

Woche	Thema	Übung (v.a. R. Steiner «Nervosität und Ichheit»)	Heil-Eurythmie	Nervosität, Seelenschwäche, Krankheit
1	Der menschliche Leib, Die vier Elemente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Elemente-Übung ▪ Verlegen von Gegenständen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A–Gebärde ▪ H–A Lachen ▪ A–H Verehrung 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vergesslichkeit
2	Die Seele, Die Temperamente	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Handschrift ändern ▪ Was ist mir heute Leicht-/Schwergelassen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Licht ▪ Schwere ▪ O–Gebärde 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Geringe Verbindung zwischen Seelenkern und Tun ▪ Burnout ▪ Schreckhaftigkeit und Ängstlichkeit ▪ Verkrampfungen
3	Das Ich	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rückwärts denken ▪ Selfing 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ I–A–O i. d. Gestalt ▪ I–Gebärde ▪ Ich bin da 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desinteresse ▪ Selbstzweifel und Überbesorgtheit
4	Der Geist	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Sich selbst beobachten ▪ Bewegungsgewohnheiten ändern 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ E–Gebärde ▪ Grosses E ▪ Liebe–E ▪ Fünfstern 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Politischer Alkoholismus ▪ Überaktivität und Kontrollverlust ▪ Zorn und Scham
5	Mitgefühl	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Verzicht auf die Erfüllung kleiner Wünsche ▪ Wo erlebte ich heute Mitgefühl? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ M–Schritt ▪ Sympathie ▪ Antipathie 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Psychosomatische Erkrankungen ▪ Abhängigkeit von Ersatzbefriedigungen
6	Gewissen	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entscheidungen abwägen und durchführen ▪ Wo erlebte ich heute Gewissen? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rhythmus ▪ Ja – Nein 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Entschlusslosigkeit, mit sich selbst nichts anzufangen wissen ▪ Handlungszwänge
7	Staunen, Pflanzenbetrachtung	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Bewusste Meinungsbildung ▪ Verzicht auf Kritik ▪ Wo erlebte ich heute Staunen? 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hinterer Raum ▪ Hoffnung–U 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Gefangensein in Vorstellungen ▪ Gedankenzwang
8	Umkehrung des Übungsprogramms	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Andacht, Mitgefühl, Gewissen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A–Staunen ▪ O–Mitgefühl ▪ I–Gewissen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Zweifel an der Wirksamkeit geistiger Anschauungen ▪ Unselbständigkeit