

# tobiashaus köln

Zentrum für Anthroposophische Medizin

Tobiashaus Köln · Lothringer Straße 40 · 50677 Köln Tobias Verein 0175 / 77 75 111 · tobiasverein@tobiashaus.de · www.tobiashaus.de

## Heileurythmie · 0221 / 32 36 78 oder 0157 / 85908197

Claudia Wasser, Heileurythmistin  
claudiawasser@web.de

## Kunsttherapie / Malatelier · 0221 / 240 13 57 oder 0157 / 55211174

Dorothea Sering, Kunsttherapeutin Malerei / Plastik  
dorothea@sering.de

## Sprachgestaltungstherapie · 0151 / 14215708

Esther Böttcher, Kunsttherapeutin Therapeutische  
Sprachgestaltung, esther.boettcher@icloud.com

## Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie 0174 / 8180 923

Dörte Welfertz (Vertretung für Laura Heide-Conder),  
Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin  
doerte@steinackers.de

## Gemeinschaftspraxis · 0221 / 32 33 95

Dr. Markus Karutz  
Arzt für Innere Medizin

Dr. Renate Karutz  
Ärztin für Allgemeinmedizin

Dr. Julia Fellmer  
Assistenzärztin für Allgemeinmedizin  
gpkv@tobiashaus.de

## Assoziierte Arztpraxis · 0221 / 9318230 Taubengasse 1, 50676 Köln

Dr. Wolfgang Krahn  
Kinderarzt

Dr. Carla Reiner  
Kinderärztin

## DAS FREITAGSGESPRÄCH

Freitag, 18.01.2019, 20.00 Uhr

### Die Stimme des Gewissens – leise und doch hörbar? Annäherung zum Thema „Gewissen“

mit Esther Böttcher, Sprache, Dorit Schwenzfeier und Ursula  
Heusser, Eurythmie, Renata Schietzel, Cello  
Dr. med. Sigrid Vormann, Impulsreferat und Gesprächsmoderation

Freitag, 08.02.2019, 20.00 Uhr

### Die schöpferische Kraft der Aufmerksamkeit

Mit Alexander Schaumann, Maler und Forscher, Bochum

Freitag, 22.03.2019, 20.00 Uhr

### Rückenschmerz und das moderne Leben

Dr. Michael Neuhaus, Facharzt für Orthopädie, Sprockhövel,  
Dozent an der Alanus Hochschule Alfter und der Universität  
Witten-Herdecke

Freitag, 24.05.2019, 20.00 Uhr

### Die Faszie – integrativ, dynamisch und selbstbestimmt.

Die aktuellen Ergebnisse der Faszienforschung werfen ein erstaunliches  
Licht auf die tieferen Zusammenhänge unserer psychoemotionalen  
Dynamik und die Textur des Bindegewebes.

Welche Grundlage die faszinierende Welt in unserem Innern für das  
Verständnis und die Anwendung der Heileurythmie bildet und wie diese  
wiederum auf die Faszien wirken kann, sei Thema dieses Abends.  
Anna Sophia de Millas, Eurythmietherapeutin (MA), Arlesheim

Freitag, 14.06.2019, 20.00 Uhr

### Simone Weil – Denkerin – Kämpferin – Mystikerin

In Simone Weil begegnet uns ein Mensch, für den das Leiden und Mit-  
leiden zur existenziellen Aufgabe wurde. Im Ringen mit dieser Aufga-  
be stand sie vor allem vor der Frage, wie eine Gesellschaft beschaffen  
sein muss, damit die Menschen sich gemäß ihrer Menschenwürde  
entwickeln können.

Dr. Katinka Schulte-Ostermann, Priesterin der Christengemeinschaft,  
Gemeinde Köln-Ost

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

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

## EINLADUNG

Samstag, 02.02.2019, 14.00 – 17.30 Uhr

### Mistelextrakt selber herstellen

Mit Dr. Peter Goedings und Dr. Bart Maris, Krefeld

Die Mistel ist eine wertvolle Heilpflanze, sie wird unter anderem bei Krebspatienten viel eingesetzt.  
Peter Goedings (Biochemiker und Mistelexperte) hat zusammen mit Bart Maris (Frauenarzt) ein Verfahren entwickelt, das jedermann  
selber zuhause durchführen kann, um aus den Mistelblättern einen sirupähnlichen Extrakt herzustellen.  
Nach einer Einführung über die Krebserkrankung sowie über die Hintergründe und Methode dieses speziellen Herstellungsverfahrens  
werden wir gemeinsam einen Mistelextrakt machen. Am Ende des Nachmittags kann jeder drei Fläschchen des selbst hergestellten Saftes,  
sowie entsprechende Literaturunterlagen mit nach Hause nehmen.

Ort: Haus für Anthroposophie, Burgunderstr. 24, 50677 Köln, Max. 20. Teilnehmer, Kostenbeitrag 20,- Euro.

Sie brauchen nichts mitzubringen. Anmeldung bitte bis zum 22. Januar an Elena Holzbrecher. Email: e.holzbrecher@gmx.de

Freitag, 15.03.2019, 20 Uhr

### Mitgliederversammlung

Zu unserer diesjährigen Mitgliederversammlung laden wir Sie herzlich ein. Sie erfahren Neues aus Tobiashaus und -verein, Ärzte und  
Therapeutinnen berichten aus ihrer Arbeit und wie immer gibt es ab 19.30 Uhr die Möglichkeit zu informellem Austausch an unserem  
kleinen Buffet...

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

## MALEN / ZEICHNEN

### Intuitiv Malen: Im Spiel mit Linien und Farben – Wege zu mehr Kreativität

Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin  
Ort: Malatelier, Tobiashaus, Lothringer Str. 40, 50677 Köln

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 Zeichen-  
übungen 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 ergebnis-  
orientierten Willen in Freude am schöpferischen Tun umwandeln,  
desto mehr wird uns geschenkt, vielleicht auch ein eigenes Kunstwerk.

**Kurs** ab Dienstag, 15. Januar 2019, 18.15 – 19.45 Uhr

**Kurs** ab Dienstag, 07. Mai 2019, 18.15 – 19.45 Uhr

Pro Kurs 10x, Kosten: 170,- Euro, inkl. Material

### Von Künstlerinnen und Künstlern inspiriert – Experimenteller Ausdruck

Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin  
Ort: Malatelier, Tobiashaus, Lothringer Str. 40, 50677 Köln

Jenseits von „begabt“ und „unbegabt“ werden wir verschiedene  
Materialien und Maltechniken kennenlernen. Wir orientieren uns an  
Werken moderner Künstlerinnen und Künstler, die uns dafür eine  
Grundlage und Orientierung geben sowie eine Quelle der Inspira-  
tion für das eigene Bild werden können. Die Kurse gliedern sich in  
sich abgeschlossene Malprojekte, die jeweils eine Künstlerin bzw.  
einen Künstler im Fokus haben. Jedes Projekt bietet Ihnen Raum,  
Ihre Gestaltungsmöglichkeiten mit Farben neu auszuprobieren.

**Kurs** ab Mittwoch, 16. Januar 2019, 10.00 – 11.30 Uhr

**Kurs** ab Mittwoch, 08. Mai 2019, 10.00 – 11.30 Uhr

Pro Kurs 10x, Kosten: 170,- Euro, inkl. Material

### „Farben sind Flügelschläge der Seele“ – Entspannen und Kräfte schöpfen im Malen

Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin  
Ort: Malatelier, Tobiashaus, Lothringer Str. 40, 50677 Köln

Innehalten, Wahrnehmen, Schauen ... möchten Sie einen neuen  
Weg der Entspannung erleben? In diesen Kursen sind Ihre Instru-  
mente 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 Donnerstag, 17. Januar 2019, 18.15 – 19.45 Uhr

**Kurs** ab Freitag, 18. Januar 2019, 09.30 – 11.00 Uhr

Pro Kurs 10x, Kosten: 170,- Euro, inkl. Material

**Kurs** ab Donnerstag, 09. Mai 2019, 18.15 – 19.45 Uhr

**Kurs** ab Freitag, 10. Mai 2019, 09.30 – 11.00 Uhr

Pro Kurs 8x, Kosten: 136,- Euro, inkl. Material

### Dynamisches Formenzeichnen – Ein lebendiger Weg zur Verbesserung der inneren Zentrierung und Gedächtnisbildung

Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin  
Ort: Malatelier, Tobiashaus, Lothringer Str. 40, 50677 Köln

Dynamisches Formenzeichnen ist ein besonderes Gebiet innerhalb  
der Waldorfpädagogik und anthroposophischen Kunsttherapie.  
In diesem Kurs werden wir großformatig aus der ganzen Körper-  
gestalt mit Stift und Kreide auf Papier und Tafel zeichnen. Von  
lebendigen Schwingungsformen bis zu geometrischen Strukturen  
tauchen wir in Bewegungsabläufe und -verwandlungen ein. Sowohl  
gestaltend-formende als auch lösende Kräfte werden dabei ange-  
sprochen: Eine zielgerichtete, strömende Bewegung ganz aus  
der eigenen Mitte heraus entsteht. Der Schwerpunkt wird sein,  
besonders die Konzentrations- und Merkfähigkeiten zu stärken.  
Neu erworbenen Fähigkeiten sollten auch zu Hause weiter geübt  
werden, damit sich die Wirkung bleibend entfalten kann.

**Kurs** ab Dienstag, 19. Februar 2019, 10.15 – 11.30 Uhr

**Kurs** ab Dienstag, 07. Mai 2019, 10.15 – 11.30 Uhr

Pro Kurs 7x, Kosten: 112,50 Euro, inkl. Material





## PLASTIZIEREN

### Das Innere Gesicht – Plastizieren eines Kopfes in Lebensgröße

Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin  
Ort: Malatelier, Tobiashaus, Lothringer Str. 40, 50677 Köln

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 Montag, 14. Januar 2019, 18.30 – 20.00 Uhr  
10x, Kosten: 170,- Euro, inkl. Material

### Urmütter der Steinzeit – Formen weiblicher Schöpfungskraft

Mit Dorothea Sering, Künstlerin und Kunsttherapeutin  
Ort: Malatelier, Tobiashaus, Lothringer Str. 40, 50677 Köln

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 Montag, 06. Mai 2019, 18.30 – 20.00 Uhr  
10x, Kosten: 170,- Euro, inkl. Material

### Anmeldung für alle künstlerischen Kurse:

Malatelier und Praxis für Kunsttherapie, Dorothea Sering,  
Tel. 0221 / 240 13 57 oder 0157 / 5 5211174  
Email: dorothea@sering.de, www.sering.de  
oder beim Freien Bildungswerk Rheinland, Tel. 0221 / 941 49 30

## HINWEISE

### Pädagogisch-Medizinischer Gesprächskreis im Waldorfindergarten

Mit Sylvia Stowasser (Erzieherin Waldorfindergarten) und Dr. Renate Karutz (Ärztin für Allgemeinmedizin Tobiashaus)

Das neue Thema wird jeweils am Ende des vorangehenden Abends von den Anwesenden ausgewählt und kann in der Praxis Karutz erfragt werden. Die Abende können auch einzeln besucht werden und sind für alle Interessierten offen.

Jeden zweiten Dienstag im Monat, von 20.00 – 21.30 Uhr

Ort: Köln, Volksgarten, Vorgebirgswall 29, 50677 Köln

Öffentliche Veranstaltungen in Zusammenarbeit mit dem Freien Bildungswerk Rheinland [www.fbw-rheinland.de](http://www.fbw-rheinland.de)

## EURYTHMIE

### Gesundende Bewegung und Haltung

Eurythmie mit Claudia Wasser, Heileurythmistin

Wie die Laute der Sprache wirken, können wir durch Bewegung tiefer erfahren und zum Ausdruck bringen. Erst mit einzelnen Lautgebärden, dann auch im Einklang mit Gedichten und Musikstücken bewegen wir uns in der Gruppe miteinander, machen viele spannende soziale Erfahrungen und fördern dabei die Beweglichkeit, stärken die Lebenskräfte, und erfrischen und beleben Seele und Geist.

Ein gutes Körpergefühl wird durch Eurythmie ebenso geschult wie die Orientierung und Wahrnehmung des Raumes. Ruhig fließende, meditative, aber auch kraftvoll abgrenzende Bewegungen werden erlernt. Dabei wird Stress abgebaut und Erschöpfung vorgebeugt.

Die Kurse wenden sich an Menschen jedes Alters und gehen auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen ein.

**Für neue Teilnehmer/innen ohne Vorkenntnisse biete ich 30 Minuten vor dem Kursbeginn in den ersten 4 Stunden, bei Bedarf auch länger, eine Einführung an.**  
Bitte kontaktieren Sie mich dazu unbedingt vorher.

### Das Immunsystem stärken und Lebenskräfte anregen mit musikalischen und sprachlichen Elementen

**Kurs 1** ab Dienstag, 08. Januar 2019, 18.30 – 19.30 Uhr,

**Kurs 2** ab Mittwoch, 09. Januar 2019, 10.15 – 11.15 Uhr,

Pro Kurs 13x, Kursgebühr: 143,- Euro

### Genau Hinhören- rasch reagieren: Übungen zur Förderung der Wahrnehmung und Beweglichkeit

**Kurs 3** ab Dienstag, 07. Mai 2019, 18.30 – 19.30 Uhr,

**Kurs 4** ab Mittwoch, 08. Mai 2019, 10.15 – 11.15 Uhr,

Pro Kurs 9x, Kursgebühr: 99,- Euro

Ort: Anthroposophische Gesellschaft, Burgunderstr. 24, Köln

### Anmeldung für alle Eurythmiekurse:

Praxis für Heileurythmie, Claudia Wasser  
Tel. 0221 / 32 36 78 oder 0157 / 85908197

## BERATUNG

### Biografiearbeit / Coaching / Mediation

Mit Andrea Conens-Frischlich, Biografieberaterin, Coach, Mediatorin

**Nähere Information unter:** Telefon: 0177 / 77 531 66

Email: andrea.conens@posteo.de, www.andrea-conens.de

### Raum für Beratung

Mit Comelia Löbber

Praxis für Sprachtherapie, Raum für Beratung

Das erweiterte Beratungs- und Coaching-Angebot für Einzelpersonen, Eltern, Angehörige, Jugendliche, Paare und Teams findet in neuen Räumen statt:

Hohenstaufenring 53 / Ecke Beethovenstr., 50674 Köln

**Anmeldungen und nähere Informationen gerne unter:**

Tel. 0221 / 299 320 17, E-mail: [mail@sprachtherapie-beratung.de](mailto:mail@sprachtherapie-beratung.de)  
[www.sprachtherapie-beratung.de](http://www.sprachtherapie-beratung.de)



 **ABNOBA**

  
**Haus Bollheim**  
biologisch-dynamischer Landbau

  
**WELEDA**  
Seit 1921

  
**WALA**

Das Programm wurde gedruckt mit freundlicher Unterstützung der Firmen ABNOBA, WALA, WELEDA und dem Demeterhof Haus Bollheim.



 **tobias verein**

### NACHRICHTEN AUS DEM TOBIAS VEREIN e.V.!

Die vergangenen Monate bescherten unserem Verein und der Praxis eine Konsolidierung dort, wo personelle Veränderungen, über die wir berichteten, stattgefunden hatten. Auch die Renovierungsarbeiten in und um das Tobiashaus sind gut gelungen und zum Abschluss gekommen. Dem Erhalt unserer Außenanlagen dienen, neben gelegentlich erforderlichen Baumrückschnitten, auch die Gartentage, zu denen wir uns zweimal jährlich – im Frühjahr und im Herbst – treffen. Sie tun nicht nur den Pflanzen gut, sondern sind Gesundheitspflege im weiteren Sinne, da sie ein „Frischlutereignis“ für Mitarbeiter und interessierte Vereinsmitglieder bieten, das nach wie vor völlig kostenfrei angeboten wird.

Weiterhin ist unser Blick ganz intensiv auf die Zukunft gerichtet, vor allem in unserem Bemühen, rechtzeitig Ärztenachwuchs für das Tobiashaus zu finden und zu etablieren. Dies erweist sich immer wieder als schwierig, trotz mancher vielversprechender Kontakte, die z.B. Renate und Markus Karutz auf überregionalen Veranstaltungen knüpfen – eine Schwierigkeit, die wir bekanntlich mit vielen anderen Praxen hierzulande teilen. So üben wir uns nicht nur in Geduld, sondern verstärken unsere Bemühungen.

Eines der Projekte, von dem wir hoffen, dass es geeignet ist, uns in der Öffentlichkeit und in Kreisen potentieller Interessenten bekannt zu machen, ist ein Film über unser Haus und unseren Verein, der seit einiger Zeit in Arbeit ist, dessen Umsetzung aber wohlbedacht sein muss und dessen Fertigstellung daher etwas mehr Zeit in Anspruch nimmt, als wir zunächst vermutet hatten.

Alle unsere Anstrengungen werden umso besser gelingen, je mehr Menschen aus unserem Umkreis bereit sind, uns durch ihr Interesse und ihre dauerhafte Mitarbeit zu unterstützen.

Die kommende Mitgliederversammlung wird am Freitag, den 15. März 2019 stattfinden, und obwohl wir noch gesondert dazu einladen werden, bitten wir Sie, sich dieses Datum bereits in Ihrem Kalender vorzumerken.

**Der Tobias Verein trifft sich einmal im Monat donnerstags am: 10.01. / 14.02. / 14.03. / 11.04. / 09.05. / 13.06. / 11.07.19 um 20.00 Uhr im Tobiashaus im Wartezimmer der Praxis Dres. Karutz. Ansprechpartnerin: Constanze Schnitter, Email: [c.schnitter@tobiasverein.de](mailto:c.schnitter@tobiasverein.de), Telefon: 0175 / 77 75 111**

### Möchten Sie Mitglied werden?

Der Tobias Verein ist Träger des Tobias Therapeutikums. Er ist als Patienten-Initiative entstanden und setzt sich mit vielfältigen Aktivitäten für das anthroposophische Heilwesen ein.

Wir wollen, dass es auch in Zukunft eine Medizin gibt, die den individuellen Menschen in den Mittelpunkt stellt und ihn darin fördert, sein körperliches, seelisches und geistiges Gleichgewicht immer wieder neu herzustellen und zu erhalten.

Ein solches Gesundheitswesen braucht heute mehr denn je breite Unterstützung! Deshalb arbeitet der Tobias Verein eng mit dem bundesweiten Patientenverein „gesundheit aktiv – anthroposophische Heilkunst e.V.“ zusammen – und deshalb freuen wir uns über jedes neue Vereinsmitglied, das unsere Arbeit mitträgt und mitgestaltet.

### 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: [c.schnitter@tobiasverein.de](mailto:c.schnitter@tobiasverein.de), Telefon: 0175 / 77 75 111

### Möchten Sie fördern?

Unverzichtbar für die anthroposophische Medizin ist neben der ärztlichen Betreuung das therapeutische Angebot von z.B. Heileurythmie, Kunst- und Sprachtherapie. Die Kosten für diese Therapien werden leider nicht von allen Krankenkassen getragen. Um Patienten 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 Patienten und ihren Therapien zugute.

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