



# **Corso introduttivo di meditazione antroposofica**

**Come collegarsi al proprio  
sé superiore**

**Roma**

**16-18 gennaio 2026**

Docenti: Agnes Hardorp, Thomas Mayer

Lingua: inglese con traduzione in italiano

Venerdì 16 gennaio, dalle 18:00 alle 21:30

Sabato 17 gennaio, dalle 9:00 alle 19:00

Domenica 18 gennaio, dalle 9:00 alle 13:30

**Luogo: Fondazione Rudolf Steiner**

**Via Aurelio Saliceti, 7, 00153 Roma**

**[www.fondazionerudolfsteiner.it](http://www.fondazionerudolfsteiner.it)**

**Costo del corso: 140 €, ridotto 100 €**

**Per iscriversi contattare Gabriella Schina:  
[gabryschina@gmail.com](mailto:gabryschina@gmail.com), +39 338 5224197**

**[www.anthroposophische-meditation.de/italiano](http://www.anthroposophische-meditation.de/italiano)**

## **Come posso affrontare la meditazione in modo che io possa collegarmi alla mia fonte spirituale?**

In questo corso familiarizzeremo con l'approccio alla meditazione indicato da Rudolf Steiner, che si avvicina alla 'tradizione occidentale' e che è caratterizzato da una profonda differenza dalle molte forme di meditazione originarie dell'Oriente.

Il lavoro comporta sempre un'elevazione della coscienza, un risveglio attraverso la concentrazione su un oggetto, un'immagine interiore o un testo, per poi lasciarlo andare e vedere cosa "vuole accadere". Questo ha un effetto molto rigenerante e potenziante. L'obiettivo di questo corso introduttivo è connettersi al proprio sé superiore. Per questo faremo molti esercizi diversi, sempre seguiti da una condivisione delle nostre esperienze. Il sabato pomeriggio usciremo nella natura e ci eserciteremo a percepire gli esseri elementari operanti nel luogo.

Sono molte le persone che vorrebbero rendere la meditazione una parte integrante della loro vita quotidiana, poiché è una fonte fondamentale di nutrimento per il corpo, l'anima e lo spirito, ma da soli non è semplice. Agnes Hardorp e Thomas Mayer offrono corsi di meditazione da oltre 20 anni, per aiutare le persone a superare i loro ostacoli.

La meta è trovare l' "occhio del ciclone", un luogo di quiete interiore, un luogo dove ci si senta centrati e rinvigoriti. Meditare regolarmente aiuta ad affrontare le sfide della vita quotidiana; il dialogo

interiore costante e le preoccupazioni che girano nella testa cessano. Le cose essenziali vengono messe a fuoco.

Meditando si arriva profondamente nella dimora della propria anima e ci si risveglia a sfere sottili e soprasensibili.

Nel corso esploreremo molte sfaccettature della meditazione e faremo molti tipi di esercizi, in modo che ogni persona possa trovare il proprio, preciso, punto di accesso.

Per iscriversi contattare Gabriella Schina:  
[gabryschina@gmail.com](mailto:gabryschina@gmail.com), +39 338 5224197



Hódosi Helga, San Michele, 2020, [www.naputasok.hu](http://www.naputasok.hu)

## Docenti:

Dal 2004 teniamo corsi di meditazione antroposofica.



Agnes Hardorp è insegnante di meditazione, cantante, pianista ed euritmista.



Thomas Mayer è insegnante di meditazione, attivista per i diritti civili e autore di diversi libri, tra cui Salvate gli Esseri Elementari.

## Feedback from participants:

*Christoph:* “Your work enlivened and refreshed me and showed me a way back to the anthroposophical roots I had painfully left many years ago.”

*Annette:* “I want to heartily thank you again for the wonderful dense seminar that brought everyone very close. I found a new loving connection to meditation and think I will be able to stick with it better now.”

*Daniela:* “The last seminar fell for me into a time of great questions and insecurity about my job. Since then everything has turned out the best possible way and I knew, already during the weekend that your seminar, the people I met there, the experiences and the assistance from the spiritual world that had become possible had much to do with this development.”

*Ruth:* “The weekend has warm and good resonances. I was particularly touched by your didactic method that with great empathy leads step by step into ever greater depths.”

*Irene:* “What did I learn in the meditation schooling? My life became more structured through meditating. I am more conscious and feel more connected to what wants to become. The sharing of experiences in the group is very enlivening right into my life forces. I notice more and more how I am guided and my questions are answered. My sense of self has transformed from wanting to understand the world to feeling embedded in becoming. What was important to me? The bringing down of Anthroposophy out of intellectuality into the heart.”

[www.anthroposophische-meditation.de/italiano](http://www.anthroposophische-meditation.de/italiano)

## Libri di Thomas Mayer in italiano:

- Salvate gli Esseri Elementari – Pratiche per connettersi con gli spiriti della natura
- Vincere la paura – Esercizi di autodifesa spirituale
- Vaccini Anti-Covid da un Punto di Vista Spirituale – Effetti su anima e spirito e sulla vita dopo la morte

