

Meditation als Kraftquelle

Der menschliche Geist ist grösser, als uns im Alltag bewusst ist. Durch Meditation ergreifen wir diese Kraft und stärken uns seelisch-geistig und leiblich.

Themen unserer Praxis:

- Seelisch-geistige Ausdehnung bei gleichzeitiger Zentrierung (aurische Hüllen)
- Bewusstsein der Chakren
- Verbindung mit unserer individuellen Engelskraft
- Beziehung zu den Verstorbenen
- Die vier (fünf) Elemente meditativ erleben
- Meditation mantrischer Texte von Rudolf Steiner
- Mitgefühl, Mitfreude, liebende Güte und Gelassenheit (Brahmaviharas)

Neben der Meditationspraxis schulen wir unsere Sinneswahrnehmungen und Achtsamkeit. Bewegungssequenzen aus der Vitaleurythmie unterstützen unsere Themen und helfen uns, noch tiefer in diese einzutauchen.

Wir arbeiten auf der Grundlage antroposophischer Meditation mit Einbezug buddhistischer Elemente.

Der Kurs eignet sich sowohl als Einstieg in die Meditation wie auch als Erweiterung für Menschen mit Meditationserfahrung.

Voraussetzung: Interesse und Freude, einen Weg zu den eigenen geistig-seelischen Kräften zu gehen.

Ziel: Mut und Vertrauen, eine meditative Arbeit zu beginnen oder zu erweitern.