



Dhyanmurti
Bachleitner

Tatini Petra Buunk



Dr. Peter Mantell
Gavaksha

Raasti Stolze

Die Kursleiter

Dhyanmurti Bachleitner

ist Allgemeinmediziner mit dem Schwerpunkt Homöopathie und Akupunktur und seit 28 Jahren ein Schüler von Osho. Er praktiziert seit 10 Jahren Qi Gong.

Tatini Petra Buunk

Heilpraktikerin in eigener Praxis, Lehrerin für MBSR, Lehrtrainerin für integrative Entspannungsverfahren (Autogenes Training, Progress.Muskelentspannung, Imaginationsverfahren), Beraterin für Achtsamkeitskonzepte in Unternehmen und Dozentin für Naturheilkunde.

Fulwari

Dipl. Pädagogin und Entspannungspädagogin (Autogenes Training, Muskelentspannung nach Jacobsen und MBSR).

Dr. med. Peter Mantell (Gavaksha)

Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Ernährungsmediziner.

Raasti Stolze

Ganzheitliche Ernährungs- und Gesundheitsberaterin (Chinesische Medizin und Ayurveda).

Über die Präventionskurse

Immer deutlicher setzt sich die Erkenntnis durch, dass wir für unsere körperliche und seelische Gesundheit etwas tun müssen, um stressbedingten Krankheiten, Burn-out und anderen körperlichen und seelischen Beeinträchtigungen vorzubeugen.

Aus diesem Grunde widmen Krankenkassen der Gesundheitsförderung und Prävention immer mehr Aufmerksamkeit und sind bereit, auf diesem Gebiet präventive therapeutische Maßnahmen zur Gesundheitsförderung, Stressreduktion und Entspannung finanziell zu unterstützen.

Unsere Kurse und Kursleiter sind von den meisten gesetzlichen Krankenkassen zertifiziert und werden – je nach Kasse – mit ca. € 75,- pro Kurs bezuschusst. Die Kurse finden in einer entspannten und achtsamen Atmosphäre statt.



Anmeldung über:

OSHO UTA INSTITUT

Spirituelle Therapie und Meditation
Venloer Str. 5-7 | 50672 Köln
Info und Buchung Tel. 0221/57407-28
buchung@oshouta.de | www.oshouta.de

Präventionskurse

Gesundheitsförderung
Stressreduktion
Entspannung

■ Qi Gong – Entspannung und Energieausgleich

8 Abende

mit Josef Bachleitner (Dhyamurti)

Qi Gong ist ein System von Bewegungsübungen aus der chinesischen Medizin, um Körperbewusstsein und den Kontakt zu unserer Lebensenergie zu vertiefen.

An acht Abenden lernen wir die „Acht Brokate“ nach Prof. Jiaon Gouri, die durch Tiefenentspannungsübungen ergänzt werden.

Geeignet zur Gesundheitspflege und Stressbewältigung und als Einstieg in die Tiefenentspannung. Der Kurs findet in einer entspannten und achtsamen Atmosphäre statt.

Termine:

Mittwochs 19.00 – 20.30 Uhr

13./20./27. Januar, 3./10./17./24. Februar, 3. März 2010

Preis: € 125,-

Anmeldung erforderlich!

Anzahlung: € 35,-

Teilnehmer erhalten am Ende eine Bescheinigung und können damit bei der Kasse den Zuschuss beantragen.

■ Achtsam und entspannt abnehmen – das eigene Gleichgewicht finden

10 Abende

mit Dr. med. Peter Mantell (Gavaksha) und Raasti Stolze

In diesem Workshop lernen wir in einer unterstützenden Umgebung unser Ernährungsverhalten schrittweise umzustellen und angemessen und langsam abzunehmen, um so zu unserem eigenen Wohlfühl- und Gleichgewicht zu finden. Informationen zu einer ausgewogenen und vielseitigen Menügestaltung, leckere und leichte Rezepte und Tipps für die Umsetzung im Alltag sowie eine Einführung in alternative und ganzheitliche Ernährungsformen (vegetarische Küche, Ayurveda, TCM) optimieren unseren Speiseplan und machen Lust auf eine Ernährungsumstellung.

Die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch im geschützten Raum der Gruppe, sowie Hintergrundinformation und Reflexion: „Wie entsteht Übergewicht?“, „Stresssituationen und Fallen im Alltag erkennen und meistern“, „Motivation“,

„Esspersönlichkeit“ helfen uns langfristig dabei, unser Essverhalten und unseren Lebensstil typgerecht zu ändern. Entspannungs-, Achtsamkeits- und Bewegungsübungen stärken unser Körper- und Gesundheitsbewusstsein, unsere Mitte, und damit die Fähigkeit innezuhalten, – und sie unterstützen eine dauerhafte Gewichtsabnahme.

Termine:

Montags 20.00 – 21.30 Uhr

22. Februar, 1./8./15./22./29. März, 12./19./26. April und 3. Mai 2010

Preis: € 200,-

Anmeldung erforderlich!

Anzahlung: € 35,-

Teilnehmer erhalten am Ende eine Bescheinigung und können damit bei der Kasse den Zuschuss beantragen.

■ Stressbewältigung durch Autogenes Training

8 Abende

mit Fulwari

Autogenes Training bedeutet übersetzt: „Zu sich selbst finden durch Übung“ und ist die am gründlichsten erforschte Entspannungsmethode der westlichen Welt. Autogenes Training versetzt dich in die Lage, durch Konzentration den Körper in einen Zustand der Entspannung und Ruhe zu versetzen. Im Kurs werden die Grundübungen des Autogenen Trainings vermittelt.

Die Teilnahme am Kurs erfordert keine Vorkenntnisse.

Bitte bequeme Kleidung und evtl. Socken mitbringen.

Termine:

Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr

24./31. März, 7./14./21./28. April, 5./12. Mai 2010 (nur am 12. Mai von 20.00 – 21.30 Uhr)

Preis: € 125,-

Anmeldung erforderlich!

Anzahlung: € 35,-

Teilnehmer erhalten am Ende eine Bescheinigung und können damit bei der Kasse den Zuschuss beantragen.

■ Stressreduzierung durch Progressive Muskelentspannung (nach Jacobsen)

8 Abende

mit Fulwari

Progressive Muskelentspannung ist eine aktive Entspannungsmethode. Sie ist leicht erlernbar und sehr effektiv. Die Übungen verringern die Muskel(ver)spannung im Körper, Entspannung setzt ein. Auch auf die Organe wirkt PMR beruhigend. Systematisches An- und Entspannen der Muskelpartien fördern das Gefühl tiefer Ruhe und Gelassenheit. Die Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren. Im Kurs werden die Grundübungen der Progressiven Muskelentspannung vermittelt.

Die Teilnahme am Kurs erfordert keine Vorkenntnisse.

Bitte bequeme Kleidung und evtl. Socken mitbringen.

Termine:

Mittwochs 18.30 – 20.00 Uhr

29. September, 6./13./20. Oktober, 3./10./17. November 2010

Preis: € 125,-

Anmeldung erforderlich!

Anzahlung: € 35,-

Teilnehmer erhalten am Ende eine Bescheinigung und können damit bei der Kasse den Zuschuss beantragen.

■ MBSR – achtsam leben, lieben & arbeiten

Mindfulness Based Stress Reduction –

das Achtsamkeitstraining nach Jon Kabat Zinn

mit Tatini Buunk

Achtsamkeit ist eine hochwirksame Methode, sich selbst wieder in den Fluss des Lebens zu integrieren und mit der eigenen Weisheit und Vitalität in Kontakt zu sein. Denn Gegenwärtigkeit bereichert und vertieft unsere Möglichkeiten zu wachsen und uns zu verändern.

Wenn wir lernen, auf offene Weise aufmerksam zu sein, erhalten wir die Chance, uns aus der Enge unserer Vorlieben und Abneigungen, Meinungen und Vorurteile, Projektionen und Erwartungen zu befreien.

Achtsamkeit reduziert Stress, fördert die Gesundheit und verbessert die Lebensqualität entscheidend. Mit Achtsamkeit entwickeln wir ein stabiles inneres Gleichgewicht und er-

halten Zugang zu unseren Ressourcen. Achtsamkeit ist heilsam und nährend – Leben, Lieben und Arbeiten aus dem Herzen.

Mindfulness Based Stress Reduction wurde vor 30 Jahren von Prof. Jon Kabat-Zinn in den USA entwickelt. MBSR vermittelt schrittweise Achtsamkeit in allen Lebenslagen. Der Schlüssel im MBSR ist eine sanfte, nicht wertende Haltung. Wir lernen auf offene Weise aufmerksam zu sein und jede Situation vollständiger wahrzunehmen. Diese neue Perspektive schenkt uns mehr Gelassenheit.

MBSR wird weltweit in Fortbildungsinstituten, Kliniken und Unternehmen gelehrt.

Themenschwerpunkte sind unter anderem:

- Entstehung und Auswirkung von Stress
- Körperliche und psychologische Zusammenhänge
- Umgang mit schwierigen Gefühlen
- Achtsame Kommunikation

Es gibt viele Gründe, an einem MBSR Kurs teilzunehmen:

- zur Entwicklung eines gesunden Selbstvertrauens
- zur Verbesserung der körpereigenen Selbstheilungskräfte
- als Ergänzung zu medizinischer Behandlung und Psychotherapie
- bei Stressbelastungen am Arbeitsplatz und Zuhause
- bei Schmerzen und chronischen Erkrankungen
- bei Burn Out und Erschöpfungszuständen
- zur persönlichen und spirituellen Weiterentwicklung

Termine:

2./9./16./23./30. November, 7./14./21. Dezember 2010

jeweils von 19.00 – 22.00 Uhr

und Achtsamkeitstag:

Sonntag, 28. November von 10.00 – 17.30 Uhr

Preis: € 340,- inkl. Handbuch, 3 CDs, Vor- und Nachgespräch und Achtsamkeitstag.

Voraussetzung ist die Bereitschaft, 45 Minuten täglich die Übungen aus dem Kurs zu praktizieren.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Kurshandbuch und 3 CDs mit angeleiteten Achtsamkeitsmeditationen.

Der Kurs ist teilweise von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.