

# 40 JAHRE WIR FEIERN!

## Pädagogisches Wochenende

### Infos zu den KURSEN

Samstag, 8. September

09:45 bis 16:00 Uhr

**K 01** Claus-Peter Röh

#### Innere Arbeit und Meditation

Innere Arbeit und Meditation als Kraftquelle für den Erziehungsalltag  
Übungen- Beobachtungen- Gespräch

**K 02** Anna Brüggemann

#### Achtsamkeit leben

Inhalt des Kurses werden Bewegungs- und Körperübungen aus der Vitaleurythmie, einer eurythmischen Anti-Stress-Methode (entwickelt von Christiane Hagemann und Michael Werner) sein. Im Hintergrund stehen die sieben Aspekte der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn. Es werden Arbeitsmaterial (Handout) besprochen und Erfahrungen ausgetauscht.

**Bitte bringen Sie sich bequeme Kleidung und rutschfeste Socken oder Gymnastik-/Eurythmieschuhe mit.**

**K 03** Anne Thüring, Rainer Pawel, Ilse Schneider

#### Raum- und Selbstwahrnehmung

Raum- und Selbstwahrnehmung durch Eurythmie. Substanzwahrnehmung von Kupfer und eines Öles und Gestaltung eines kleinen Bildes.

**K 04** Gisela Thriemer

Drei Wege zum Welteninnenraum

Stille – Kraft des Wortes – Achtsamkeit, zur Erkräftung des inneren Menschen

**K 05** Peter Schönhöffer

Mini-Exerzitien

Wenn wir für einen Augenblick aufmerken aus unseren Alltags-Verrichtungen, können wir leicht erschrecken über den weitgehend heillosen Zustand unserer Welt. Noch dazu schlägt sich dies oft in einer inneren Unordnung in uns selbst nieder. In diesem Kurs geht es darum, mit Hilfe der großen Karmel-Heilige und an der Hand von Jesus einen geistlichen Weg einzuschlagen, der Wege und Weite eines gerechten Friedens vor Augen zu führen vermag, wie ihn die Schöpfung so sehr ersehnt. Erst als geistlich Freigesetzte mag es uns gelingen, einen Unterschied zu machen; dazu vermittelt der Tag Anregungen und Wegmarken zur Beziehungs-Gestaltung mit mir selbst, miteinander und mit dem, was wir Gott nennen. Elemente: Impulsvorträge, durchgängiges Schweigen, Gebet, Meditation, Rückschau.

**K 06** Sonja Ferger-Glaser

Das Wort - anders denken – neu begreifen

Wortmediation nach Dorian Schmidt. Das Wesen des Wortes kann noch in anderer Form real existent sein als in intellektueller Form unseres Denkens. Das Wort – anders denken – neu begreifen.

**K 07** Marion Schmidt-Lorenz

Achtsamkeit mit Kindern leben

Das Familienleben fordert heute eine Organisation, die uns an Grenzen bringt, ja zeitweise überfordert. Wie können wir eine Familienkultur pflegen, die uns stärkt? Achtsame Momente im Alltag, die auch die Persönlichkeitsentwicklung der Kinder berücksichtigt, ohne uns selbst aus den Augen zu verlieren. Was kann die Waldorfpädagogik dazu beitragen?  
Ich freue mich auf einen lebendigen Austausch!

## **K 08** Meike Metzger, Kerstin Schiller

### Tierkommunikation

Tierkommunikation ist die Kontaktaufnahme mit Tieren mit Hilfe der Telepathie. Die Fähigkeit, telepathisch zu kommunizieren, ist allen Lebewesen angeboren. Einfach gesagt ist Telepathie „gefühlte Sprache“. In unserer technisierten und von Hektik getriebenen Welt haben viele Menschen die bewusste Handhabung dieser Gabe verloren. Die Tiere jedoch benutzen diese Sprache intuitiv. In diesem Kurs begegnen wir uns zuerst selbst, denn nur, wenn wir mit uns in Kontakt sind, können wir mit Tieren in einen echten Kontakt treten. Im ersten Teil werden wir durch Achtsamkeitsübungen in die innere Ruhe gehen, uns mit uns selbst auseinandersetzen und uns wieder spüren lernen. Im zweiten Teil werden wir Tieren begegnen. Zwei Hunde werden anwesend sein, die uns helfen, einen echten Kontakt zu ihnen herzustellen. Sie werden uns zeigen, wie „gefühlte Sprache“ fließen kann und uns einladen, uns wieder auf diese Sprache einzulassen.

**Bitte bringen Sie sich bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke für den Boden mit.**

## **K 09** Dietrich Balsler

### Horchendes Tönen – Tönendes Horchen

Musikimprovisation: Ein Aufbruch zu anmutender Achtsamkeit

Wir werden die Wirkung von Klängen erfahren – im Zuhören und im Gemeinsam-Tönen.

Wir wollen gemeinsam einen Raum, einen Klang-Raum, er/schaffen, in dem aus einer Sicherheit des Getragen-Werdens ein Offensein für jede Erfahrung gelingen kann – ohne alte Raster einzusetzen, zu urteilen oder der Erfahrung zu befehlen, anstatt auf sie zu horchen. Beim Phänomen zu bleiben und Mut zu einer inneren Beweglichkeit aufzuwecken, ist eine dem Alltagsleben oft widersprechende Haltung; sie hat ihre meditative Seite.

Wir wollen improvisierend im Augenblick Neues finden und befreien – und das heißt auch: Beim Improvisieren gibt es kein richtig oder falsch, kein schön oder schief. Und: Es spielt überhaupt keine Rolle, jemals ein Instrument gespielt oder gesungen zu haben! (Uns werden einige, auch ungewöhnliche, Instrumente zur Verfügung stehen.)

So können wir das, was uns an Kostbarem, an Schönheit und Fülle in der Welt anmutet, würdigen und achtsam – mutig und anmutig – der Welt zurückgeben.

## **K 10** Ann-Britt Uhlig

### Gemeinsam Baumbildner sein

Malen mit Aquarellfarben. Was taucht auf, wenn wir uns von unserer Waldorfschule ein inneres Baumbild machen? Diese Bildgestalt wollen wir erfassen, indem wir sie behutsam malen und das so nach außen gesetzte Gebilde achtsam betrachten. Wir werden dem Baumbild innerlich fragend begegnen und meditativ zu erspüren versuchen, wie es auf uns wirkt, aber auch: was wir tun könnten, um die Bildekraft unseres Baumes zu verstärken. Mit einer abschließenden Bearbeitung des Baumbildes lassen wir unsere bildschöpferische Tätigkeit ausklingen.

**K 11 Ursula Grade, Matthias Kaffenberger**

**Putzen lieben?**

Sauberkeit ist ein Grundbedürfnis des Menschen – wir alle nehmen bewusst oder unbewusst wahr, ob unsere Umgebung sauber und angenehm ist, ob wir uns dort wohl oder unwohl fühlen. Dennoch gehört das Putzen zu den eher ungeliebten Aufgaben und wird häufig als niedere Arbeit angesehen. Es steckt jedoch viel mehr dahinter und mit den richtigen Mitteln und Techniken kann man das Putzen sogar lieben lernen.

**K 12 Philipp Wagenmann**

**Wasser, Erde, Luft und Feuer**

Übungen mit Ton sowie kleine anthroposophisch orientierte Meditationsübungen, um die vier Elemente wahrzunehmen: Wasser, Erde, Luft und Feuer.

**K 13 Andrea Meier, Anja Liebisch, Anette Gärtner**

**Spinnst Du? – Na klar!**

Ein Tag lang wollen wir uns dem Thema Spinnen widmen. Angefangen bei dem einfachen Verdrillen werden wir mit der Handspindel und mit dem Spinnrad Garne herstellen. Garne entstehen durch das Verbinden kurzer Fasern zu einem langen stabilen, aber immer noch elastischen Faserbündel. Diesem textilen alten Handwerk nähern wir uns in Ruhe und Achtsamkeit und nehmen uns dennoch Zeit, den geschichtlichen Hintergrund gemeinsam zu erforschen.

**K 14 Ingo Albrecht-Schoeck**

**Geistiges mit Physischem verbinden**

Einer der ältesten Fadenhefttechniken, einzelne Papier-Heftlagen zu einem Buchblock zusammen zu bringen, ist die nach den koptischen Mönchen genannte Kettenstich-Bindung. Welche Haltung von Hand, Herz und Kopf es bedarf dieser Kulturtechnik gerecht zu werden, möchte ich anbieten selbst nachzuspüren.