

**Anthroposophische Gesellschaft
in Deutschland
Arbeitszentrum München**

Leopoldstr. 46a, 80802 München
Telefon 089/33 25 20, Fax 089/33 78 97
info@anthroposophie-muenchen.de
www.anthroposophie-muenchen.de

Mindestteilnehmerzahl 10, Obergrenze 30
Das Seminarkosten 100 € für Mitglieder
120 € für Nichtmitglieder.

Frühbucherrabatt 20 € bei verbindlicher Anmeldung bis 15.1.24
Unverbindliche Anmeldung (Reservierung) bis 31.1.

Anmeldeschluss: 30.4.24

Zusätzlichen Kosten für Übernachtung und Vollpension
für die gesamte Seminardauer je nach Zimmerkategorie
für eine Person: 260 €, DZ bis 345 €, EZ mit Bad

Anmeldung unter info@anthroposophie-muenchen.de
oder im Sekretariat

Bezahlung erst nach Anmeldebestätigung.
Überweisung auf Konto
Anthroposophischen Gesellschaft
IBAN: DE72 4306 0967 0010 0845 15
Stichwort: Meditation

Bezahlung auch bar im Sekretariat möglich.

Für die Anfahrt mit dem PKW gibt es eine Anfahrtsskizze, die Sie
mit der Anmeldebestätigung erhalten werden. Es gibt auch die
Möglichkeit mit der S-Bahn (S7) anzureisen. Sie werden dann am
Bahnhof Wolfratshausen abgeholt.



Anthroposophische Gesellschaft
in Deutschland
Arbeitszentrum München



Meditationsseminar auf Schloss Weidenkam

Freitag, 14.6. bis
Sonntag, 16.6.2024

*Katharina Gleser, Emi Yoshida,
Florian Zebhauser*

Meditationsseminar auf Schloss Weidenkam

Meditation wird für viele Menschen immer bedeutsamer, gerade in einer Zeit, die unruhiger und in einer Welt, die undurchsichtiger zu werden scheint. Finde ich in mir einen Ausgangspunkt, der mich in die Mitte bringt und mein Wirken in der Welt stärken kann?

Mit dem Meditationsseminar wird die Möglichkeit geboten, auf einem Schloss in der Nähe des Starnberger Sees in ruhiger, wunderbarer Natur Übungen und auch Meditationen kennenzulernen, sie anfänglich zu praktizieren und sich in der Gruppe über Erfahrungen auszutauschen. Die Teilnahme ist sowohl für bereits meditationserfahrene Menschen als auch für Einsteiger möglich.

In diesem Jahr werden drei Meditationen im Mittelpunkt stehen: Die sogenannte Punkt-Umkreis-Meditation aus dem Heilpädagogischen Kurs, Meditationen in der Natur und mit Motiven aus der Natur, sowie das Wahrspruchwort „Welt und Mensch“ von Rudolf Steiner.

Überblick über den Ablauf der Tagung

Freitag, 23.4., ab 16:30 Uhr

Eintreffen auf Schloss Weidenkam. Sie können Ihre Zimmer beziehen und es erwartet Sie eine kleine Stärkung.

17 Uhr: Vorstellungsrunde, Fragen und Anliegen der Teilnehmer.

18.15 Uhr: Abendessen

19:30 – ca. 20:30 Uhr: Einführung und Übungen zur „Punkt-Umkreis-Meditation“. Die Punkt-Umkreis-Meditation wurde von Rudolf Steiner in seinem 1924 gehaltenen Heilpädagogischen Kurs (GA 317) gegeben, zusammen mit einer entsprechenden Wandtafelzeichnung und dem Meditationsspruch „In mir ist Gott. Ich bin in Gott.“ Sie verbindet bildhafte Vorstellungsübungen mit einer Wortmeditation. (Florian Zebhauser)

ca. 20.30 – ca. 21 Uhr: Eine erste Begegnung mit dem Schlosspark

Samstag, 24.4., 8 Uhr: Frühstück

9 bis 10:30 Uhr: Fortsetzung „Punkt-Umkreis-Meditation“

10:30 – 11 Uhr: Pause

11 bis 12 Uhr: Eurythmie-Übungen mit Emi Yoshida

12:15 Uhr: Mittagessen und Mittagspause

14:30 – 16 Uhr: Meditationen in der Natur und mit Motiven aus der Natur. In Anknüpfung an den nördlichen Mysterienstrom soll die Aufmerksamkeit an diesem besonderen Ort auf die in der Natur wirkenden Grundkräfte gerichtet werden: Wachsen und Vergehen. Es ist vorgesehen, sich ihnen auf verschiedene Weise anzunähern und sie auf weitere Naturerscheinungen anzuwenden. (Katharina Gleser)

16 – 16:30 Uhr: Kaffeepause

16:30 Uhr: Fortsetzung. Meditationen in der Natur und mit Motiven aus der Natur mit Katharina Gleser.

18.15: Abendessen

19:30 – ca. 20:30 Uhr: Austausch zu Anliegen und Fragen der Teilnehmer. Abschluss mit Anregungen für Übungen.

Sonntag, 25.4., 8 Uhr: Frühstück

9 Uhr: Ernte aus der Nacht

9:15 – 11:45 Uhr (mit Kaffeepause) Das Wahrspruchwort „Welt und Mensch“ von Rudolf Steiner. Dieses Meditationsgut ist ein Schlüssel bei Krisen und Schicksalsfragen. Es besteht die Möglichkeit, durch die Meditation Frieden mit sich selbst, mit den Mitmenschen und mit der Welt zu schließen. Mit Hilfe von eurythmischen Übungen und Gesprächen wird das Wahrspruchwort eingeführt und meditativ vertieft. (Emi Yoshida)

12 – 12:30 Uhr: Rückblick und Abschluss.