

## **Lebensgestaltung und spirituelle Lebensführung für PädagogInnen**

*Wolfgang Tomaschitz*

Einige meditative Methoden zu kennen und individuell gestalten zu lernen, gehört zu den Kulturtechniken, mit welchen man heute vertraut sein muss, wenn man sein Leben wirklich führen will. Die Anthroposophische Meditation bietet dazu eine Fülle von Anregungen. Wir werden durch kurze, konzentrierte Übungen und eine Reflexion der dabei gemachten Erfahrungen eine praktische Aneignung versuchen und bei ganz alltäglichen Bewusstseinsvollzügen wie Erinnern, Wahrnehmen, Zeitgefühl und Denken beginnen.

### Einstimmende Literatur:

Hendrik Vögler: Sinn und Sein meditieren. Eine Skizze

Georg Kühlewind: Der sanfte Wille

Georg Kühlewind: Wege zur fühlenden Wahrnehmung