



THERAPEUTIKUM KÖLN

Ort für Heil- & Lebenskunst



JONA LINDERMAYER
Heileurythmistin
0157 88190702
jonalindermayer@posteo.de



MARTHA KOELMAN
Biographieberaterin
0176 31349565
biographiearbeit@therapeutikum-koeln.de



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



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

Assoziierte Arztpraxis

DR. WOLFGANG KRAHNE Kinderarzt
DR. CARLA REINER Kinderärztin
Taubengasse 1 • 50676 Köln • 0221 9318230

DAS FREITAGSGESPRÄCH

Im Rahmen der monatlichen Freitagsgespräche werden Themen aus der aktuellen Arbeit des Tobiashauses und Fragen aus der Patientenschaft aufgegriffen. Ein Kostenbeitrag zugunsten des Tobias Vereins e. V. wird erbeten. Richtsatz: 5,- Euro. Freier Eintritt für Mitglieder des Tobias Vereins.

Freitag, 26. August 2022, 20 Uhr
Entspannt und zugewandt - Den zentralen Vagus aktivieren: Körper und Psyche ins Gleichgewicht bringen
Annette Stratmann, Physiotherapeutin und Dipl. Sportwissenschaftlerin, Hamburg

Ein aktivierter Vagusnerv ist der Schlüssel zu einem funktionierenden Immunsystem, körperlicher Regeneration und sozialer Zugewandtheit. Wie hängt die Arbeitsweise des autonomen Nervensystems mit der Körperaufrichtung, der Mimik, der Herzfunktion und unserer Atmung zusammen? Der Körpertherapeut Stanley Rosenberg hat über viele Jahre interessante Übungen entwickelt, die den Vagusnerv stimulieren. Seine Arbeit bildet die Grundlage für den Impulsvortrag, der leicht verständlich die Polyvagaltheorie und anatomische Zusammenhänge des autonomen Nervensystems vermittelt. Wann wäre Selbstregulation sinnvoller als in dieser Zeit? Ein kleiner Praxisvorschmack soll auch Bestandteil sein und optional zum praktischen Seminar am Samstag einladen und vorbereiten.

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

Samstag, 27. August 2022
Den zentralen Vagus aktivieren: Körper und Psyche ins Gleichgewicht bringen
Seminar mit Annette Stratmann

In diesem Workshop werden Eigenübungen vermittelt, die helfen, den Zustand des vegetativen Nervensystems zu regulieren. Entwickelt wurden diese Techniken und Übungen von dem Körpertherapeuten und Autor Stanley Rosenberg („Der Selbstheilungsnerv“), der Annette Stratmann ausgebildet und autorisiert hat, in seinem Namen zu unterrichten. Die Übungen wirken ebenso regulierend auf unser Muskelskelettsystem als auch auf unsere Befindlichkeit und soziale Zugewandtheit.

Der Besuch des Impulsvortrags am Abend zuvor wäre optimal, aber nicht zwingend. Bitte bequeme Kleidung tragen, ein kleines Handtuch und eine Decke oder Yogamatte o.ä. mitbringen, um auf dem Boden liegen zu können.

Dauer: Beginn 10 Uhr bis ca. 15 Uhr
Pausen nach Absprache, max. 25 Teilnehmer:innen
Kosten: 30,- Euro
Anmeldung unter holzbrecher@therapeutikum-koeln.de
Weitere Informationen: www.physio-stratmann.de

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

Freitag, 23. September 2022, 20 Uhr
Die Brücke zwischen Mensch und Welt - die 12 Sinne!
Christof Wiechert, Waldorflehrer, emeritierter Leiter der Pädagogischen Sektion in Dornach, seither dort noch als freier Mitarbeiter tätig, Autor zahlreicher bekannter Bücher und Aufsätze zur Waldorfpädagogik und weltweit als Dozent und Vortragsredner unterwegs, Niederlande.

Die Bedeutung der Sinne für eine gesunde Beziehung des Menschen zu seiner Umgebung und sich selbst:

Auszeit „Verbunden Sein - Achtsamkeit und Selbstmitgefühl“ in der Eifel
Mit Dr. Julia Fellmer, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Anthroposophische Medizin, Trainerin für Achtsamkeit und Selbstmitgefühl

Zur Ruhe kommen in der Natur, Stress bewältigen, alte Muster überwinden, Kraft tanken, Selbstfürsorge, Resilienz und Wohlbefinden stärken. Durch kurze Vorträge, angeleitete Meditationen, Selbsterfahrungsübungen und Austausch in der Gruppe werden die Methoden von Achtsamkeit und Selbstmitgefühl erfahren und geübt. Sie helfen mit allen Sinnen im Moment zu sein, Akzeptanz und Selbstfreundlichkeit zu üben, belastende Gefühle halten zu können, sich mit den eigenen inneren Werten zu verbinden und Freude und Dankbarkeit zu kultivieren. Der Kurs eignet sich für alle. Besonders bei Erschöpfung in Fürsorgepositionen (Eltern, Pädagog:innen, Menschen im Gesundheitswesen, Pflegenden Angehörige) und bei Gefühlen von Unzulänglichkeit, Überforderung, Trauer, Angst, Schmerz, Einsamkeit. Unterkunft und wunderschöner Kursraum im Haus Abraham in Hellenthal mitten im Grün der Eifel mit Vollpension in Bioqualität.

16 Stunden Kurs „Verbunden sein - Achtsamkeit und Selbstmitgefühl“
10. - 14.10.2022, Montag 15 Uhr - Freitag 12 Uhr
Ort: Haus Abraham, Hellenthal
Weitere Informationen und Anmeldung:
www.kraftzeit.org und fellmer@therapeutikum-koeln.de

Samstag, 01.10.22, 10 - 12 Uhr
Das biologisch-dynamische Hornmistpräparat
Mit Hans v. Hagenow

Gemeinsam mit Ihnen wollen wir dieses Präparat in der Michaels Zeit herstellen. Es ist eine Anregung für das Bodenleben und fördert die Bodenfruchtbarkeit. Unterstützt werden wir von den anthroposophischen Ärzt:innen des Therapeutikums Kölns. Neben der landwirtschaftlichen Seite können wir so auch den gesundheitsfördernden Aspekt der Demeter-Produkte beleuchten.

Ort: Demeter Hof, Haus Bollheim 1, 53909 Zülpich

Den Hör- oder Sehsinn kennt jeder. Aber gibt es auch einen Gedankensinn? Oder einen Ichsinn? Dass es nicht nur sechs, sondern zwölf Sinne gibt, derer wir uns bedienen können - darunter solch unbekanntes wie der Gedanken- oder Ichsinn - und welche Möglichkeiten sich dadurch ergeben, soll Gegenstand des Vortrags sein.

Ort: Waldorfschule Köln-Chorweiler, Weichselring 6-8, 50765 Köln

Freitag, 25. November 2022, 20 Uhr
Wege aus der Krise für Kinder und Jugendliche

Dr. med. Karin Michael, Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin, Oberärztin Gemeinschaftskrankenhaus Herdecke, Co-Autorin „Kindersprechstunde“, Dozentin in der Erzieher:innen und Lehrer:innen Bildung.

Ängste, Depressionen, Suizidalität, Essstörungen und Abhängigkeiten von Bildschirmmedien steigen unter Kindern und Jugendlichen seit Monaten in bisher nicht gekanntem Ausmaß an. Dass Kinder und Jugendliche in den letzten 2,5 Jahren Schaden genommen haben, ist längst nicht mehr die Wahrnehmung und Sorge einzelner. Was können wir tun? Was brauchen Kinder und Jugendliche von den Erwachsenen in ihrem Umkreis? Was hilft Ihnen aus der Krise?

Ort: Aula der Michaeli-Schule, Vorgebirgswall 4-8, 50677 Köln

Freitag, 09. Dezember 2022, 20 Uhr
Biographiearbeit - Lesenlernen der eigenen Lebensgeschichte
Martha Koelman, Biographieberaterin (BVBA) im Therapeutikum Köln.

Im Hinblick auf unsere körperliche Entwicklung scheint es offensichtlich, dass sie gewissen Gesetzmäßigkeiten folgt, die überindividuell erscheinen. Ebenso lassen sich Meilensteine und Rhythmen in unserer seelischen und geistigen Entwicklung, in der Ausbildung unseres Denkens, Fühlens und Wollens entdecken, die uns Aufschlüsse geben können nicht nur über Gesundheit und Krankheitsentwicklung, sondern über unser Menschsein als solches.

Welche Geste spricht sich in dieser oder jener Herausforderung aus? Was daran verbindet mich mit allen Menschen und was betrifft mich ganz individuell? Was lässt sich aus der gegenwärtigen Situation über meine Vergangenheit und vielleicht gar meine Zukunft herauslesen? Warum ereilt mich etwas jetzt und nicht wann anders? Gelingt mir eine Zusammenschau meines Lebens? Lässt sich ein roter Faden entdecken?

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

Seminar für Stressbewältigung und Selbstfürsorge für Eltern „Mindful Compassionate Parenting“
Mit Dr. Julia Fellmer, Fachärztin für Allgemeinmedizin und Anthroposophische Medizin, MCP- Trainerin

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl für Eltern, für mehr Gelassenheit, Zufriedenheit und Verbundenheit. Im Kurs werden durch Impulsvorträge, Reflektionsübungen, Meditationen und Austausch typische elterliche Stresssituationen und -reaktionen beleuchtet, um gelassener und mitfühlender zu werden, alte Denk-Fühl-Verhaltens- Muster zu überwinden und gut für uns und unsere Kinder sorgen zu können.

8x donnerstags, 20.10. - 08.12.2022, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Tobiashaus, Heileurythmie-Raum, Kosten: 290,- Euro (Ermäßigung nach individueller Absprache möglich)
Weitere Informationen und Anmeldung:
www.achtsamelternersein.de
und fellmer@therapeutikum-koeln.de

Jeden 2. Dienstag im Monat von 20 Uhr bis 21 Uhr
Pädagogisch-medizinischer Gesprächskreis im Waldorfindergarten
Mit Dr. Renate Karutz (Ärztin für Allgemeinmedizin) und Sylvia Stowasser (Erzieherin Waldorfindergarten)

Das neue Thema wird jeweils am Ende des vorangehenden Abends von den Anwesenden ausgewählt und kann im Büro des Waldorfindergartens **0221 371399** oder bei Renate Karutz unter der Emailadresse **r.karutz@posteo.de** nachgefragt werden. Die Abende können auch einzeln besucht werden und sind für alle Interessierten offen. Es gilt die 3 G-Regel.

Ort: Waldorfindergarten, Vorgebirgswall 29, 50677 Köln

Biografiearbeit / Coaching / Mediation
Mit Andrea Conens-Frischlich, Biografieberaterin, Coach, Mediatorin
Nähere Informationen unter Telefon: 0177 7753166,
Email: andrea.conens@posteo.de
www.andrea-conens.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 1: ab Di. 16. August 2022 um 18:15 – 19:45 Uhr, 7 mal, Kosten: 133,- Euro, inkl. Material

Kurs 2: ab Di. 25. Oktober 2022 um 18:15 – 19:45 Uhr, 7 mal, Kosten: 133,- Euro, 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. 18. August 2022 um 18:15 – 19:45 Uhr, 7 mal, Kosten: 133,- Euro, inkl. Material

Kurs: ab Fr. 19. August 2022 um 09:30 – 11:00 Uhr, 7 mal, Kosten: 133,- Euro, inkl. Material

Kurs: ab Do. 27. Oktober 2022 um 18:15 – 19:45 Uhr, 8 mal, Kosten: 152,- Euro, inkl. Material

Kurs: ab Fr. 28. Oktober 2022 um 09:30 – 11:00 Uhr, 8 mal, Kosten: 152,- Euro, inkl. Material

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

Aus dem Leben des Tobias Vereins und des Therapeutikum Kölns

Das wichtigste Ereignis, welches aus dem Vereinsleben zu berichten ist, ist sicherlich der Entschluss von Constanze Schnitter ihre Vorstandstätigkeit aufzugeben. Dies bedauern wir sehr. Wir danken ihr auf das Allerherzlichste für ihre langjährige Mitwirkung und vor allem die Prägung des Vereins in den letzten Jahren als Vorständin. Wir hoffen natürlich, dass sie uns als aktives Mitglied erhalten bleibt.

Im letzten halben Jahr gab es mehrere Visionstreffen von den aktiven Vereinsmitgliedern, den Therapeutinnen und Ärztinnen. Verschiedene Arbeitskreise wurden neu gedacht bzw. neu gebildet. Es wurde entschieden zukünftig als eine Tätigkeitsgemeinschaft gemeinsam zu wirken.

Im ersten Halbjahr 2022 haben sich zwei Praxen aus dem Therapeutikum verabschiedet: Die Therapeutische Sprachgestalterin Esther Böttcher und die Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutinnen Laura Conde, Dörte Wolfertz und Regina Joy.

Esther Böttcher sagt:

Liebes Team, liebe Patientinnen und liebe Patienten,
„Den Puls des eigenen Herzens fühlen. Ruhe im Innern, Ruhe im Außen. Wieder Atem holen lernen, das ist es.“ So schreibt Christian Morgenstern. Worte, die für mich Gutes, Schönheit und Wahres und zugleich Seins-Charakter haben. Nun geht mein persönlicher und beruflicher Weg weiter, und ich werde das Therapeutikum Köln verlassen und mit meinem Partner an einem neuen Ort ein gemeinsames Leben aufbauen. Ich verabschiede mich mit den Worten:

Wenn man Muße hat
in die Ruhe sinkt
geschieht es

Hebt sich aus der Verdichtung
vergänger Ereignisse
der rote Faden

Ertönt die zarte Melodie
der großen Komposition
des Lebens

zum Liebesgedicht

Ich danke Euch, ich danke Ihnen von ganzem Herzen, dass ich mit Euch/Ihnen wachsen durfte. Ich danke für das Vertrauen, das mir all die Jahre entgegengebracht wurde.

Zukünftig und als Wegbegleiterin findet man mich und meinen Partner Jan-Gabriel Niedermeier (Arzt, Paar- und Sexualtherapeut) in der „Active Lifeset Akademie“: www.activelifeset.de

Ihre Esther Böttcher

Sommer Malprojekt: Auf geht's! Wasser, Wald und Wiesen – Malen vor den Toren Kölns

In diesem Sommer-Outdoor-Kunstprojekt werden wir uns den vielseitigen Eindrücken in der Natur, speziell der Verbindung von Wasser, Wiesen und Bäumen widmen. Entlang der Sieg und ihren Seitentälern mit unterschiedlichen Bachverläufen, Wildblumenwiesen und Wäldern erleben wir die natürlich fließende Bewegung, das Rauschen und Strömen des Wassers im Zusammenspiel mit den Klängen und Farbtönen von Wiesen, Blumen und Bäumen. Jede Erscheinung hat ihre eigene Geste und Sprache, die auf der Bildfläche als Farbe und Bewegungsspur zum Ausdruck kommt.

Wir fragen uns, wie die unterschiedlichen Sinnesindrücke unmittelbar mit der malenden Hand eins werden können, um sie als eine Art „farbiges Echo“ intuitiv und spielerisch aufs Papier zu bringen. Dabei dient uns die Fülle der Natur als tragende Hülle.

Einstiegsübungen werden uns helfen, in den schöpferischen Fluss zu kommen.

Der Workshop setzt keine zeichnerischen Fähigkeiten und Vorkenntnisse voraus.

Das Malprojekt: Auf geht's! – Wasser, Wald und Wiesen – Malen vor den Toren Kölns wendet sich an Menschen, die gerne in der Natur sind und in sich eigene schöpferische Kräfte entdecken möchten.

**Samstag 13.08.2022, 14 – 18 Uhr und
Sonntag 14.08.2022, 10 – 13 Uhr**

Treffpunkt: S-Bahnstation Merten (Sieg), 53783 Eitorf

Kostenfrei!

Kursleiterin: Dorothea Sering, Künstlerin

Gefördert durch ein Künstlerstipendium NRW.

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



HINWEIS

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

Laura Conde, Dörte Wolfertz und Regina Joy sagen:

Liebe Leser:innen,

unsere Praxis macht sich auf, neue Wege zu gehen. Wir werden uns ab dem 1.6.22 räumlich verändern und in eine neue Praxis in unmittelbarer Nachbarschaft (Lothringer Straße 12-14) ziehen. So hat es sich kürzlich ergeben, dass wir nun die Möglichkeit haben die Versorgung und Behandlungsmöglichkeiten unserer Patient:innen räumlich, personell und auch inhaltlich auszuweiten.

In die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen, Familien und von Flucht betroffenen Menschen, (global) wollen wir all unsere Kraft und therapeutisches Know-how stecken.

Wir möchten all unseren Wegbegleiter:innen unseren Dank aussprechen: für den wertvollen und lehrreichen Austausch, für die wertschätzenden Begegnungen und für die großartige Möglichkeit, dass wir unsere therapeutische Arbeit im Tobiashaus/Therapeutikum Köln ausführen durften.

Wir wünschen allen dem Therapeutikum Verbundenen von Herzen das Beste!

Laura Conde, Dörte Wolfertz und Regina Joy

Möchten Sie mitarbeiten?

Haben Sie Lust, auch einmal ohne Husten, Schnupfen oder anderes Leid ins Tobiashaus zu kommen? In der anregenden Atmosphäre des Hauses treffen sich Mitarbeiter und Interessierte zu Gesprächen über aktuelle Fragen oder neue Programme, tauschen Anregungen und Ideen aus, planen Aktivitäten und helfen bei ihrer Realisierung. Wenn Sie einmal hereinschauen möchten – wir erwarten Sie mit Freude! Ansprechpartnerin ist Constanze Schnitter: Email: tobiasverein@therapeutikum-koeln.de

Möchten Sie fördern?

Unverzichtbar für die anthroposophische Medizin ist neben der ärztlichen Betreuung das therapeutische Angebot von z.B. Heilerythmie, Kunst- und Sprachtherapie. 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, der sich aus Spenden speist.

Die für den Therapiefonds gespendeten Gelder kommen direkt und ohne Abzug den Patient*innen und ihren Therapien zugute.

Die Tätigkeitsgemeinschaft des Therapeutikums trifft sich zweimal monatlich donnerstags zum organisatorischen bzw. anthroposophisch-inhaltlichen Austausch im Wartezimmer der Praxis Dr. Fellmer und Koelman.

Interessierte sind herzlich willkommen.

Die Termine können über info@therapeutikum-koeln.de angefragt werden.

THERAPEUTIKUM KÖLN 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