

Sa 09. Dezember 2023
9:30 – 12:30 Uhr

Anthroposophie zum Kennenlernen
Verantwortung für mich selbst übernehmen.
Seelenübungen und Meditation in der Anthroposophie
Einführendes Seminar
mit Kathrin Fechter-Ludemann

Zum Thema des Seminars:

Im Alltag wechseln Anforderungen, Termine und Begegnungen in rascher Abfolge einander ab. Nicht immer handeln wir dabei so, wie wir es uns im Nachhinein wünschen, und am Abend kann das Gefühl eintreten, an Wesentlichem vorbeigegangen zu sein.

Im Meditieren schaffen wir einen Raum der inneren Ruhe und verbinden uns mit den höheren Welten – eine Voraussetzung, um im Alltag aus Geistesgegenwart handeln und Neues schaffen zu können.

Damit dies gelingt, bedarf es jedoch einer Vorbereitung. Seelenübungen ermöglichen uns eine Vertiefung der Wahrnehmung, des Fühlens und Wollens. Sie ermöglichen uns Abstand zu gewinnen und gelassener und vertrauensvoller zu sein – so lernen wir uns selbst immer besser kennen und können uns mehr und mehr selbst „in die Hand nehmen“.

Das Seminar führt in erste Grundlagen eines „inneren Lebens“ ein und macht diese durch gemeinsame Übungen erfahrbar.



Kathrin Fechter-Ludemann ist ausgebildete Krankenschwester und hat Anthroposophie und Theologie am Priesterseminar der Christengemeinschaft studiert. Sie hat in Freiburg ein Lehramtsstudium für Deutsch und Geschichte absolviert, die Arbeitsgruppe „Mensch?! Vielfalt Anthroposophie“ mit aufgebaut und ist Mutter von drei Kindern.