

ANTHROPOSOPHIE FÜR EINSTEIGER

WIE SIE DIE WELTANSCHAUUNG DER ANTHROPOSOPHIE
LEICHT VERSTEHEN UND SCHRITT FÜR SCHRITT IN IHREN
ALLTAG INTEGRIEREN



INKL. PRAKTISCHER ÜBUNGEN UND MONATSPLÄNEN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Anthroposophie zwischen Wissenschaft und Mystik

Anthroposophie als Wissenschaft im Wandel

Anthroposophische Einflüsse in unserer modernen Gesellschaft

Waldorfpädagogik

Ätherleib

Astralleib

Das Ich

Medizin

Kunsttherapie

Heileurythmie

Massagen

Naturkosmetik

Anthroposophie in der Praxis

Die goldene Regel

Die sechs Nebenübungen

Gedankenkontrolle

Initiative des Handelns

Gelassenheit

Unbefangenheit

Glaube

Inneres Gleichgewicht

Die vier Nebenregeln

Die Seelenübungen

Sinnbildliche Vorstellung

Mathematische Vorstellung

Worte oder Sätze

Der Yoga-Schulungsweg (Denken)

Yama

Niyama

Asanam

Pranayama

Pratyahara

Dharana

Dhyana

Samadhi

Der christliche Schulungsweg (Fühlen)

Der Rosenkreuzer-Schulungsweg (Wollen)

Studium

Imaginative Erkenntnis

Okkulte Schrift

Stein der Weisen

Erkenntnis des Mikrokosmos

Aufgehen in den Makrokosmos

Die Erreichung der Gottseligkeit

12-Monats-Plan – „Einstieg in den Yoga-Weg“

1. Monat

2. Monat

3. Monat

4. Monat

5. Monat

6. Monat

7. Monat

8. Monat

9. Monat

10. Monat

11. Monat

12. Monat

8-Monats-Plan „Einstieg in den Rosenkreuzer-Weg“