

Zusammenfassung 30. Juni 26

1. Rudolf Steiner: „Ich trage Ruhe in mir“

2. Georg Kühlewind: „Licht und Freiheit“: Seite 22 „Ein Ratschlag vorab“

Hier spricht Kühlewind vom „**sanften Willen**“. Bevor wir diese Einleitung lasen, meditierten wir zum Begriff „**Der sanfte Wille**“

Im Anschluss lasen wir den Text von Kühlewind.

3. Vorstellungsübung aus dem Text:

„Wir stellen uns eine friedliche Szenerie vor: blauer Himmel, über dem weiße Wolken langsam dahinsieglein; ein Teich mit einem langsam, gleichmäßig dahingleitenden Schwan“ mit anschließender Wahrnehmungsübung

Tipp: Auf die Übergänge achten! Was passiert zwischen den beiden Vorstellungsübungen?

4.. **Grundübung Text von Georg Kühlewind: Seite 22-24: gelesen**

Besinnung auf das Gelesene. Schwerpunkt der Besinnung: „Einen Moment bitte“!

Kenne ich das? Wo hab ich das bereits angewandt? Wo könnte es hilfreich sein?

Wir treffen uns offiziell wieder im September. Möglicherweise gibt es einen spontanen Termin im August bei mir zu Hause.

Schönen Sommer und danke für eure Mitarbeit!