



Weihnachtlicher Meditationskurs

Einführung in anthroposophische Meditation

Wie komme ich in eine meditative Vertiefung, die mich an meine eigenen geistigen Quellen anbindet? Der Kurs besteht aus praktischen Übungen mit anschließendem Erfahrungsaustausch. Wir probieren viele verschiedene Meditationsansätze aus, nachmittags üben wir das Wahrnehmen von Elementarwesen in der Natur.

Viele Menschen haben das Bedürfnis, das Meditieren zum festen Bestandteil des Alltags zu machen. Denn regelmäßiges Meditieren ist eine Grundernährung von Geist, Seele und Körper. Doch alleine ist das nicht einfach. Deshalb bieten Agnes Hardorp und Thomas Mayer seit vielen Jahren Meditationskurse auf Basis der Anthroposophie an.

In den Kursen geht es darum, das „Auge im Orkan des Lebens“ zu finden. Im Meditieren findet man einen Ort innerer Ruhe. Man zentriert sich und dieses erquickt. 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. Meditieren kann jeder, für jeden gibt es den richtigen Ansatz.

Weitere Informationen: www.anthroposophische-meditation.de
oder 0177-8796786

Kurszeiten: Fr 19:00–22:00, Sa 09:30–20:00, So 09:30–13:30 Uhr

Leitung: Thomas Mayer, Agnes Hardorp
Ort: Kulturhaus OSKAR, Oskar-Hoffmann-Str. 25, 44789 Bochum

Gebühr in EUR: 200,00
Dauer: 20 Kursstunden
Kursnummer: 18227

Fr 21.12.2018 bis So 23.12.2018 — 17:00 bis 22:00 Uhr

