

Anthroposophische Meditation

Kursprogramm 2012 Deutschland und Schweiz

Wie komme ich in eine meditative Vertiefung, die mich an meine eigenen geistigen Quellen anbindet? Die Kurse bestehen aus praktischen Übungen mit anschließendem Erfahrungsaustausch. Wir arbeiten auf westliche Art auf Basis der Anthroposophie.

Im Meditieren findet man einen Ort innerer Ruhe. Man zentriert sich und dieses erquickt. Deshalb hilft regelmäßiges Meditieren, um besser mit den beruflichen und familiären Anforderungen umzugehen. Das ständige, plappernde Zwiegespräch und die sich im Kreise drehenden Sorgen hören auf. Wesentliches rückt in den Mittelpunkt. Im Meditieren kommt man bei sich an, in der Heimat der eigenen Seele und wacht in den feinstofflichen und geistigen Ebenen auf. Meditation ist das tägliche Brot der Seele und des Geistes. Meditieren kann jede und jeder, für jeden gibt es den richtigen Ansatz.

In den Kursen werden die vielfältigen Möglichkeiten des Meditierens erfahrbar: Konzentrationsübungen mit Gegenständen, Meditation von Sätzen, Formen, Farben, Gefühlen und Gedanken, Arbeit an der Körperhaltung mit Hilfe der Alexandertechnik und Erleben von Elementarwesen in der Natur.

2012 starten wieder drei neue zweijährige Schulungen. Dazu möchten wir Sie besonders einladen!

(weiter auf der Rückseite ...)

Seminarzeiten sind meistens:

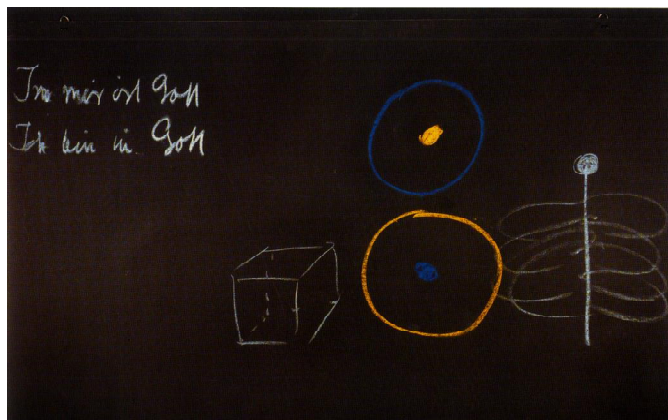
Fr. 19.00 - 22.00, Sa. 9.00 - 19.00, So. 9.00 - 13.00

Die **Anmeldung** zu einem Kurs erfolgt, wenn nichts anderes angegeben ist, bei den Kursleitern:

Thomas Mayer und Agnes Hardorp
0049-(0)831-5709512 oder 0041-(0)61-5359125
thomas.mayer@geistesforschung.org

Öschstr. 24, D-87437 Kempten

Kursgebühr: Wenn nicht anders angegeben 150,- €, ermäßigte Kursgebühr für Studenten, Erwerbslose, Alexandereinzelstunde € 40,- / CHF 60,-.



Tafelzeichnung von Rudolf Steiner, © by Rudolf Steiner Nachlassverwaltung 2005

Kurse in Deutschland:

Fischermühle (BaWü): Fr. 27. - So. 29.1. 2012

Verbindung mit Verstorbenen, Fischermühle e.V. 72348 Rosenfeld

München: Fr. 3. - So. 5. Februar 2012

Einführung in anthroposophische Meditation, Au-Haidhausen

Stuttgart: Fr. 16. - So. 18. März 2012

Einführung in anthroposophische Meditation
Anmeldung: Forum Drei, www.forum3.de, Tel. 0711/440074977

Quellhof (BaWü): Fr. 13. - So. 15. April 2012

Einführung in anthroposophische Meditation, Anmeldung: Quellhof e.V., 74592 Kirchberg, Tel. 07954-396, www.quellhof.de, 180,- €

München: Fr. 25. - So. 27. Mai (Pfingsten)

Einführung in anthroposophische Meditation, Gröbenzell

Rüspe, Sauerland: Di. 24. - So. 29. Juli 2012

Sommerwoche: Verbindung mit der Engelwelt und Elementarwesen, Grundsteinmeditation. Anmeldung: Studienhaus Rüspe, 57399 Kirchhundem, 02759-9441-10, www.studienhaus-ruespe.de, 350,-, erm. 250,- €

Quellhof (BaWü): Fr. 28. - So. 29. Sept. 2012

Start der zweijährigen Schulung

180,- €, genaue Beschreibung und Termine auf der Rückseite

München: Fr. 19. - So. 21. Okt. 2012

Start der zweijährigen Schulung

Genaue Beschreibung und Termine auf der Rückseite

Braunschweig: Fr. 26. - So. 28. Okt. 2012

Verbindung mit der Engelwelt, Waldorfschule Braunschweig

Hamburg: Fr. 14. - So. 16. Dez. 2012

Verbindung mit Christus, Rudolf Steiner Haus Hamburg

Gummersbach: Fr. 21. - So. 23. Dez. 2012

Das Vaterunser, Ort: Freie Waldorfschule Gummersbach

Kurse in der Schweiz:

Dornach: Fr. 6. - So 8. April 2012 (Ostern)

Einführung in anthroposophische Meditation, 300,- CHF

RüttiHubelbad: Do. 17. - So. 20.5.12 (Auffahrt)

Verbindung mit der Engelwelt - Grundsteinmeditation
Anmeldung: RüttiHubelbad, CH-3512 Walkringen, Tel. 0041-31-7008183, www.ruettihubelbad.ch, 490,- CHF, Ermäßigung möglich

Zürich: So. 15. - Fr. 20. Juli 2012

Anthroposophische Sommertagung 2012, www.sommertagung.ch

Dornach: Fr. 2. - So. 4. Nov. 2012

Start der zweijährigen Schulung

300,- CHF, genaue Beschreibung und Termine auf der Rückseite

Weitere Termine und Infos: www.anthroposophische-meditation.de

WERDE WER DU BIST

Ein gemeinsamer Meditationsweg

Einladung zu einer zweijährigen Schulung mit acht Wochenenden

Viele Menschen haben das Bedürfnis, das Meditieren zum festen Bestandteil des Alltags zu machen. Doch alleine ist dieses nicht einfach. Zusammen mit anderen in einer festen Gruppe, die sich über einen längeren Zeitraum regelmäßig trifft, ist es viel leichter, eine eigene Meditationspraxis zu entwickeln. Deshalb bieten wir zweijährige Schulungen mit acht Wochenenden an.

Jedes Wochenende hat einen thematischen Schwerpunkt. Es gibt ausführliche Kurstexte zu den Themen. Der Körper und die Bewegung werden durch Alexandertechnik und Eurythmie miteinbezogen. Nachmittags betätigen wir uns künstlerisch oder gehen in die Natur, um eine Anbindung an die Elementarwesen zu finden. Zwischen den Wochenenden wird es Hausaufgaben geben, z.B. jeweils eine Nebenübung zu üben. Ab dem dritten Termin gibt es immer einen Zeitraum, wo sich die Kursteilnehmer gegenseitig in Kleingruppen anleiten, damit es zur Selbstverständlichkeit wird, eine Meditation anzuleiten. Wir regen das Bilden von Regionalgruppen an, wo sich die Teilnehmer zwischen den Terminen zum Meditieren treffen und die Inhalte vertiefen können.

Kursleiter:



Agnes Hardorp



Thomas Mayer

Ein durchtragender Willensentschluss, über einen längeren Zeitraum dabei zu bleiben, kann für das Gelingen des Meditationsbestrebens entscheidend sein. Die feste Gruppe ist eine stützende Kraft und die Zeit zwischen Terminen kann effektiver genutzt werden, weil Erfahrungen und Schwierigkeiten vor- und nachbesprochen werden können. Die Verbindlichkeit der Gruppe schafft eine Vertrauensatmosphäre, die als „soziale Wärmeplastik“ (Joseph Beuys) erlebt werden kann. Man meditiert nie nur für sich alleine und die eigene Entwicklung. Man arbeitet an der Bewußtseinsgrundlage,

Start neuer Schulungsgruppen

am Quellhof bei Crailsheim: Fr. 28. bis So. 30. Sept. 2012

Anmeldung: Quellhof e.V., Tel. 07954-396, www.quellhof.de, 180,- €

in München: Fr. 19. bis So. 21. Okt. 2012

Anmeldung: thomas.mayer@geistesforschung.org, 0049-831-5709512, 150,- €

in Dornach: Fr. 2. bis So. 4. Nov. 2012

Anmeldung: thomas.mayer@geistesforschung.org, 0049-831-5709512, 300,- CHF

	Quellhof	München	Dornach
Einführungskurs	13.-15.04.12	03.-05.02.12	06.-08.04.12
Konstitutionstreffen: Verbindung mit der Engelwelt	28.-30.09.12	19.-21.10.12	02.-04.11.12
Grundsteinmeditation	11.-13.01.13	22.-24.02.13	08.-10.03.13
Verbindung mit Christus	12.-14.04.13	14.-16.06.13	28.-30.06.13
Rosenkreuzmeditation	06.-08.09.13	25.-27.10.13	20.-22.09.13
Verbindung m. Verstorbenen	10.-12.01.14	21.-23.02.14	24.-26.01.14
Verbind. m. Elementarwesen	16.-18.05.14	13.-15.06.14	23.-25.05.14
Vaterunser	19.-21.09.14	24.-26.10.14	26.-28.09.14
Erlösung des Doppelgängers	16.-18.01.15	06.-08.02.15	23.-25.01.15

wo ein Mensch sich im Geist im anderen Menschen finden kann. Nichts macht mehr Freude und nichts ist zukunftsfrüchtiger.

Ziele der Schulung sind:

- eine dauerhafte meditative Praxis im Alltag zu etablieren,
- die vielfältigen Möglichkeiten der Meditation kennenzulernen,
- sich tiefer mit sich selbst zu verbinden,
- die geisteswissenschaftlichen Erkenntnisse der Anthroposophie lebendig zu erfahren,
- die Meditation bis zum Erleben geistiger Wesen zu vertiefen,
- selbst Meditationen anzuleiten,
- die Stützkraft einer tragend-freilassenden Gemeinschaft zu erfahren.

Zum Organisatorischen:

Vor Beginn der Schulung sollte einer unserer Kurse besucht worden sein. Die acht Wochenenden sind als Einheit geplant und werden als ein Gesamtkurs durchgeführt. Für die zusammenwachsende Gruppe der Seminarteilnehmer ist es wichtig, mit einer konstanten Gruppe rechnen zu können. Das Konstituierungstreffen ist dazu da, dass sich die Gruppe findet und jeder auch den anderen die Zustimmung für diesen Zeitraum gibt. Nach diesem ersten Wochenende muß man sich für die gesamte Schulung verbindlich anmelden. Einmal darf man fehlen und es ist möglich, den jeweiligen Kurs bei einer anderen Schulungsgruppe zu besuchen.