

Meditationsgruppe Klagenfurt: Zusammenfassung vom 22. 10. 2024

Übungsleiterin: Hermine Gauglhofer

- 1.) Einstimmen /Ankommen: „Ich trage Ruhe in mir“ (Rudolf Steiner)
- 2.) „Was ist in mir“ (Kühlewind aus Text „Zusammensein“– gleich im Anschluss an den von Spruch von Rudolf Steiner
3. Gegenstandsmeditation: 7 Minuten
- 4.) Wahrnehmungsübung: Jeder/Jede bekommt ein herbstlich gefärbtes Blatt: Was sehe ich?
Blatt anschauen, Vorstellen: dreimal wiederholen
- 5.) Herbstastern in der Mitte des Raumes: Die Blume sprechen lassen

Pause

Ich habe die Zusammenfassung von Laszlo „Über den Übungsweg“ ausgeteilt und unsere Übungen eingeordnet.

5. Positivitätsübung (Nebenübung von Rudolf Steiner)

Was ist deine größte Sorge? Kannst du darin etwas Positives sehen?