

# Rudolf Steiners syvårsperioder – antroposofisk biografiarbejde

Et forløb for voksne i efteråret/vinteren 2016/2017 på Kristofferskolen

## Om syvårsperioder

Menneskets udvikling foregår ifølge Rudolf Steiner i perioder over cirka syv år, sådan at hver periode rummer et udviklingspotentiale. Denne udvikling er fælles for alle mennesker.

Forståelse af menneskets udvikling i de første tre syvårsperioder (0-21 år) er impulsen bag Rudolf Steiner-pædagogik i børnehaver og skoler.

Ud over denne fælles udviklingsrytme gennemlever vi mere individuelle temaer, som fx stammer fra opdragelse, opvækstmiljø og vigtige begivenheder i vores liv.

## Om syvårsperioder og at udvikles som voksen

Som voksen kan man arbejde med at se tilbage på sin opvækst og undre sig over, hvad der egentlig skete, og om potentialet i de forskellige alderstrin blev udfoldet. Det kaldes biografiarbejde og er en antroposofisk metode til personlig udvikling.

Forløbet præsenterer hvad mennesket gennemlever de første 0-21 år, samt hvordan man som voksen kan arbejde med at bearbejde de temaer, som ikke blev nået.

Gennem indsigt og øvelser er det muligt som voksen at blive færdig med de temaer, som man bærer rundt på fra barndommen, og komme til at stå mere frit i livet fremover. Det kan have stor betydning både for ens arbejdsliv, familielivet samt ens indre liv og generelle tilfredshed med livet.

## Forløbets indhold

Forløbet giver inspiration til fordybelse i:

- Hvad er det for nogle idealer, som hver syvårsperiode i årene 0-21 år rummer?
- Hvordan præger opdragelsen normer, vaner og forestillinger ind i os?
- Hvordan præges vi af vores temperament?
- Hvorfor er det vigtigt at frigøre sig fra opdragelsen, og hvordan gør man det som voksen?
- Hvordan kan man som voksen opnå det, som man ikke oplevede som barn (fx at tro på det gode i alle mennesker eller tillid til verden)?

Der vil hver gang være oplæg, praktiske eksempler og plads til spørgsmål og fælles undren.

## Målgruppe

Målgruppen er voksne i alderen 28 år og opefter, som ønsker at få inspiration til selvudvikling, eller ønsker at få en introduktion til Rudolf Steiners forståelse af mennesket.

Det er ikke nødvendigt at kende til antroposofi og åndsvidenskab i forvejen.

## Tid og sted

Forløbet foregår mandage i lige uger kl. 19.00 – cirka 21.30.

Alle datoer:

- Mandag den 26. september 2016 (uge 39)
- Mandag den 10. oktober 2016 (uge 41)
- Mandag den 31. oktober 2016 (uge 44)
- Mandag den 14. november 2016 (uge 46)
- Mandag den 16. januar 2017 (uge 3)
- Mandag den 6. februar 2017 (uge 6)
- Mandag den 27. februar 2017 (uge 9)
- Mandag den 13. marts (uge 11)

Undervisningen foregår på Kristofferskolen i Roskilde (Linkøpingvej 183, 4000 Roskilde).

Det er nemt at parkere egen bil ved skolen. Det er også muligt at tage tog og stå af på Trekroner, og gå det sidste stykke til fods.

## Pris

Kurset koster 1500 kr. Dette beløb dækker betaling for undervisning og materiale, samt the og kage i pausen.

## Underviser

Undervisningen varetages af Heidi Hansen som er antroposofisk terapeut og cand. merc.

## Mere information

Se artikler om biografiarbejde på [www.helsepraksis.dk](http://www.helsepraksis.dk).

## Spørgsmål og tilmelding

Til Heidi Hansen via [heidi@helsepraksis.dk](mailto:heidi@helsepraksis.dk) eller på telefon 51 49 07 05. Ved tilmelding fremsendes faktura, som betales før første kursusdag.

**Tilmelding:** Senest den **15. september** 2016.

