

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

Kunsttherapie / Malatelier

Dorothea Sering, Kunsttherapeutin Malerei / Plastik
→ Tel. 0221 / 240 13 57 oder 0157 / 552 111 74
dorothea@sering.de

Heileurythmie

Emanuel Karnieli, Heileurythmist
→ Tel. 0179 / 43 133 42, e.kamieli@posteo.de

Yisis Escobar Derpich, Heileurythmistin
→ Tel. 0221 / 298 355 59 oder 0159 / 052 768 72
yed-heileurythmie@web.de

Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie

Laura Heider-Conde, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
→ Tel. 0176 / 990 750 73, lheidconde@gmail.com

Dörte Wolfertz, Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin
→ Tel. 0174 / 818 09 23, doerte@steinackers.de

Sprachgestaltungstherapie

Esther Böttcher, Kunsttherapeutin, Therapeutische Sprachgestaltung
→ Tel. 0151 / 142 157 08, esther.boettcher@icloud.com

Gemeinschaftspraxis

Dr. Markus Karutz, Arzt für Innere Medizin
Dr. Renate Karutz, Ärztin für Allgemeinmedizin
Dr. Julia Fellmer, Ärztin
→ Tel. 0221 / 32 33 95, gpkv@tobiashaus.de

Assoziierte Arztpraxis Taubengasse 1, 50676 Köln

Dr. Wolfgang Krahn, Kinderarzt
Dr. Carla Reiner, Kinderärztin
→ Tel. 0221 / 9318230

DAS FREITAGSGESPRÄCH

Freitag, 24.01.2020, 20.00 Uhr
Stress verstehen und bewältigen

Dr. med. Julia Fellmer, Ärztin, Tobiashaus Köln

Kann Stress nicht mehr kompensiert werden, führt er zur Erschöpfung und macht seelisch oder körperlich krank. An diesem Abend soll erläutert werden, wie wir mit Hilfe von Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft, der Anthroposophie und der Achtsamkeitstradition Stress im Alltag besser verstehen und bewältigen können.

Freitag, 28.02.2020, 20.00 Uhr
Uterus und Kehlkopf – eine Metamorphose

Vortrag und plastische Demonstration

Prof. Jochen Brems, Professor für Bildhauerei, Alter

Im ersten Vortrag zur Lauteurythmie weist Rudolf Steiner darauf hin, dass dem Kehlkopforgan der gesamte Kosmos des Wortes bzw. der Sprache als Potenzial eingeschrieben ist. Insofern der Fortpflanzungsorganismus ein entsprechendes Potenzial auf Leibebene, nämlich das der Gestaltbildung besitzt, stehen die beiden Organbereiche in einem Metamorphoseverhältnis zueinander. Der Blick auf die Morphologie und die embryonale Entwicklung der Sprach- und Fortpflanzungsorgane kann den geheimnisvollen Zusammenhang beleuchten.

Freitag, 13.03.2020, 20.00 Uhr
Ernährung von Körper, Seele und Geist – anthroposophische Aspekte einer gesundheitsfördernden Nahrung

Dr. Petra Kühne, Ernährungswissenschaftlerin und Leiterin des Arbeitskreises für Ernährungsforschung, Bad Vilbel

„Du bist, was du isst“ lautet ein populäres Sprichwort. Rudolf Steiner veränderte es in „du bist, was du aus der Nahrung machst“, denn die Ernährung ist individuell und jeder geht anders mit den Lebensmitteln um. Wie wirken Lebensmittel auf Körper, Seele und Geist und wie orientiert man sich im Angebot?

Freitag, 08.05.2020, 20.00 Uhr
Das Altern des Menschen – ein Fehler der Schöpfung?

Dr. med. Jürgen Passarge, Facharzt für Allgemeinmedizin, Anthroposophische Medizin, Lübeck

Der Traum von der ewigen Jugend, vom unbegrenzten Leben scheint ein Menschheitsthema von Anbeginn zu sein. Aber wollen wir das wirklich? Wollen wir ein Leben ohne Altern, wie die Anti-Aging-Industrie suggeriert? Was geschieht beim Prozess des Alterns? Und welche Bedeutung und welchen Sinn kann das Altern haben? Anregungen aus anthroposophischer Sicht und hausärztlicher Erfahrung.

Freitag, 05.06.2020, 20.00 Uhr
Der „Rubikon“ – die stille Krise des 9-jährigen Kindes

Yisis Escobar Derpich, Heileurythmistin, Dr. med. Renate Karutz, Ärztin für Allgemeinmedizin, Kindergarten- und Schulärztin, Tobiashaus Köln

Fast jedes Kind erlebt im Laufe seines 10. Lebensjahres eine Phase, in der große Ängste, Unsicherheit, diffuse körperliche Beschwerden und Einschlafschwierigkeiten den Eltern und oft auch den Lehrern auffallen und Anlass zur Sorge bieten. Was steckt hinter diesem scheinbaren Entwicklungsrückschritt. Wie beschreibt Rudolf Steiner die Situation dieser Kinder und – vor allem! – welche Hilfen können wir ihnen anbieten, damit sie aus dieser so wenig bekannten Krisenzeit gestärkt hervorgehen? Damit wollen wir uns in diesem Freitagsgespräch aus ärztlicher und therapeutischer Sicht beschäftigen. Wirksame heileurythmische Übungen für diese Lebensphase werden wir auch gemeinsam praktisch üben.

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 Patientenschaft aufgegriffen. Ein Kostenbeitrag zugunsten des Tobias Vereins e. V. wird erbeten. Richtsatz: 5,- Euro. Freier Eintritt für Mitglieder des Tobias Vereins.

EINLADUNG

Freitag, 06.03.2020, 20.00 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

Samstag, 21.03.2020, 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. Siehe dazu auch das neue Buch von Bart Maris: **Besinnung finden im Leben mit Krebs**

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

Sie brauchen nichts mitzubringen. Anmeldung bitte bis zum 08. März an Elena Holzbrecher. Email: e.holzbrecher@gmx.de

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

EURYTHMIE

„Stärken Sie Ihre Gesundheit“



Eurythmie mit Yisis Escobar Derpich, Heileurythmistin

Mit bewusst geführten und rhythmischen Bewegungen wird uns die Eurythmie innerlich und äußerlich beweglich machen. Gelassenheit wird gefördert, Regeneration und Vitalität ange-regt, Spannungen werden gelöst und Erschöpfung wird vorgebeugt.

Durch ein Gedicht, eine Bewegungs-meditation oder Musik werden wir Laute und Töne entdecken.

Der Kurs wendet sich an Menschen jedes Alters und geht auf die Bedürfnisse der Teilnehmer/innen ein.

Kurs 1 ab Dienstag, 14. Januar 2020, 18.30 – 19.30 Uhr
10x, Kosten: 115,- Euro

Kurs 2 Dienstag, 28. April 2020, 18.30 – 19.30 Uhr
8x, Kosten: 93,- Euro

Ort: Anthroposophische Gesellschaft, Burgunderstr. 24, Köln

→ Anmeldung für die Eurythmiekurse:

Praxis für Heileurythmie, Yisis Escobar Derpich
Tel. 0221/29835559, 0159/05276872, yed-heileurythmie@web.de

HINWEISE

Pädagogisch-Medizinischer Gesprächskreis im Waldorfkindergarten

Mit Sylvia Stowasser (Erzieherin Waldorfkindergarten) 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



MALEN

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 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 Dienstag, 14. Januar 2020, 18.15 – 19.45 Uhr
7x, Kosten: 119,- Euro, inkl. Material

Kurs ab Dienstag, 03. März 2020, 18.15 – 19.45 Uhr
8x, Kosten: 136,- Euro, inkl. Material

Kurs ab Dienstag, 05. Mai 2020, 18.15 – 19.45 Uhr
8x, Kosten: 136,- Euro, inkl. Material

Experimenteller Ausdruck – Von Künstlerinnen und Künstlern inspiriert

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 Inspiration 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, 15. Januar 2020, 10.00 – 11.30 Uhr
7x, Kosten: 119,- Euro, inkl. Material

Kurs ab Mittwoch, 04. März 2020, 10.00 – 11.30 Uhr
8x, Kosten: 136,- Euro, inkl. Material

Kurs ab Mittwoch, 06. Mai 2020, 10.00 – 11.30 Uhr
8x, Kosten: 136,- 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 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.

→ **Anmeldung für alle künstlerischen Kurse: Malatelier und Praxis für Kunsttherapie, Dorothea Sering**

Tel. 0221 / 240 13 57 oder 0157 / 5 521 1174, Email: dorothea@sering.de, www.sering.de
oder beim Freien Bildungswerk Rheinland, Tel. 0221 / 941 49 30

Kurs ab Donnerstag, 16. Januar 2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Kurs ab Freitag, 17. Januar 2020, 09.30 – 11.00 Uhr
pro Kurs 6x, Kosten: 102,- Euro, inkl. Material

Kurs ab Donnerstag, 05. März 2020, 18.15 – 19.45 Uhr
8x, Kosten: 136,- Euro, inkl. Material

Kurs ab Freitag, 06. März 2020, 09.30 – 11.00 Uhr
6x, Kosten: 102,- Euro, inkl. Material

Kurs ab Donnerstag, 07. Mai 2020, 18.15 – 19.45 Uhr

Kurs ab Freitag, 08. Mai 2020, 09.30 – 11.00 Uhr
pro Kurs 6x, Kosten: 102,- 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 Mittwoch, 15. Januar 2020, 18.30 – 20.00 Uhr
10x, Kosten: 170,00 Euro, inkl. Material

Freies Gestalten mit Tonerde – Wenn die Gedanken zur Ruhe kommen...

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

Kneten, schlagen, greifen, bauen, streichen, matschen, drücken... mit dem Werkstoff Ton zu arbeiten, heißt, unmittelbare und erdende Sinneswahrnehmungen zu machen. In diesem Kursangebot lade ich Sie ein, den Ton mit den Händen zunächst absichtslos zu spüren-begreifen-formen, um zu erleben, wie er spielerisch Gestalt annimmt, frei nach dem Motto: „Lasse ich meine Hände sprechen, kommt Erstaunliches zu Tage“. Daraus können weitere Tonplastiken entwickelt und ausgeführt werden. Aufbauende Lebenskräfte und Vertrauen in die eigenen Ausdrucksmöglichkeiten werden durch die schöpferischen Erfahrungen mit Ton geweckt. Angeleitete Einstiegsübungen mit Ton dienen uns zur Zentrierung und inneren Verbundenheit.

Kurs ab Mittwoch, 22. April 2020, 18.30 – 20.00 Uhr
8x, Kosten: 136,- Euro, inkl. Material



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

AUS DEM LEBEN DES TOBIAS VEREINS e.V.

In den letzten Monaten und Wochen hat uns ein echter Erneuerungsprozess bewegt. Bei den Ärzten steht ein Generationswechsel an, neue Ärzte stehen vor der Tür. Da muss auf vielen Ebenen überlegt und geplant werden. Auch wenn es noch einige Zeit hin ist, bis die neue Situation in der Praxis erlebbar werden wird, können Sie schon jetzt gespannt sein.

Auch bei den Therapeutinnen hat es einen Wechsel gegeben und wir freuen uns, dass eine neue Heileurythmistin und ein neuer Heileurythmist ihren Aufgabenbereich bei uns gefunden haben.

Im Verein konnten wir uns auch über neue Mitglieder freuen. Dies umso mehr, da sie schon jetzt tatkräftig in die Arbeit eingestiegen sind. Gerade in dieser für das Tobiashaus doch sehr bewegten Zeit ist das eine echte Bereicherung.

Auf der nächsten Mitgliederversammlung am 06. März 20 werden wir über das, was da werden will, ausführlich berichten.

Der Tobias Verein trifft sich einmal im Monat donnerstags am:

23.01. / 13.02. / 12.03. / 23.04. / 14.05. / 18.06.20 um 20.00 Uhr im Tobiashaus im Wartezimmer der Praxis Dres. Karutz.

Ansprechpartnerin: Constanze Schnitter,
Email: 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, 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 GENODEMI GLS

Spendenkonto Therapiefonds:
GLS Gemeinschaftsbank eG · IBAN DE64 4306 0967 0000 5223 02
BIC GENODEMI GLS