Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Primärtherapie Intensiv

Ein Neubeginn in mehreren Teilen

Datum:	**05.11.2024 - 09.01.2025**
Dauer:	14 Tage
Leitung:	**Halima Hane , Sudhir Seyboth**
Anzahlung	500,00 €
Preis:	**2.495,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Die Primärtherapie ermöglicht dir einen Neuanfang. Indem du frühkindliche Konditionierung sowie Prägungen aus der Jugendzeit verstehen lernst, bekommen deine Lebendigkeit und Authentizität endlich wieder Raum, sich zu entfalten.

Seminarbeschreibung

Wiederentdeckung des inneren Kindes – "Kindheit"

Es gilt, bewusst wieder zu erleben, was das Kind erfahren, gelernt und verinnerlicht hat. Diese Bewusstwerdung hilft dir dabei, dich von Verhaltensmustern und Ängsten zu befreien, deren Wurzeln in frühkindlichen Anpassungs-mechanismen liegen. Wir erkennen Überlebensstrategien, die in der Familie hilfreich waren, aber jetzt im Leben als Erwachsene unangemessen sind.

Im emotionalen Ausdruck können sich unterdrückte Gefühle wie Wut, Trauer und Schmerz lösen, sodass der Körper und das Nervensystem sich wieder entspannen können. Wenn du beginnst, dein Inneres Kind anzunehmen, kann es wieder zu seinem Vertrauen zurückfinden. Dann können emotionale Wunden heilen und du kannst dich in deiner Einzigartigkeit entfalten.

Pubertät und das Erwachen der Sexualität – "Teenager"

Die Prägungen aus der Kindheit führten oft dazu, dass wir nicht das nötige Vertrauen hatten, uns in der beginnenden Entwicklung der sexuellen Energie auszuprobieren. Wir hatten niemanden, dem wir uns mit unseren inneren Nöten und Ängsten anvertrauen konnten, um so über sie hinauswachsen zu können. Wir übernahmen unbewusst die Konditionierungen und das Rollenverhalten unserer Eltern und ihre Botschaften über Sexualität und Mann/Frau-Sein.

Es ist heilend, die Erfahrungen aus dieser Zeit miteinander zu teilen und sich selbst und die anderen – gleichen wie anderen Geschlechts – mit all der Unsicherheit und Ungewissheit anzunehmen. Durch spielerisches Ausprobieren lernst du, deine Empfindungen wahrzunehmen und dich dem Strömen der Energie deines Körpers anzuvertrauen. Du kannst dich öffnen, mehr Nähe zulassen und letztendlich die Wunden und alten Rollen hinter dir lassen und das finden, was wirklich deines ist.

Themen

"Kindheit" – Frühkindliche Konditionierung: Verstehen, Wiederentdecken und Wiedererleben des Inneren Kindes

- Bewusstwerdung der Dynamik zwischen dir als Erwachsenen und den Gefühlen des Kindes
- Raum für die Gefühle des Kindes, die nicht erlaubt waren oder verurteilt wurden
- Deine Rolle innerhalb der Familie: erkennen, wie diese Rolle dein Selbstbild bestimmt und sich im Berufs und Beziehungsleben wiederholt
- Aus der Hilflosigkeit des Kindes zu Würde und Kraft gelangen: die Fähigkeit entwickeln, sich zu wehren und Grenzen zu setzen
- Bedürfnisse eingestehen: lernen, für das zu sorgen, was du brauchst
- Ressourcenarbeit: Entdeckung des natürlichen Inneren Kindes und seiner Kraft
- Prägungen während Empfängnis und Schwangerschaft
- Neue Geburt, neuer Anfang: dich willkommen heißen mit deiner Spontanität und Authentizität

"Teenager" – Konditionierung in der Pubertät und Teenagerzeit

- Annehmen deines Körpers und deiner Sinnlichkeit
- Botschaften deiner Eltern in Bezug auf Sexualität und Beziehungen erkennen und lernen, deinen eigenen Weg zu gehen
- Jungen unter sich /Mädchen unter sich – Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht
- Dem Teenager die Unterstützung zukommen lassen, die er braucht, um zum Mann oder zur Frau zu werden
- Negative Erfahrungen, die du mit dem anderen Geschlecht gemacht hast, verarbeiten und dich für neue Begegnungen öffnen
- Regelmäßige Meditationen: in deine Mitte kommen, dich in dir verwurzelt fühlen und das Erlebte integrieren

Termine und Seminarzeiten

Wiederentdeckung des inneren Kindes – "Kindheit"

05. - 12.11.2024

Pubertät und das Erwachen der Sexualität – "Teenager"

02. - 09.01.2025

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Voraussetzung

Vorgespräch mit der Seminarleitung. Die Übernachtung im Seminarraum ist Teil des Prozesses. Auf Wunsch kann aber auch ein Zimmer in den UTA Gästewohnungen gebucht werden.

Ratenzahlung

Für diese Seminarreihe bieten wir die Möglichkeit der Ratenzahlung an. Die Raten und deren Fälligkeiten entnehme bitte dem Ratenzahlungsvertrag, den wir dir rechtzeitig vor Fälligkeit der ersten Rate zuschicken.

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 2.516 €

2 Raten à 1008 €

zzgl. der Anzahlung von 500 €

Zum Kennenlernen

Einführung in die Primärtherapie

20. - 22.09.2024

Termine

Wiederentdeckung des inneren Kindes – "Kindheit"

05. - 12.11.2024

Pubertät und das Erwachen der Sexualität – "Teenager"

02. - 09.01.2025