

Ein Stress-Bewältigungs-Programm

Ein Workshop für alle, die sich entwickeln wollen

Am 11.01.1912 hielt Dr. Rudolf Steiner in München den Vortrag „Nervosität und Ichheit“. Er sprach darin über die Ursachen und Heilung der „Nervosität“. – Heute sagen wir „Stress“ und sprechen von „Psychosomatik“. - In verschiedenen Abstufungen erscheinen die Auswirkungen der Überlastung durch den Alltag: Ein Unvermögen, klare Gedanken zu fassen bzw. zu verfolgen, Unentschlossenheit, Vergesslichkeit, Verspannungen, Krämpfe, Schmerzen, bis hin zu Formen, „die zuweilen organische Krankheiten in einer täuschenden Weise nachbilden, so dass man glauben könnte, der Mensch habe etwa ein schweres Magenleiden, während er nur unter dem leidet, was man (...) zusammenfasst unter dem Wort: Nervosität.“ (Zitat aus obigem Vortrag)

Welches sind die Ursachen und welche Maßnahmen können heilsam wirken? Mehrere Übungen werden in diesem gut verständlichen Vortrag vorgestellt, die harmonisierend auf die Wesensglieder des Menschen (s.u.) wirken. Eine Übung besteht z. B. darin, beim Schreiben die Buchstaben sehr sorgfältig zu „malen“ oder Verrichtungen gezielt mit der nichtdominanten Hand durchzuführen. - Die Idee dieses Workshops ist es, dass sich jedeR TeilnehmerIn eine Übung auswählt und diese selbständig nach ihren / seinen Möglichkeiten eine Zeitlang durchführt. Danach treffen sich die TeilnehmerInnen erneut, tauschen ihre Erfahrungen aus und haben die Möglichkeit, Fragen zu klären.

Ablauf Erster Tag (ca. 6 Stunden inkl. Pausen)

- Einführung: Überblick zur anthroposophische Sicht auf den viergliedrigen Menschen mit seinen Wesensgliedern
 - o physischer Leib („grobstofflicher Körper“)
 - o Ätherleib bzw. Lebenskräfte-Bildeleib
 - o Astralleib („Seele“)
 - o Ich-Leib („Geist“)
- gemeinsames Lesen des Vortrages „Nervosität und Ichheit“
- Beantwortung Ihrer Fragen

Ablauf Zweiter Tag (ca. 4 Stunden inkl. Pausen)

- Erfahrungsaustausch
- Beantwortung Ihrer Fragen

Leitung / Anmeldung: 04554 – 70 39 74 Heidi Boye, Heilpraktikerin seit 2000, anthroposophische Lesekreislerfahrung seit 2007

Ort: Naturheilpraxis Heidi Boye, Seestr. 6 a, 23829 Wittenborn

Kostenbeitrag für beide Tage: EUR 50,- (Ermäßigung auf Anfrage) + ca. EUR 9,- für das Heft mit dem Vortrag ISBN 978-3-7274-5274-1 bitte zu beiden Treffen mitbringen, auch enthalten in „GA 143“

** Termine auf Anfrage nach Absprache mit den KursteilnehmerInnen*