



# 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



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



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



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



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



**MARTHA KOELMAN**  
Biografieberaterin, Ärztin in Weiterbildung Allgemeinmedizin  
0157 92494678, 0221 323395  
biografiearbeit@therapeutikum-koeln.de  
allgemeinmedizin@therapeutikum-koeln.de



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



**DR. RUTH EDELMANN** Fachärztin für Allgemeinmedizin  
und Anthroposophische Medizin  
0221 323395  
allgemeinmedizin@therapeutikum-koeln.de



**DR. CHRISTIAN FLÜGEL**  
Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie  
0202 4292300  
fluegeltherapie@gmx.de

## DAS FREITAGSGESPRÄCH

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

**Freitagsgespräch in Kooperation mit dem R. Steiner  
Zweig Köln, 02. Oktober 2026, 19:30 Uhr  
Wege zur inneren Kraft**  
mit Martha Koelman, Anthroposophische Ärztin &  
Biografieberaterin

Wie finde ich Wege zu meiner inneren Kraft?  
Wie bleibe ich mit mir selbst in Verbindung?  
Was hilft mir, auch in herausfordernden Zeiten in meiner  
Mitte zu bleiben?

In diesem Vortrag nähern wir uns diesen Fragen aus  
unterschiedlichen Perspektiven. Im Mittelpunkt steht die  
Frage, wie wir unsere innere Kraft wahrnehmen und erhal-  
ten können – und wie wir auf den Ebenen von Leib, Seele  
und Geist Stärkung, Erquickung und innere Ausrichtung  
finden können.

Der Abend gibt Anregungen zur eigenen Auseinander-  
setzung und lädt dazu ein, neue Perspektiven auf die eigene  
Selbstwahrnehmung zu entwickeln.

**Workshop Samstag, 03. Oktober 2026, 10:00 – 16:00 Uhr  
Innere Kraft**

Im Workshop werden die Inhalte des Vortrags aufgegrif-  
fen und durch praktische Übungen vertieft. Gemeinsam  
erforschen wir konkrete Wege, um im Alltag in Verbin-  
dung mit uns selbst zu bleiben und unsere innere Kraft zu  
stärken. Der Schwerpunkt liegt auf dem eigenen Erleben,  
Austausch und anwendbaren Übungen für herausfordernde  
Lebenssituationen.

Die Teilnahme am Freitagsgespräch ist keine Voraussetzung.

**Kostenbeitrag nach Selbsteinschätzung 40-80€ pro Per-  
son, Ermäßigung auf Anfrage möglich.**

**Anmeldung unter: biografiearbeit@therapeutikum-koeln.de  
(begrenzte Teilnehmer:innenzahl)**

**WortAtem & FarbKlang – Die Seele zum Klingen bringen  
Ein Dialog von Sprache und Farbe**  
mit Susann Kegel, Sprachgestaltung und Schauspiel und  
Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin

Du wünschst dir neue Lebendigkeit und möchtest  
deine schöpferischen Kräfte anregen: dann laden  
wir dich zu diesem Workshop ein. Gemeinsam  
schaffen wir einen Raum, in dem sich dein Atem  
vertiefen und deine Seele die Freiheit finden kann,  
sich in Worten und Farben zu offenbaren.

1. Die Kraft der Sprache – begleitet durch Susann Kegel

Wir beginnen beim Atem. Durch gezielte Übungen kom-  
men wir zur Ruhe und öffnen unsere Wahrnehmung. Aus  
der Stille heraus sprechen wir ausgewählte Gedichte  
und Texte und lassen sie in uns nachwirken. Die Worte  
können innere Räume in uns aufschließen, darin verborgene  
Bilder wecken und zum Vorschein bringen.

2. Der Fluss der Farbe – begleitet durch Dorothea Sering  
Was die Sprache in uns berührt hat, darf nun sichtbar  
werden. Wir führen den inneren „Atemzug“ der Worte  
weiter auf das Papier. Ohne Leistungsdruck, ganz im Fluss  
der Bewegung, lassen wir die inneren Bilder aufs Papier  
fließen. Das Malen wird zum befreienden Ausatmen.

Es geht nicht um Perfektion, sondern um Präsenz. Wir  
begleiten dich dabei, die Verbindung zwischen dem Ge-  
hörten und dem Gemalten zu spüren.

Lass deine Worte Atem werden und deinen Atem Farbe!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Begrenzte Teil-  
nehmerzahl.

**Samstag, 07.11.2026, 14:00 – 18:00 Uhr  
Kosten 80€**

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

**Anmeldung: Susann Kegel, Tel. 0151 50336826,  
susann.kegel@gmx.eu oder Dorothea Sering,  
Tel. 0157 5 521 1174, dorothea@sering.de**

## 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](http://www.fbw-rheinland.de)

**Freitagsgespräch, 20. November 2026, 19:30 Uhr  
Heileurythmie – Ein Abend zum Kennenlernen, Vertiefen  
und Erleben dieser Therapieform**  
mit Stefanie Pollmann, M.A. Eurythmietherapie, Therapeu-  
tikum Köln

„Ich höre das Sonnenwort  
Es spricht  
Licht scheine in dein Herz  
Herzenslicht  
Stärke deine Menschenkraft  
Du wirst gesund  
Durch das Sonnenwort“

Meditation für eine Patientin, 11. Juni 1922  
Von Rudolf Steiner

Seit nunmehr 100 Jahren ist die Heileurythmie, aus der  
Eurythmie von Rudolf Steiner entwickelt, ein fester Be-  
standteil der Anthroposophischen Medizin. Sie hat sich  
in dieser Zeit über die ganze Welt verbreitet und wird in  
Schulen, Kliniken und Praxen angewendet. Wie wirkt diese  
Therapie? Wie schaffen Patient\*in und Therapeut\*in durch  
ihre Verbindung miteinander und mit sich selbst einen  
Raum für Heilung? Können wir etwas von der Energie und  
dem Wesen der eurythmischen Bewegungen erleben und  
eine Ahnung davon bekommen, was das „Sonnenwort“ für  
jeden Einzelnen sein könnte? In diesem Freitagsgespräch  
tauchen wir gemeinsam ein in die Welt der Heileurythmie in  
Vortrag, Gespräch und Bewegung.

## SPRACHGESTALTUNGSKURS

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

Unsere Sprache als Zusammenklang von Atem und Artiku-  
lation, Stimme und Bewegung ist ein einzigartiger Ausdruck  
unserer Persönlichkeit. Dabei sind vielfältige Gewohnheits-  
muster wirksam, die von sozialer Prägung, Temperament  
und biographischen Erlebnissen bestimmt sind. Diese Ge-  
wohnheitsmuster überlagern unseren bewussten Zugriff  
auf unsere Art zu sprechen: Missverständnisse in der  
Kommunikation, Selbstzweifel und Unsicherheit  
können Folgen davon sein. Dieser Workshop öffnet  
einen Wahrnehmungsraum für unseren Selbstauss-  
druck. Wir lernen die archetypischen Kommu-  
nikationsgesten und seelischen Grundgebärden  
kennen, die unserem Sprechen zugrunde liegen.  
Durch stimmlich-sprachliche, dialogische und  
kontemplative Übungen nähern wir uns unserem  
eigenen Herzton und authentischen Ausdruck an.

**Samstag, 21.11.2026, 14:00 – 18:00 Uhr  
Kosten 70€**

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

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

## FAMILIENANGEBOT

**„Geh aus mein Herz und suche Freud“ – Singkreis  
für die ganze Familie**  
mit Martha Koelman

Singen macht nicht nur Freude, es bringt uns ins Gleich-  
gewicht und sorgt für körperliches und psychisches Wohlbefin-  
den! Singen entspannt uns, baut Stress ab und stärkt unser  
Immunsystem. Gemeinsames Singen unterstützt die Sprach-  
entwicklung bei Kindern, steigert den Selbstwert, kreiert  
Gemeinschaftsgefühl, es bildet soziale Kompetenzen und  
kognitive Fertigkeiten aus.

Ob jung oder alt, Singen tut einfach gut! Familienmit-  
glieder aller Altersstufen sind willkommen!

Wir werden uns gemäß der jeweiligen Jahreszeit  
und -feste vornehmlich mit altem deutschen  
Liedgut beschäftigen, aber auch neuere Kom-  
positionen integrieren. Je nach Alter der Kinder  
kommen auch ggf. Finger- und Singspiele zum  
Tragen. Eigene mitgebrachte Lieder bzw. Lied-  
wünsche sind ebenfalls willkommen.

**Termine samstags von 11:00 – 12:00 Uhr am 19.09.2026  
(Michaeli- & Herbstlieder), 10.10.26 (Erntedank- & Herbst-  
lieder) und 28.11.2026 (Adventslieder)**

**Kosten: auf Spendenbasis**

**Anmeldung: familienangebot@therapeutikum-koeln.de**



