

**13. September 2024**

20 Uhr

**Wahrnehmen und Denken  
Der Schulungsweg des  
geistig-seelischen Atmens**

Vortrag mit Ralf Gleide

*Eintritt: 8 Euro / erm. 5 Euro*

**14. September 2024**

9:30 – 13 Uhr

**Wahrnehmen und Denken als  
geistig-seelisches Ein- und Ausatmen**

Seminar mit Ralf Gleide

und Ricarda Murswiek

*Kosten: 22 Euro / erm. 15 Euro*

*Begrenzte Teilnehmerzahl*

*Anmeldung bis Mi 11.09. im Sekretariat,  
0761-25559 oder [info@azoberrhein.de](mailto:info@azoberrhein.de)*

*Ralf Gleide zum Thema:*

Der heutige Mensch ist getrennt von der Welt. Er hat den Kontakt mit dem Wesen der Dinge verloren. Wie kann man lernen, innerlich so lebendig zu werden, dass in der Seele ein Resonanzraum entsteht und die Welt zu einem spricht? Wie kann eine Brücke gebildet werden zwischen Ich und Welt? Dazu muss man Wahrnehmen und Denken so verstärken, dass ein Wechselspiel von geistig-seelischen Ein- und Ausatemprozessen entsteht. Rudolf Steiner hat gezeigt, dass die Wahrnehmung durch die Sinne ein modifiziertes Einatmen ist und die Imagination in sich birgt. Das reine Denken dagegen beschrieb er als ein verfeinertes Ausatmen, das zur Inspiration geführt werden kann.

Anhand des Mantrams "Lichterstrahlende Gebilde, glänzendes Wogenmeer des Geistes" (Rudolf Steiner: Anweisungen für eine esoterische Schulung, S. 48 f.) wollen wir versuchen, uns dem Wechselspiel dieser polaren Seelenprozesse meditativ-erlebend zu nähern. "Der Morgenländer sagt: Ausbilden des physischen Atmens - der Abendländer sagt: Ausbilden des geistig-seelischen Atmens in dem Erkenntnisprozess durch Wahrnehmen und Denken." (Rudolf Steiner: GA 322, 3.10.1920)

*Veranstalter: Mensch?! Vielfalt Anthroposophie*