



31. Osteuropäische Arbeitskonferenz für Ärzte,
Therapeuten, Pädagogen, Erzieher, Eltern,
Landwirte und Interessierte

**„Nur wer etwas zu geben hat,
kann geben.“
"Die Quellen der Ich Stärke"**

27.-31. Juli 2026

**Waldorfschule Riga
Šampētera-Straße 98, Riga, Lettland**



Medizinische Sektion am Goetheanum
der Freien Hochschule für Geisteswissenschaft
Dornach, Schweiz
Zusammenarbeit mit
Assoziation der Waldorfpädagogik Lettlands

Sie sind herzlich zur 31. Osteuropäischen Arbeitskonferenz für Ärzte, Therapeuten, Pädagogen, Erzieher, Eltern, Landwirte und Interessierte eingeladen.

„Nur wer etwas zu geben hat, kann geben. Die Quellen der Ich Kraft“

27.-31. Juli 2026

Rigaer Waldorfschule – Šampētera-Straße 98, Riga, Lettland

Anmeldung:

Bitte füllen Sie den Teilnehmerfragebogen aus und senden Sie ihn **bis zum 10. Juli 2026 ein!**

<https://forms.gle/XdioQQqig78f8Gzc9>

E-mail: k2026riga@gmail.com

Teilnahmegebühr für die Konferenz:

- EUR **130,-**
- EUR 100.- für Mitglieder der Assoziation der Waldorfpädagogik Lettlands

Die Teilnahmegebühr muss bis zum 15. Juli bezahlt werden.

Wir wären Ihnen dankbar, wenn Sie die Konferenz durch eine Spende unterstützen würden!

Bitte den Beitrag auf dieses Konto überweisen:

Konto: LV19HABA0551037585720

Swedbank HABALV22

Rīgas Valdorfskolas attīstības veicināšanas biedrība

Reģ. Nr. 40008045776

Adresse: Juglas iela 18, Rīga, LV-1064

Ankunft: 26.07.2026 ab 17.30 Uhr - Kontakttelefon: +371 26160109 Mara

Arbeitssprachen: Deutsch, Englisch, Russisch und Lettisch.

Bei Vorträgen, Facharbeitsgruppen und künstlerischen Arbeitsgruppen wird eine lettische Übersetzung angeboten.

Verpflegung:

- **22,00 EUR pro Tag** (inkl. 2 Kaffeepausen, Frühstück, Mittagessen und Abendessen). 22 x 5 Tage = 110 EUR. Mahlzeiten sind nur im Rahmen dieses Pakets erhältlich.

- Für die lettische Gruppe bieten wir entweder nur das Mittagessen oder das gesamte Paket an.

Unterkunft:

- o In Schulklassenzimmern
5 EUR pro Person für eine Nacht (bitte Matratze, Schlafsack und Kissen, sowie Handtuch mitbringen). Zimmerkapazität: 8–10 Personen. Begrenzte Teilnehmerzahl!
Es wird nicht möglich sein, in der Schule selbst zu kochen!
Autos können auf dem unbewachten Parkplatz in der Schule abgestellt werden.
- o Im Schulwald kann man auch zelten – 3 EUR pro Nacht – in der Schule kann man duschen.
- o In Hotel Elefant – 30 Minuten zu Fuß
<https://rixwellelefanthotel.reservationstays.com/hotels/>
- o Gasthaus: Šampētera nams, Apuzes iela 22 – 7 Minuten zu Fuß
- o Champetre Park View Apartments, Šampētera iela 74 - 10 Minuten zu Fuß
<https://fair-maids-apartaments.hotel-in-latvia.com/en/>

Sonderangebot – am 29. Juli haben Sie die Möglichkeit, eine Gongnacht zu erleben. Die Teilnahmegebühr beträgt 25 EUR pro Person. Bitte bringen Sie eine Matte, eine Decke, ein Kissen und bequeme Kleidung mit.

„Nur wer etwas zu geben hat, kann geben. Die Quelle der Ich Kraft“
31. Osteuropäische Arbeitskonferenz für Ärzte, Therapeuten, Waldorflehrer, Erzieher, Eltern und Landwirte
27.-31. Juli 2026 Riga, Lettland

	26.07.2026, Sonntag	27.07.2026, Montag	28.07.2026, Dienstag	29.07.2026, Mittwoch	30.07.2026, Donnerstag	31.07.2026, Freitag
7.30		Menschenweihehandlung/ Lettisch, Russisch, Deutsch (Līga Skujiņa, Lina Dvaranauskienė)				
8.00		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
9.00		Singen/ infos				
9.15		Angst als Epidemie unserer Zeit und Anthroposophie als Zukunftsperspektive. Vita Valdmane	„Lebendige Nahrung – lebendiger Mensch: Biodynamik als Antwort auf Burnout“ Rasa Čiriene	Geheimnisse von Ich und Ätherleib“, Vorbeugung von Burnout Andreas Ossapofsky	Wie finde ich meinen Weg? Wie findet die Menschengemeinschaft ihren Weg? Milan Meder	Das Prinzip der Hoffnung. Francisco Barceló
10.45		Kaffeepause				
11.15		Künstlerische Arbeitsgruppen (Gruppe B)				
12.15		Pause				
12.30		Professionelle Arbeitsgruppen (Gruppe A)				
13.30		Mittagessen, Pause				
15.00-		Künstlerische Arbeitsgruppen (Gruppe B)				
16.00		Pause				
16.30		Professionelle Arbeitsgruppen (Gruppe A)				
17.30	Ankunft ab 17.30 Uhr	Abendessen				
18.00		Vorstellung der Teilnehmer, kurze Einführung	Tänze und Lieder mit der Folkloregruppe „Oglīte“	Gongnacht bis 7.00 Uhr morgens – Sie müssen einen Schlafsack mitbringen, um auf dem Boden in der Schulaula zu schlafen.	Eurythmie-Aufführungen	Reflexionen der Gruppen, Zusammenfassung der Konferenz

Professionelle Arbeitsgruppen (A1-A8)

Gruppe	Aktivität	Leiter	Sprache
A1	1. „Besondere Kinder heute“ 2. „Was ist Burnout, warum bekommen die Engel es nicht?“ 3. zeitliche Zugänglichkeiten / zeitliche Forderungen	Andreas Ossapofsky	Deutsch
AB2*	Lehrer-Schüler-Interaktion	Andra Biseniece	Deutsch
A3	1. Kosmetik und Sinne: „Was erkennt unsere Haut als lebendig?“ 2. Verkostung: „Lebendige Lebensmittel und die Lebenskraft des Menschen“ Zusammen mit dem lettischen Biodynamiker Andris Mangulis 3. Tee und Rhythmus „Rhythmus, Pflanzen und innere Ruhe“ Meditative Teezeremonien: Oolong, Heilkräuter, Kaffee-Ersatz	Rasa Čiriene	Deutsch/ Russisch
A4	Das letzte Jahr von Rudolf Steiner (die 19 Unterrichtseinheiten) im Blick auf die zukünftige pädagogische Entwicklung, auf die esoterische Michaelschule und auch auf ein zukünftiges Zusammenwirken in Menschengemeinschaften	Milan Meder	Deutsch
AB5*	Einbeziehung von Kindern mit unterschiedlichen Lernschwierigkeiten in den Lernprozess. Heilpädagogik	Mischa Pitskhelauri	Deutsch/ Russisch
A6	Menschenleben und die Fähigkeit, schwierige Situationen zu meistern	Liga Skujiņa/ Lina Dvaranauskienė	Deutsch/ Russisch
A7	Grundlagen der rhythmischen Massage, Bandagen	Irina Shilova	Russisch
A8	Fegefeuer der Ballade – Arbeit mit Balladen im Schulalter	Kylli Volmer	Russisch/ Deutsch

*Wenn Sie diese professionelle Arbeitsgruppe wählen, müssen Sie auch die entsprechende künstlerische Arbeitsgruppe bei demselben Dozenten bzw. derselben Dozentin wählen.

Künstlerische Arbeitsgruppen (B1-B8)

Gruppe	Aktivität	Leiter	Sprache
B1	Eurythmie	Guna Doniņa Julia Jansone	Deutsch/Russisch
BA2	Musik im Lernprozess	Andra Biseniece	Deutsch
B3	Malen mit Wolle	Ieva Zunda	Deutsch/ Englisch
B4	Zeichnung/Malerei	Ilze Breidaka	Englisch/Russisch
BA5	Beobachtungen von Kindern	Mischa Pitskhelauri	Russisch/Deutsch
B6	Durch das Nadelöhr des Lautes - Sprachgestaltungs-übungen	Kylli Volmer	Russisch/Deutsch
B7	Die heilende Wirkung von Gongs	Inga Graumane	Deutsch/Englisch
B8	Improvisationstheater	Līga Strūberga	Englisch/Russisch/ Deutsch

*Wenn Sie diese künstlerische Arbeitsgruppe wählen, müssen Sie auch die entsprechende professionelle Arbeitsgruppe bei demselben Dozenten bzw. derselben Dozentin wählen.

Unsere Referentinnen und Referenten sowie Leiterinnen und Leiter der Seminare und praktischer Arbeitsgruppen:



Vita Valdmane (Lettland)

Ärztin, seit mehr als 20 Jahren wendet sie in ihrer ärztlichen Praxis in Riga Methoden der anthroposophischen Medizin an. Sie ist Dozentin bei waldorfpädagogischen Seminaren in Lettland und im Ausland. Mutter von drei Kindern.

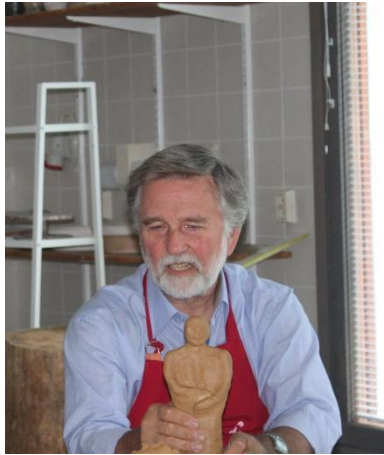


Rasa Čiriene (Litauen)

Dozentin, Übersetzerin und Praktikerin der biologisch-dynamischen Landwirtschaft. Im Alter von 37 Jahren entdeckte sie die Biodynamik und verspürte den Wunsch, ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit anderen zu teilen. Zu diesem Zweck gründete sie in Vilnius das Biofachgeschäft „Žalia rasa“, das sich zu einem Treffpunkt und Ort des Erfahrungsaustausches für Menschen entwickelt hat, die sich für nachhaltige Ernährung und biologisch-dynamische Landwirtschaft interessieren.

Sie hält Vorträge für Landwirte, Gärtner und Verbraucher, unterrichtet biologisch-dynamische Landwirtschaft am Kolleg Vilnius und engagiert sich seit vielen Jahren aktiv in der Bildungsarbeit. Darüber hinaus übersetzt Rasa Čiriene den Aussaatkalender von Maria Thun ins Litauische und leitet Seminare über seine praktische Anwendung in Landwirtschaft und Gartenbau.

Frau Čiriene gehört zu den bekanntesten Vertreterinnen der biologisch-dynamischen Landwirtschaft in Litauen und beteiligt sich aktiv an der Entwicklung der biodynamischen Bewegung in Osteuropa. Ihre Berufung sieht sie in der Verbindung zweier Lebenswege – der deutschen Sprache und der Biodynamik –, die sie in ihrer Bildungs-, Übersetzungs- und Beratungstätigkeit miteinander verbindet.



Dr. med. Andreas Ossapofsky (Deutschland)

Andreas Ossapofsky wurde 1953 in Chemnitz, Deutschland, geboren. In seiner Jugend wurde sein Weltbild maßgeblich durch Begegnungen mit Menschen aus der Christengemeinschaft geprägt. Von 1973 bis 1978 studierte er Medizin in Leipzig. 1984 erwarb er die Facharztqualifikation für Allgemeinmedizin und setzte 1986 seine berufliche und akademische Weiterbildung an der Charité in Berlin fort.

1990 war er an der Gründung der Waldorfschule Dresden beteiligt und ist dort bis heute als Schularzt tätig. Darüber hinaus gehört er zu den Gründern einer Vereinigung anthroposophischer Ärzte in Deutschland. Seit 1991 ist er in eigener Praxis tätig. Seit 1990 ist Dr. med. Andreas Ossapofsky einer der Kuratoren der Osteuropäischen Konferenzen und engagiert sich aktiv für die internationale Zusammenarbeit im Bereich der anthroposophischen Medizin und Waldorfpädagogik.



Milan Johannes Meder (Deutschland)

Milan Johannes Meder wurde in Überlingen am Bodensee geboren. Nach dem Abschluss der Waldorfschule ging er nach Sankt Petersburg, wo er 18 Monate lang einen freiwilligen Zivildienst absolvierte.

In seiner beruflichen Laufbahn leitete Herr Meder elf Jahre lang eine große Klinik. Seit fünf Jahren ist er in eigener Praxis als Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie tätig.

Die Anthroposophie begleitet und beschäftigt ihn sein ganzes Leben.



Dr. hist. Francisco Barcelo (Spanien)

Seit mehr als 40 Jahren ist er im Bereich der Heilpädagogik tätig. Er arbeitet in der Camphill-Gemeinschaft „Sylvia-koti“ in Finnland und leitet seit vielen Jahren Seminare zu Heilpädagogik und Waldorfpädagogik. Dr. hist. Francisco Barcelo ist einer der Kuratoren der Osteuropäischen Konferenzen und engagiert sich seit vielen Jahren aktiv für die internationale Zusammenarbeit und den Erfahrungsaustausch in den Bereichen Heilpädagogik und Waldorfpädagogik.

	Andra Biseniece (Lettland) Dozentin für Pädagogik und Lehrerin an der Pārdaugava-Waldorfschule in Lettland, Regisseurin und Produzentin. Musikerin – spielt Harfe und das lettische Volksinstrument -Kokle. Seit mehr als 15 Jahren ist Frau Biseniece auch als Musiktherapeutin tätig.
	Mischa Pitskhelauri Heilpädagoge, Künstler und Berater in Erziehungs- und Bildungsfragen. Autor und Leiter des Kurses „Praktische Anthroposophie“ sowie Leiter eines medizinisch-pädagogischen Seminars, Spezialist auf dem Gebiet der Methodologie des Denkens und Autor mehrerer Bücher. Er leitet Seminare und hält Vorträge über Waldorfpädagogik und anthroposophische Bildung. Herr Pitskhelauri hat am Institut für Sozialtherapie am Bodensee studiert und gearbeitet. Drei Jahre lang war er als Dozent an einer heilpädagogischen Schule tätig. Seit 2010 arbeitet er als Heilpädagoge an einer Waldorfschule in Berlin.
	Līga Skujiņa (Lettland) Priesterin der Christengemeinschaft in den Niederlanden und in Lettland. Ihre Ausbildung absolvierte sie am Priesterseminar in Hamburg.
	Lina Dvaranauskienė (Litauen) Priesterin der Christengemeinschaft in Litauen. Ihre Ausbildung absolvierte sie am Priesterseminar in Stuttgart.

	Irina Šilova (Lettland) Therapeutin für Rhythmische Massage. Ihre Ausbildung absolvierte sie 2009 am Dörte-Krause-Institut, Dozentin für Rhythmische Einreibungen nach Wegman/Hauschka.
	Kylli Volmer (Estland) Geboren 1966 in Estland, ausgebildete Philologin, seit 1995 im Bereich der Waldorfpädagogik tätig. Dozentin und Lehrerin für Sprachgestaltung und Schauspiel. Frau Vollmer arbeitet an einer Waldorfschule in Estland.
	Jūlija Jansone (Lettland) Hat Eurythmie in Deutschland und Schweden studiert. Seit 2005 war sie pädagogisch an einer Waldorfschule in Deutschland tätig und arbeitete therapeutisch mit Jugendlichen mit besonderen Bedürfnissen. Von 2010 bis 2015 nahm Frau Jansone an waldorfpädagogischen Camps in Irak und Haiti teil, wo sie Kinder und Jugendliche in Krisen- und posttraumatischen Situationen unterstützte. Sie arbeitet aktiv mit der Schule für westliche Esoterik und Anthroposophie in Lettland zusammen, entwickelt Soloprogramme und künstlerische Projekte für die Berliner Eurythmie Bühne und ist in Lettland im Bereich der Heileurythmie tätig. Seit 2017 arbeitet sie als Eurythmielehrerin an der Waldorfschule Riga.

	Guna Doniņa (Lettland) Lehrerin und Eurythmistin an der Waldorfschule Riga seit der Gründung der Schule. Hat Eurythmie an der Moskauer Akademie für Eurythmiekunst studiert. Frau Doniņa unterrichtet Eurythmie auch an der Pārdaugava-Waldorfschule und ist als Mentorin für Eurythmiestudentinnen tätig, wobei sie ihre langjährige pädagogische und berufliche Erfahrung weitergibt.
	Ieva Zunda. (Lettland) Mutter von fünf Kindern und Großmutter von drei Enkelkindern. Lehrerin an der Ogres Baltā Waldorfschule. Seit 30 Jahren ist sie in verschiedenen Einrichtungen der Waldorfpädagogik tätig, darunter zehn Jahre in einer Camphill-Gemeinschaft in Lettland. Seit etwa 25 Jahren beschäftigt sie sich mit der Kunst des Filzens, wirkt an verschiedenen kreativen Projekten mit und leitet selbst künstlerische Workshops.
	Ilze Breidaka (Lettland) Mutter von drei erwachsenen Kindern, Künstlerin und zur Zeit auch Imkerin. Mehr als 20 Jahre Erfahrung an der Waldorfschule Riga haben sie in verschiedenen Rollen geprägt und bereichert – zunächst als Mutter, später als Kollegin und Lehrerin. Frau Breidaka hat künstlerische Kurse und kreative Workshops für Erwachsene, Jugendliche und Kinder in verschiedenen Formaten geleitet. In ihrer Arbeit inspiriert sie Menschen gerne dazu, mutig zu sein, ihre Kreativität zu entdecken und neue Fähigkeiten zu entfalten.
	Inga Graumane (Lettland) Klangtherapeutin, Praktikerin für Gong-Klangmeditationen und Meditationsbegleiterin, Musikpädagogin, Chorleiterin und Magister für Pädagogik. In ihren Meditationen, Kursen und Workshops verbindet sie spirituelles Wissen mit akademischer Erfahrung. Seit vielen Jahren leitet Frau Graumane den gemischten Chor „Sonante“. In ihrer Arbeitsgruppe „Die heilende Wirkung der Klangtherapie“ lernen die Teilnehmenden verschiedene Instrumente und Methoden der Klangtherapie kennen – tibetische Klangschalen, schamanische Trommeln und Rasseln, therapeutische Saiteninstrumente wie Kotamo und Monochord, verschiedene Klänge von Therapieglocken sowie heilsame Stimmübungen.

	Die Teilnehmenden haben die Möglichkeit, diese Instrumente selbst praktisch zu erproben und die therapeutische Wirkung von Klang und Schwingungen unmittelbar zu erleben. Im Workshop werden bequeme Kleidung und eine Yogamatte empfohlen.
	Līga Strūberga (Lettland) Seit 2010 arbeitet sie an der Waldorfschule Riga. Sie ist Klassenlehrerin, Englisch- und Theaterlehrerin, MOT- Programm -Trainerin und Leiterin eines Improvisationstheaters. In ihrer Arbeitsgruppe „Methoden des Improvisationstheaters in der pädagogischen Arbeit“ entwickeln die Teilnehmenden in einer sicheren und unterstützenden Atmosphäre ihre Kreativität, Spontaneität, Kooperationsfähigkeit und ihr Selbstvertrauen. Gleichzeitig lernen sie praktische Übungen kennen, die in der Arbeit mit Schülerinnen und Schülern verschiedener Altersgruppen eingesetzt werden können. In der Arbeitsgruppe lernen die Teilnehmenden die Grundprinzipien des Improvisationstheaters, Methoden des Geschichtenerzählens und Techniken zur aktiven Beteiligung kennen. Darüber hinaus erfahren sie, wie Improvisation genutzt werden kann, um Kommunikationsfähigkeit, kritisches Denken, Empathie und eine positive Lernatmosphäre zu fördern. Die Teilnehmenden sammeln praktische Erfahrungen und erhalten neue Ideen und Inspirationen, die sie unmittelbar in ihrer täglichen pädagogischen Arbeit einsetzen können.