulässt, draußen im Garten des Therapeutikums statt. Die Termine können einzeln oder fortlaufend besucht werden und dienen primär, nach einem kurzen Input, dem Austausch untereinander.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

**Um Anmeldung wird gebeten an:
Familienangebot@therapeutikum-koeln.de**

Termine: 14-tägig immer montags: 26.08., 09.09., 23.09., 07.10., 21.10.2024, jeweils 10:00 – 11:30 Uhr

**Ort: Garten des Therapeutikums,
Lothringer Str. 40, 50677 Köln**



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 indem 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: 21.08., 18.09., 16.10., 13.11., 11.12.2024, 1x monatlich, immer mittwochs, jeweils um 20:00 Uhr

Anmeldung: Biographiearbeit@therapeutikum-koeln.de

Kosten: Auf Spendenbasis

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



BERATUNG

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**

Ort: Therapeutikum, Lothringer Str. 40, 50677 Köln

HINWEISE

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



Anfang Mai gab es von Irma Elsner einen Wechsel innerhalb des Therapeutikums von der Arztpraxis zum Massageraum. Hin zu mehr Berührung mit entspannenden und heilsamen AromaMassagen erweitert sie das Angebot des Therapeutikums. Die Aromaölmischung erstellt sie mit einer besonderen Methode ganz individuell.

Dann ist da noch die Dachsanierung, die uns seit mehreren Monaten auf Trab hält. Das Ganze dauert natürlich länger als gedacht, es hat einige kleine Überraschungen gegeben und nicht zuletzt ist es der unvermeidliche Lärm, der die Arbeit im Haus manchmal belastet. Manches kann durch Absprachen mit den Handwerkern abgemildert werden oder die Therapeut*innen helfen sich räumlich gegenseitig aus. Aus meiner Erfahrung mit solchen Projekten ist es schwierig, eine einigermaßen verlässliche Prognose zu stellen, wann das Ganze über die Bühne gebracht ist. Die Arbeiten sollten im Spätsommer fertig sein, wir können gespannt sein.

Für den Vorstand des Tobias Vereins wünsche ich Ihnen einen schönen und erlebnisreichen Sommer.

Hans v. Hagenow im Mai 2024

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. 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.



**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:

