



Anthroposophische Meditation

**Einführungskurs
Verbindung mit dem
höheren Selbst**

**Hamburg:
Fr. 17. bis So. 19. April 2026**

Kursleiter: Agnes Hardorp, Thomas Mayer

Zeiten: Fr. 18.00 - 21.30
Sa. 9.00 - 19.00, So. 9.00 - 13.30

Ort: Rittelmeyer-Saal,
Heimhuder Straße 34 a, 20148 Hamburg

Kursgebühr: 200,- Euro, Ermäßigung möglich.

Anmeldung zum Kurs:
thomas.mayer@geistesforschung.org
oder Tel. 0831-5709512

www.anthroposophische-meditation.de

Wie komme ich in eine meditative Vertiefung, die mich zu meinen eigenen geistigen Quellen führt?

Im Meditieren findet man einen Ort innerer Ruhe. Man zentriert sich und das erfrischt. Viele Menschen haben das Bedürfnis, das Meditieren zum festen Bestandteil des Alltags zu machen. Regelmäßiges Meditieren ist eine Grundernährung von Geist, Seele und Körper. Doch alleine ist das nicht einfach. Deshalb bieten wir seit zwanzig Jahren Meditationskurse an.

Wir meditieren auf westliche Art auf Basis der Anthroposophie, das heißt wir gehen immer von einem Gegenstand aus, einem Objekt oder einem Text, um von der Konzentration über die Besinnung zur Meditation zu gelangen.

Im Einführungskurs stellen wir viele unterschiedliche Herangehensweisen an die Meditation vor und tauschen uns im Anschluss immer über unsere Erfahrungen aus.

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. 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.

Meditieren kann jede und jeder, für jeden gibt es den richtigen Ansatz. Die Wochenenden sind intensiv und gaben schon vielen den Anstoß zur eigenen regelmäßigen Meditationspraxis.

*„Wenn der Mensch einmal beginnt,
Meditationen zu machen,
so vollzieht er damit die einzige wirklich völlig
freie Handlung in diesem menschlichen Leben ...
Wir sind darin vollständig frei.*

Es ist dieses Meditieren eine urfreie Handlung.“

Rudolf Steiner (GA 214, 20.8.1922)



Kursleiter:

Seit 2004 leiten wir Kurse in anthroposophischer Meditation.



Agnes Hardorp ist Meditationslehrerin, Sängerin, Pianistin und Eurythmistin.



Thomas Mayer ist Meditationslehrer, Bürgerrechtler und Autor mehrerer Bücher, darunter „Rettet die Elementarwesen!“.

Feedback von Teilnehmern:

Annette: „Ich möchte mich noch einmal sehr herzlich für das wunderbar dichte und menschlich nahe Seminar bedanken. Ich habe einen neuen, liebevollen Zugang zur Meditation finden können und glaube nun, besser dran bleiben zu können.“

Daniela: „Das letzte Seminar fiel für mich in eine Zeit großer Fragezeichen und Unsicherheit in beruflicher Hinsicht. Seitdem hat sich Alles zum Besten gewandelt, und ich weiß, hatte es schon während des Wochenendes erfahren, dass Euer Seminar, die Begegnungen, die Erfahrungen, die möglich gewordene Unterstützung der geistigen Welt einen großen Anteil an dieser Entwicklung hatte.“

Ruth: „Der Nachklang des Wochenendes mit Euch ist warm und gut. Ich bin ja besonders von Eurem didaktischen Vorgehen berührt, das behutsam einführend Schritt für Schritt in immer größere Tiefen führt.“

Irene: „Was habe ich gelernt in der Meditationsschulung? Mein Leben wurde strukturierter durch das Meditieren. Ich bin bewußter und erlebe mich mehr verbunden mit dem was werden will. Der Austausch in der Gruppe ist sehr belebend bis in meine Lebenskräfte. Ich bemerke mehr und mehr, dass ich geführt werde und auf meine Fragen Antworten kommen. Mein Lebensgefühl hat sich gewandelt vom Verstehen-wollen der Welt in ein Gefühl des Eingebettet sein ins werdende.

Was war wichtig für mich? Das Herunterholen der Anthroposophie aus der Intellektualität und sie im Herzen bewegen.“

Meditationsschulung

Vom So. 18. bis Fr. 23. Oktober 2026 beginnt am Rosenwaldhof bei Berlin eine neue Meditations-schulung (1,5 jährig mit vier Wochen).

Schulungswochen und Themen am Rosenwaldhof:

So. 18. - Fr. 23. Oktober 2026:

Verbindung mit der Engelwelt und mit Christus

Di. 30. März - So. 4. April 2027:

Rosenkreuzmeditation und Verbindung mit Elementarwesen

So. 17. - Fr. 22. Oktober 2027:

Grundsteinmeditation und Verbindung mit Verstorbenen

Di. 18. - So. 23. April 2028:

Das Vaterunser und die Harmonisierung des Doppelgängers

Weitere Infos:

www.anthroposophische-meditation.de