



PROGRAMM 2 / 24

Therapeutikum Krefeld

Zentrum für Anthroposophische Medizin
Uerdinger Str. 110 · Bogenstr. 61 · 47799 Krefeld
www.therapeutikum-krefeld.de

VORTRÄGE / Veranstaltungen – SEPTEMBER 2024

- Mittwoch > 04.09. > 20.00 Uhr** **„Hochsensibilität – Trauma – ADHS“ – Was ist hier eigentlich was?**
Eine Begriffsklärung
Sylvana Deussen, Dipl. Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Montag > 23.09. > 20.00 Uhr** **„Schilddrüse Unter- oder Überfunktion. Was kann man tun?“**
Vortrag, Übungen und Gespräch
Dr. Gottfried Klemp, Arzt, Xandor Koesen-York, Therapeutischer Sprachgestalter
- Donnerstag > 26.09. > 20.00 Uhr** **„Einblicke und Ausblicke – Elisabeth Kübler-Ross zum 20. Todestag“**
Vortrag zur Biografie der Sterbeforscherin Elisabeth Kübler-Ross (8.7.1926-24.8.2004);
Anschließend Gespräch über Ansichten, Fragen, Ängste und Hoffnungen rund ums Sterben heute.
Sabine Rosenbruch, Pfarrerin und Trauerbegleiterin, Christengemeinschaft Krefeld

Alle Vorträge beginnen um 20 Uhr. Richtsatz: 10 €

BEWEGUNG – AB JULI 2024

Montags > ab 01.07. > 19.00-20.30 Uhr
Kundaliniyoga *
In den vielfältigen Übungsreihen entlasten wir das Nervensystem und laden Energiereserven auf, um den Alltag kraftvoll und gelassen zu leben. Offener Kurs für Anfänger und Geübte.
Einzelstunde 20 €, 5er Karte 90 €, 10er Karte für 150 €, Schnupperstunde nach Anfrage

Samstag > 06.07. > 09.00-12.00 Uhr
Bewegte Meditation: Hintergrund, Wirkweise und erste Erfahrungen sammeln *
Kosten: 18 €

Montags > ab 08.07. > 18.00-18.45 Uhr
Bewegte Meditation in deinen Raum der Stille *
Mit dynamischen Meditationen und Mantras entladen wir Geist und Körper von Spannungen, um in die heilsame Stille unseres Seins eintauchen zu können. Offenes Angebot, keine Vorerfahrungen notwendig.
Einzelstunde 13 €, 5er Karte 60 €, 10er Karte 110 €, Schnupperstunde nach Anfrage

Samstag > 07.09. > 10.00-13.00 Uhr
Einführung in die Techniken des KundaliniYoga *
Kosten: 29 €

* Kurse → Anmeldung & Infos bei Katrin Henkel unter
siridegreet@gmail.com oder 0175-2117708,
www.kundaliniyoga-krefeld.de

Dienstags > ab 13.08./29.10. > 10.00-11.30 Uhr

Mittwochs > ab 14.08./23.10. > 19.00-20.30 Uhr
Qi Gong

Mit einfachen Übungen gelingt es uns, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Gegensätzen herzustellen und Verwandlung zu ermöglichen.

je 8 x 90 Min., Kosten: 150 €, → Anmeldung: Andrea Pollak, Masseurin und medizinische Bademeisterin, Entspannungstherapeutin, Lymphdrainagetherapeutin, Qigonglehrerin, Tel. 0151-14470784 oder andrea-pollak@web.de

Donnerstags > 19.30-21.00 Uhr

Hatha-Yoga-Kurs für Erwachsene

Kosten: 10er Karte 120 €, → Anmeldung: Andrea Agus-Ebbing, 0163-7857262

Donnerstag Vormittag > Termine nach Vereinbarung
Bewusst bewegen – Rehasport

Atmen & Bewegen / Rund um den Rücken / Beine & Becken im Ganzkörperzusammenhang. Prävention: Wirbelsäulenbalance
Mit Rehasportrezept kostenfrei. Selbstzahlende 33 € mtl., Prävention 10 x 60 Min. / 130 € / Krankenkassen refinanzieren in der Regel ca. 80% der Kursgebühr.
Alexandra Koxholt, 0157-3858 0542

www.bewusst-bewegen-bewegungstherapie.de

BIOGRAPHIE, ACHTSAMKEIT AB JULI 2024

Montags ab voraus. > 12.08. bis 07.10. und 28.10. bis 16.12. > 8 x von 10.00-12.00 Uhr

Biografiearbeit/Lebensgestaltung

– Altes loslassen, um Neues zu ergreifen –

Einführung in die anthroposophische Biografie-Arbeit und Anleitung, um ins eigene Tun zu kommen.

Fortsetzung als 8-wöchiger Kurs, Gruppenarbeit, Kosten: 120 €, späterer Einstieg gerne auf Anfrage, Ort: Praxis Britta Dahlems, Tönisvorst / St. Tönis

→ Anmeldung & Info: Britta Dahlems, HPG, Poesitherapie, 02151-791359 oder britta@dahlems.de oder www.dahlems-schreibwege.de, Einzelarbeit auf Anfrage

Mittwochs > alle 4-6 Wochen > jeweils 19.00-21.00 Uhr

Gesprächskreis Hochsensibel

Termine werden rechtzeitig bekanntgegeben, → Sylvana Deussen, Dipl. Psychologin und Heilpraktikerin für Psychotherapie

MUSIK – DEZEMBER 2024

Samstag > 07.12. > 11.00 -17.00 Uhr

Singen und Stille – Wenn die Seele singt

Thema: Deine innere Wahrheit

Für alle Sänger:innen, die die Verbindung von Klang, Stille und Spiritualität interessiert und die auch die heilende Kraft der Musik suchen. Das Thema in diesem Tagesseminar ist deine innere Wahrheit – lerne sie zu fühlen und zu leben, und bringe sie tönend in den Ausdruck.

Markus Stockhausen, Musiker und Komponist, www.markusstockhausen.de

Kosten: 80 €, bitte in bar mitbringen. Verpflegung: bitte Selbstverpflegung für die Mittagspause mitbringen.

Veranstaltungsort (!): Christengemeinschaft Krefeld, Grenzstr. 130,

→ Anmeldung: Ulrich Paul, 02151-3252875, kunstmachtsinn@gmx.de

NATUR, ERNÄHRUNG, LANDWIRTSCHAFT – ab JULI 2024

Termine auf Anfrage

Bienengespräche

Treffen der Mellifera-Regionalgruppe „Naturwabe Niederrhein“ – willkommen sind Menschen mit Interesse an einer wesensgemäßen, naturnahen und artgerechten Bienenhaltung.

→ Weitere Infos & Termine unter: www.naturwabe-niederrhein.de.

→ Um Anmeldung bei Britta Bäcker unter:

info@naturwabe-niederrhein.de, wird gebeten.

TRAUERBEGLEITUNG – ab JULI 2024

Termine auf Anfrage

Trauer zulassen, erleben und verwandeln

→ Sabine Rosenbruch, Pfarrerin und Trauerbegleiterin,
Christengemeinschaft Krefeld, Tel. 0162-4589130

KUNST / SOZIALKUNST – AUGUST BIS DEZEMBER 2024

Samstag, 24.08. und Sonntag, 25.08. > jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

Naturkunst im Museumskontext Otto-Pankok-Museum-Hünxe

Mit Pflanzen kreativkünstlerisch gestalten – Der Ursprung aller Dinge ist klein Eine kreativkünstlerische Reise mit Naturbezug

Kursgebühr: 170 € zzgl. Materialanteil → Anmeldung: <https://www.pankok.de/workshops/>

→ Kontakt: Katja von den Benken, 0177-49 150 71, E-Mail: katja@sozial-kunst-therapie.de, www.sozial-kunst-therapie.de

Ferienakademie Herbst > Montag, 21.10. – Freitag, 25.10. > jeweils 10 – 17 Uhr

Naturkunst im Museumskontext im Otto-Pankok-Museum-Hünxe

Pflanzenfarben herstellen und damit malen – Dieser Sozialkunst-Kurs führt durch gestalterische und sinnliche Erlebnissräume.

Zentrale Rolle hierbei spielen Pflanzen. Die Dozentin begleitet hin zu feinen seelischen Berührungen und zum Gewahrwerden

natürlicher Phänomene. Die Natur werden Sie auf eine ganz neue Art und Weise erfahren. Neben Naturmaterialien wird mit Stiften, Kreiden, Papieren usw. gearbeitet.

Kursgebühr: 390 € zzgl. Materialanteil → Anmeldung: <https://www.pankok.de/workshops/>

→ Kontakt: Katja von den Benken, 0177-49 150 71, E-Mail: katja@sozial-kunst-therapie.de, www.sozial-kunst-therapie.de

ab 26.08. > jeden letzten Montag im Monat > 15.00 – 17.00 Uhr

Kunst berührt Demenz – Kreativkünstlerisches Gruppenangebot für Menschen mit beginnender Demenz

Meine Kurse sind für Menschen mit der Freude am Gestalten, dem Wunsch bildnerisch kreativ zu sein und der Offenheit

Veränderung zuzulassen gedacht. Ihrem individuellen kreativgestalterischen Ausdruck kommen Sie entdeckend, erforschend,

experimentierend und spielerisch auf die Spur. Der prozesshafte Weg zu Ihren persönlich reifenden Kunstwerkstück(en) und das

Gestalten in der Gemeinschaft stehen im Vordergrund. Neue Betrachtungsweisen können mit und ohne künstlerischer Vorerfahrung

Ihre Kreativität (wieder-) beleben und entdecken.

Kosten 45 € inkl. Material (Finanzierung über Entlastungsbetrag, mtl. 125 € ab PFG I, möglich). Begrenzte Plätze, verbindliche Anmeldung erforderlich.

→ Kontakt: Katja von den Benken, 0177-4915071, E-Mail: katja@sozial-kunst-therapie.de, www.sozial-kunst-therapie.de

Tagesworkshop Samstag > 09.11. > 10.00-17.00 Uhr (inkl. Pause)

„Lass die Angst fallen. Spiele mit Allem“ (Joseph Beuys)

Kunst als Wegweiser zu Selbstwirksamkeit und Freiheit. Impulse, künstlerische Übungen, Gespräch

Mit Sylvana Deussen, Dipl.Psychologin/Heilpraktikerin für Psychotherapie und Ulrich Paul, Kunsttherapeut, Heilpraktiker für Psychotherapie

Kosten: 80 €, max. 10 Teilnehmende, → Info/Anmeldung bitte bis 01.11.2024: sylvana.deussen@gmx.de, 0177-5409673

Vorblick Osterferien 2025: 13.04.-17.04.2025

Malen im Kloster – Kunst mit allen Sinnen im Kloster Steinfeld (Kall)

Kursgebühr: 340 € zzgl. Unterkunft, → Info/Anmeldung: Ulrich Paul, 02151-3252875, kunstmachtsinn@gmx.de

SOZIALES, PHILOSOPHIE, ANTHROPOSOPHIE – ab JULI 2024

Montags > 18.15 – 19.30 Uhr

Lesekreis R. Steiner „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“

Gesprächsgruppe zu Gesundheits- und Gesellschaftsfragen

Dr. Franz-Josef Müller

Montags > 19.30 – 21.00 Uhr > 1x Monat > (meist 1. Montag)

Aktiv für Gesundheit

Gesprächsgruppe zu Gesundheits- und Gesellschaftsfragen

→ Nähere Infos Dr. Franz-Josef Müller

Dienstags > 18.15 – 19.25 Uhr

Anthroposophischer Lese- und Arbeitskreis: Theosophie

Dr. Franz-Josef Müller

Dienstags > 19.30 – 21.00 Uhr

Gesprächsgruppe Politik und Spiritualität

Dr. Franz-Josef Müller

Jeden 2. Mittwoch > 18.30 – 20.00 Uhr

Arbeits- u. Gesprächskreis „Grundsteinmeditation“

Dr. Franz-Josef Müller

Donnerstags > 19.30 > 1x Monat > Termine auf Anfrage

Männergruppe

Gesprächsgruppe zu Gesundheits- und Gesellschaftsfragen – auf

dem Weg zu mir selbst – wir erforschen die Fragen nach unserer

Identität und Vision, den grundlegenden Fragen

unseres Seins: wer bin ich und wo will ich hin?

→ Ansprechpartner für Interessierte: Werner Strauch, 01577-4273142

An jedem 3. Sonntag im Monat

Kaffeeklatsch im Therapeutikum

→ Anmeldung (AB) bei Petra Gollwitzer 0151-51769606

Vorankündigung: Wochenende > Sa/So, 4./5.05.2025

Familien- u. Systemaufstellung mit Dr. Alfred Schwarz

→ Infos und Anmeldung: 02162-29480 oder 0151-20186539,

mmrosenberger@gmx.de

„Manchmal hat man eine sehr lange Strasse vor sich. Man denkt, die ist so schrecklich lang; das kann man niemals schaffen, denkt man.

Und dann fängt man an, sich zu eilen. Und man eilt sich immer mehr. (...) Man darf nie an die ganze Strasse auf einmal denken, verstehst Du? Man

muss nur an den nächsten Schritt denken, an den nächsten Atemzug, an den nächsten Besenstrich. Und immer wieder nur an den nächsten. Dann

macht es Freude; das ist wichtig, dann macht man seine Sache gut. Und so soll es sein. Auf einmal merkt man, dass man Schritt für Schritt die ganze

Strasse gemacht hat. Man hat gar nicht gemerkt wie, und man ist nicht ausser Puste. Das ist wichtig.“

Beppo Straßenkehrer, aus: Momo von Michael Ende

Liebe Leser*innen unseres Programms,

Wir kennen die „schrecklich langen Straßen“. Und wir kennen unser Bedürfnis nach Ruhe, Atem, „unsere Sache gut zu machen“ – und nach Freude,

der kleinen Schwester des Glücks. Wie jeder seine individuellen Schritte setzt – durch den Tag, durch „gute Zeiten“ und durch die

Krise, durch die Biografie – dies herauszukriegen gehört möglicherweise zur eigenen Lebens-Meisterschaft, und zur eigenen Gangart zu stehen ist

vielleicht die Grundlage für jede Resilienz und Gesundheit. Unsere Angebote im nächsten Halbjahr sollen Sie dabei unterstützen.

Besuchen Sie unsere Vorträge, Seminare, Kurse, Workshops – Atempausen, um nicht „außer Puste“ zu geraten.

Mit guten Wünschen – und bleiben Sie trittsicher!

Ulrich Paul

Für nähere Informationen und Terminabsprachen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung:

Vorstand

Sylvana Deussen

Dr. Elke Erkens-Fabers

Xandor Koesen-York

Manfred Leppers

Joachim Machon

Ulrich Paul

Andrea Pollak

E-Mail: vorstand@therapeutikum-krefeld.de

Hausarztpraxis · Uerdinger Straße 110

Dr. Elke Erkens-Fabers, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Hedda Grandin, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Andrea Hortin, Fachärztin für Allgemeinmedizin

Dr. Franz-Josef Müller, Facharzt für Innere Medizin

alle Ärzte Tel. Nr. 02151-631075

Fax Nr. 02151-631983

E-Mail: rezepte.pg@posteo.de

Dr. Kathryn Ventocilla, Ärztin, Psychotherapie 02151-787034

Einzeltermine und Termine für Trauergruppe auf Anfrage

Sabine Rosenbruch, Trauerbegleiterin und Pfarrerin, 0162-4589130

Christengemeinschaft Krefeld

Therapeuten · Uerdinger Straße 110

Xandor Koesen-York, Kunsttherapie (Sprachgestaltung) 02834-984840

E-Mail: koesen-york@t-online.de, www.koesen-york.com

Joachim Machon, Rhythmische Massage 0211-359105 u.

E-Mail: joachimmachon@web.de 0170 5852807

Ulrich Paul, Kunsttherapie (Malen) 02151-3252875 u.

E-Mail: kunstmachtsinn@gmx.de 0177-4672723

Nina Taplick, Kunsttherapie (Plastizieren) 0157-74528489

E-Mail: info@plastische-kunsttherapie.de

Katja von den Benken, Kunsttherapie (Malen/Plastizieren) 0177-49 150 71

E-Mail: katja@sozial-kunst-therapie.de, www.sozial-kunst-therapie.de

Britta Dahlems, Poesietherapie (HPG) 02151-791359

Almut Becker, Heileurythmie 0157-77018384

Sylvana Deussen, Dipl.Psychologin und Heilpraktikerin 0177-5409673

für Psychotherapie, sylvana.deussen@gmx.de

Katharina Sonja Jachmann, Chirophonetik 0174-2335050

katharina-sonja@posteo.de

Therapeuten · Bogenstraße 61

Pia Müller-Ramming, Praxis für Kinder- und 0157-33139825

Jugendlichenpsychotherapie

Christiane Hesse, Heilpraktikerin, Rhythmische Massage, 02065-5489280

Sozialkunst-Gestaltung, Künstlerische Biografie-Arbeit,

Dynamisches Tierkreis-Zeichnen

Dr. Katharina Gerlach, M.A. Eurythmietherapie 0173-4710905

E-Mail: k.gerlach@well2move.de

Der Verein Therapeutikum Krefeld e.V. freut sich über jedes neue Mitglied!

Der Verein ist das „Dach“ des Therapeutikums und gleichzeitig sein Fundament – alle Mitglieder bilden den „sozialen Organismus“, der die vielfältigen

medizinisch-therapeutischen, kulturellen und sozialen Engagements im

Therapeutikum vernetzt, zusammenhält und nährt.

Als gemeinnütziger Verein unterhält er einen Therapiefonds – ein Solidar-

System im Kleinen zur finanziellen Unterstützung von Patient*innen bei

verordneten Leistungen der Anthroposophischen Therapien, die von den

Krankenkassen nicht oder nur teilweise erstattet werden. – Als Mitglied

können Sie aktiv an den Entwicklungen und Geschicken des Therapeutikums

und seiner Menschen mitwirken. Bei Interesse sprechen Sie uns gerne an!

Beitrittserklärungen und Informationen sind in den Praxen zu bekommen.

Spendenkonto: Sparkasse Krefeld

IBAN DE87 3205 0000 0061 0058 56, BIC SPKRDE33XXX

Hautart & Fußfein

Fußpflege im Therapeutikum und bei Ihnen zu Hause.

Terminabsprache bei Petra Gollwitzer:

0151-51769606

hautnah im Therapeutikum Café - Bücher - Kleidung

Sie können besten Kaffee, heiße Schokolade oder Tee bei einem Stück Kuchen genießen.

Das Sortiment besteht aus Büchern, Holzspielzeug und Kleidung aus Naturmaterialien.

Sehr gerne bestelle ich Ihnen das gewünschte Buch.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unter www.hautnah-krefeld.de oder auf Instagram.

Sie erreichen mich telefonisch unter 0157-88132038 oder per E-Mail: h.meyer@hautnah-krefeld.de

Heike Meyer, -hautnah-