

# Nervosität, Hyperaktivität, Hypersensibilität und Lebensangst. Folgen eines materialistischen Zeitalters?

## Workshop-Angebot mit praktischen Übungen und Eurythmie

Dr. med. Harald Haas oder Dipl.Ing./Dipl.Eu. Theodor Hundhammer

### 1. Erkenntniswege im Werk Rudolf Steiners

- Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg ...
- Das Erleben des Christus im Menschen als Leben, Licht und Liebe.
- Die Ätherströmungen der Nebenübungen und «Ich denke die Rede».

### 2. Wege aus Angst und Depression. Das Erleben des Christus verwandelt Nervosität.

- Die Entstehung der Nervosität im Laufe der Evolution.
- Der achtgliedrige Pfad bei Buddha und bei Rudolf Steiner.
- Eurythmie: Strom und Gegenstrom, Die Kraft der Gesundheit Teil I.

### 3. Erneuerung des Seelenlebens und die Zukunft der Gesellschaft

- Die Entwicklung des Herzdenkens, das Erscheinen des Christus im Ätherischen.
- Rudolf Steiner: *Kreuzt die Arme, aber führt die Bewegung nicht aus.*
- Das Wesen der Vokale, die Kraft der Gesundheit Teil II.

### 4. Licht- und Schattenseiten der Hochsensibilität und Nervosität

- Die Ursprünge der seelischen Nöte.
- Rudolf Steiners Übungen gegen Nervosität und deren Wirkung.
- Die Bedeutung der Vokale in der anthroposophiebasierten Stressbewältigung.

### 5. Der achtgliedrige Pfad, ein Wunderwerk der Menschheit.

- Die Übungen des achtgliedrigen Pfades - mehr als eine persönliche Sache.
- Die Zuordnung zu den Wochentagen und seine Verbindung zu den Schöpferkräften.
- Beispiele für die Eurythmie zum achtgliedrigen Pfad.

### Organisatorisches

Angebot: Wochenend-Veranstaltung im Umfang von 7h bis 10h.  
Abendveranstaltung, Veranstaltungs-Serie.

Vortragende: Harald Haas oder Theodor Hundhammer

Webseiten: [www.achtsamwerden.ch](http://www.achtsamwerden.ch) Harald Haas  
[www.eurythmy4you.com](http://www.eurythmy4you.com) Theodor Hundhammer

Kontakt: Monika Birkhofer, Sekretariat Eurythmy4you  
info@eurythmy4you.com, +41 79 394 40 16



**Menschlichkeit**  
Achtgliedriger Pfad  
Präsenz in der Gegenwart  
Alles mit Mass



#### Stressbewältigung

Nervositätsübungen  
Vergangenheit bewältigen  
Verfestigtes lösen

#### Hochsensibilität

Themen der Bergpredigt  
Zukunft erschliessen  
Peripheres integrieren

Lieberfahrung		Nervosität und Ichheit				Gefüherfahrung	
Innere Sicherheit in Bezug auf die Wirkbarkeit geistiger Wahrheiten							
Erkenntnisfähigkeit	Gedankensinn	Durchschauung	Fluss	Selbstbewusstsein	Willensstärke	Entscheiden mit Herz	Souveränität
Richtiges Gedächtnis	Richtiges Sprechen	Richtiges Handeln	Richtige Standhaftigkeit	Richtige Tat	Richtige Ruhe	Richtiges Denken	Richtige Meinung
<b>A</b>	<b>O</b>	<b>I</b>	<b>E</b>	<b>E</b>	<b>U</b>	<b>A</b>	<b>U</b>
Gegenstand erkennen	Wahrheit erkennen	Wahrheit bezeugen	Gedanke bezeugen	Selbstbezeugung	Wunsch verwirklichen	Entscheiden über	Körperl. Herrschaft
Stärkung des Ätherlebens			Stärkung Astrallebens		Stärkung des Ich		
Vergänglichkeit	Empfinden	Empfinden	Empfinden	Empfinden	Physisches Handeln	Handlungswillinge	Selbstbestimmen
Physischer Leib	Lebens-Leib	Seelen-Leib	Leib	Leib	Geist-Selbst	Lebens-Geist	Geistes-Mensch
Empfindung		Verstand		Gemüt		Bewusstsein	

