

## **Anthroposophische Meditation**

### **Kurs in Bremen im Rudolf Steiner Haus, 1. März – 2. März 2019**

#### **Zeiten:**

Freitag, 1. März 2019, 18.00 – 19.30 Uhr

Öffentlicher Einführungsvortrag

„Was heißt anthroposophische Meditation? Die vier Elemente und die vier Äther“

20.00 – 21.30 Uhr

Gespräch und Übungen zum Thema

Eintritt für beide Veranstaltungen: 15 Euro (ermäßigt 12 Euro)

Samstag, 2. März 2019, 10.00 – 18.00 Uhr (mit Pausen)

Vertiefungsseminar, mit Darstellungen, meditativen Übungen und Gespräch

Eintritt: 40 Euro (Ermäßigung möglich)

#### **Anthroposophische Meditation – Die vier Elemente und die vier Äther**

Wir tauchen ein in die Welt der vier Elemente: Erde, Wasser, Luft und Feuer, anhand von Bewegungsübungen, musikalischen Beispielen und Mantren Rudolf Steiners. Darauf aufbauend erforschen wir die vier Ätherarten: Wärme-, Licht-, Klang- und Lebensäther. Fragen des inneren Lebens können ebenso besprochen werden wie Elementarwesen- und Naturwesen-Wahrnehmungen.

mit Steffen Hartmann, Hamburg

**Steffen Hartmann**, geboren 1976 in Freiburg im Breisgau, studierte Klavier in Hamburg. Als Liedbegleiter besuchte er Meisterkurse bei Elisabeth Schwarzkopf und Dietrich Fischer-Dieskau. 2007 gründete er das Institut MenschMusik Hamburg, zusammen mit Matthias Bölts, das neue Wege in der Musikausbildung beschreitet. Seit über 20 Jahren auf einem inneren meditativen Weg. Auf Anfrage von außen seit einigen Jahren als Meditationslehrer tätig. Steffen Hartmann schreibt regelmäßig Aufsätze zu Grundfragen der Anthroposophie, zu Meditation und Musik. Zusammen mit Torben Maiwald gründete er die Edition Widar, in der unter anderem die Bücher *Wege zum Geist* (2012), *Von der Philosophie zur Anthroposophie* (2013), *Aus Widars Wirken* (Mitherausgeber, 2014), *Geistesgegenwart und Schöpferkraft* (zusammen mit Anton Kimpfler, 2015), *Die Michael-Prophetie Rudolf Steiners und die Jahre 2012 bis 2033* und *Vom Schicksal der Töne in unserer Zeit* von ihm erschienen sind. Seit 2012 ist er im Zweig am Rudolf Steiner Haus Hamburg verantwortlich tätig; damit verbunden ist eine intensive internationale Vortrags- und Seminartätigkeit.

Melden Sie sich bitte für das Seminar bei Klaus Landmark an: Tel. 0421 – 44 44 15,  
E-Mail: [k.landmark@gmx.de](mailto:k.landmark@gmx.de)