



# 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



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



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



**IRMA ELSNER** Strömungsmassage nach Dr. S. Pressel (i. Ausb.),  
AromaMassage, Aromaexpertin,  
Fachkraft für Naturheilkundliche Pflege  
0179 4980202 • mail@irmaelsner.de



**SOPHIA BAALMAN**  
Heilpraktikerin/Osteopathin  
0157 33122586 • s.baalman@posteo.de  
www.osteopathie-baalman.de



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



**DR. RUTH EDELMANN** Assistenzärztin in Weiterbildung zur  
Fachärztin für Allgemeinmedizin und Anthroposophische  
Medizin  
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, 12. September 2025, 20:00 Uhr

### Die Bedeutung der Mikroorganismen – Stille Helden unserer Gesundheit

Mit Dr. med. Thomas Hardtmuth, Facharzt für Chirurgie, Freier Autor & Dozent, Steinheim

Die jüngsten Erkenntnisse der Mikrobiom-Forschung haben zu einem Paradigmenwechsel im medizinischen Denken geführt: Nicht mehr das Vorhandensein von Viren und Bakterien, sondern ihr Fehlen ist mit zahlreichen Pathologien verbunden. Für eine nachhaltige Gesundheitskultur ergeben sich dadurch ganz neue Perspektiven hinsichtlich Landwirtschaft, Ernährung, Pädagogik und auch für das psychosoziale Miteinander.

## KUNSTTHERAPEUTISCHE GRUPPE

### Kreativer Ausdruck und individuelle Entwicklung Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin

Diese kunsttherapeutische Gruppe richtet sich an alle, die sich regelmäßig in einem kleinen, geschützten Rahmen kreativ im Malen, Zeichnen und Plastizieren entfalten möchten – sei es zur persönlichen Weiterentwicklung, zur Bewältigung von Lebenskrisen oder zur Stärkung der eigenen Resilienz. Mit oder ohne kunsttherapeutischer Vorerfahrung in stationären oder teilstationären Settings bietet die Gruppe die Möglichkeit, diesen Weg ambulant neu zu begehen oder weiterzuführen.

Wir beginnen mit einer kurzen Einstimmung, gefolgt von einer kreativen Gestaltungsphase mit verschiedenen Materialien wie z. B. Farben oder Tonerde. Im Anschluss reflektieren wir gemeinsam die entstandenen Werke, um eine individuelle Sprache für künstlerische Prozesse und persönliche Themen zu finden. Je nach Verlauf können auch Arbeiten in einer Gruppe oder paarweise im Dialog Teil des kunsttherapeutischen Prozesses sein.

**Termin: Beginn 09.09.25, dienstags, 16:30 – 18:00 Uhr (14-tägig)**

**Dauer: 7 Termine (Verlängerung möglich)**

**Gruppengröße: 4 – 6 Personen**

**Kosten: 210 € (30 € pro Abend) inkl. Material**

**Vorgespräch (obligatorisch): 30 Minuten für 20 €**

**Ausfallregelung: Zwei versäumte Termine (z. B. durch Krankheit oder Urlaub) werden erstattet.**

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

## PLASTIZIEREN MIT TON

### Gestalte deine eigene Buddha-Figur – Eine Reise zu innerer Ruhe und Kreativität Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin

Tauche ein in einen meditativen Schaffensprozess und forme deine eigene Buddha-Figur aus Ton. In dieser kreativen Gruppe verbinden wir Achtsamkeit mit Kunst und lassen unter unseren Händen einen sitzenden Buddha entstehen.

In der plastischen Gestalt des Buddhas spiegelt sich die Balance der drei zentralen Bereiche unseres Seins wider: Der Kopf steht für klares Denken und Weisheit, die Mitte mit dem Herzbereich verkörpert das Fühlen und Mitgefühl, und die geerdete Haltung zeigt unsere Verbindung zur Erde, Stabilität und innere Ruhe. Beim Formen der Figur bringen wir diese Aspekte in Einklang – nicht nur im äußeren Ausdruck, sondern auch in uns selbst.

Egal, ob du bereits Erfahrung mit Ton hast oder es zum ersten Mal ausprobierst – hier steht nicht Perfektion im Mittelpunkt, sondern der Prozess des Entstehens und die spürbar positive Wirkung auf dich selbst. Lass uns gemeinsam kreativ werden und eine Buddha-Figur erschaffen, die dich an deine eigene innere Balance erinnert. Für Interessierte auch ohne Vorkenntnisse geeignet.

**Kurs ab Mi. 29. Oktober 2025, 18:30 – 20:00 Uhr, 8 Termine, 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

## WORKSHOP

### Platonische Körper formen – Zentrierung finden, Halt erfahren, innere Ruhe und Erdung aufbauen Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin

Ausgehend vom Rund einer Tonkugel entstehen unter Anleitung intuitiv und prozesshaft die fünf Platonischen Körper – Würfel, Tetraeder, Oktaeder, Ikosaeder und Pentagondodekaeder. Ohne technische Hilfsmittel oder Konstruktionen, allein mit den Händen und Augenmaß, entfalten sich diese regelmäßigen Formen aus deinem Handinnenraum heraus.

Die fünf regelmäßigen Körper stammen ursprünglich aus dem mineralischen Formenkreis und wurden erstmals vom griechischen Philosophen Platon (427–347 v. Chr.) beschrieben. Beim schöpferischen Gestalten der Körper kannst du innere Ruhe und Zentrierung erleben sowie Klarheit und Orientierung in deinem Denken und Handeln stärken.

Der Workshop erfordert keinerlei Vorkenntnisse. Du bist herzlich willkommen, diese wohltuende Erfahrung zu machen!

**Freitag, 14.11.25 von 15:00 – 18:00 Uhr und Samstag, 15.11.25 von 14:00 – 17:00 Uhr**

**Kosten: 120 €**

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

## MALKURSE

### 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. 02. September 2025, 18:15 – 19:45 Uhr, 6 Termine, Kosten: 138 €, inkl. Material**

**Kurs ab Di. 28. Oktober 2025, 18:15 – 19:45 Uhr, 8 Termine, 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 ... möchtest du einen neuen Weg der Entspannung erleben?

In diesen Kursen sind deine Instrumente Pinsel, Farben und Papier, mit denen du 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. 28. August 2025, 18:15 – 19:45 Uhr, 7 Termine, Kosten: 161 €, inkl. Material**

**Kurs ab Fr. 29. August 2025, 09:30 – 11:00 Uhr, 7 Termine, Kosten: 161 €, inkl. Material**

**Kurs ab Do. 30. Oktober 2025, 18:15 – 19:45 Uhr, 8 Termine, Kosten: 184 €, inkl. Material**

**Kurs ab Fr. 31. Oktober 2025, 09:30 – 11:00 Uhr, 8 Termine, Kosten: 184 €, inkl. Material**

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



