Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Sexual Healing

Eine Forschungsreise für Frauen und Männer

Datum:	**09.02.2024 - 19.05.2024**
Dauer:	6 Tage
Leitung:	**Ashni Berghoff**
Anzahlung	150,00 €
Preis:	**750,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Taru Baars

Tel. 0221-57407-28

taru@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Die Workshops von Sexual Healing sollen dir dabei helfen, deine Sexualität und deine Bedürfnisse erneut zu erforschen, klarer zu definieren und zu spüren. Dich und deine Bedürfnisse zu kennen und im nächsten Schritt zu kommunizieren und somit zu leben, ist der Schlüssel zu einer lebendigen, echten Sexualität.

Seminarbeschreibung

Sexual Healing ist eine Reise, auf der wir unsere eigene Sexualität ergründen und erforschen werden. Zunächst führt uns diese Reise zurück in die Vergangenheit, denn wir beginnen mit dem Jugendalter und der Episode der Pubertät. Zu dieser Phase der Reise gehört das Erkennen und Hinterfragen unserer Prägungen, unseres eigenen Körpers, unserer Glaubenssätze und vielem mehr.

Von dort aus geht es weiter in Richtung Erwachsensein und des Jetzt, und wie wir darin unsere Sexualität leben. Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass zur Sexualität viel mehr als die körperliche Begegnung zwischen mindestens zwei Menschen oder

auch Selbstbefriedigung gehört.

Wir Menschen sind von Beginn an sexuelle Wesen. Als solche verspüren wir Bedürfnisse wie Lust, Nähe, Geborgenheit, Verbindung oder Kontakt und natürlich viele mehr. Diese teilweise psychosozialen Grundbedürfnisse begleiten uns unser Leben lang. Den meisten von uns fällt es jedoch schwer, diese natürlichen Bedürfnisse zuzulassen und die daran anknüpfende Sexualität nah an der Authentizität zu leben.

Um dies zu erlernen ist es grundlegend, dass wir zunächst für uns selbst erforschen und erkennen, was uns als einzelnes Individuum wichtig ist. Dies sollte möglichst frei von Informationen von außen geschehen, frei von unseren bewusst oder unbewusst transportierten sozialen Werten und Urteilen, die meist im Laufe unseres Lebens entstanden sind.

Wir haben unterschiedliche Neigungen und Bedürfnisse und völlig individuelle Erfahrungen in diesem Zusammenhang. Unsere eigene Sexualität ist etwas sehr Einzigartiges, etwas sehr Besonderes und Wertvolles. Sie ist Kraft und Sanftheit zugleich. Sie ist Liebe und Lust. Sie ist Fortpflanzung und Wachstum. Sie hat Schatten und Licht.

Diese drei Module sollen dir dabei helfen, deine Sexualität und deine Bedürfnisse erneut zu erforschen, klarer zu definieren und zu spüren. Dich und deine Bedürfnisse zu kennen und im nächsten Schritt zu kommunizieren und somit zu leben, ist der Schlüssel zu einer lebendigen, echten Sexualität.

Fachmethoden aus der syndyastischen und systemischen Sexualtherapie sowie Aufstellungsarbeit sind Teil dieser Module. Körperarbeit, Breathwork, Gruppenübungen und Meditation sind in jedem Modul Bestandteil der gemeinsamen Wochenenden.

Es finden weder Übungen in Nacktheit noch sexuelle Handlungen miteinander statt.

Alle Frauen und Männer jeglicher sexueller Orientierung sind herzlich eingeladen.

Außerhalb des Gruppenraumes sind die Teilnehmer*innen in Stille.

Module und Terminübersicht

Modul 1

09. - 11.02.2024

Von der Geburt geht es in die Pubertät. Die Entwicklung unseres eigenen sexuellen Körpers, die Entdeckung unserer Sexualität und den damit einhergehenden Bedürfnissen. An dem Wochenende gehen wir intensiv über den Körper. Körperarbeit und Gruppenerfahrungen sind hier fester Teil des Wochenendes.

Modul 2

19. - 21.04.2024

Im Jugend- und auch im Erwachsenenalter machen wir diverse sexuelle Erfahrungen. Wie haben wir diese Erfahrungen gelebt? Was haben wir uns erlaubt und was möglicherweise verboten? Was hat uns geholfen? Was wurde uns vorgelebt? Was wissen wir wirklich über unsere Sexualorgane? Wir lernen, was uns dabei helfen kann, unser eigenes sexuelles Wesen zu spüren und anzuerkennen.

Modul 3

17. - 19.05.2024

Schwangerschaften, Geburten, Wechseljahre oder Midlife-Crisis. Wir ergründen, was Erlebnisse oder Erlebtes mit uns machen, und erkennen Wege des Umgangs. Was hilft uns, unser sexuelles Wesen zu leben, und wie können wir es pflegen, im Innen und im Außen? Was passiert im Reifeprozess unserer Sexualität, und wie können wir uns dabei selbst unterstützen und authentisch bleiben?

Voraussetzung

Vorgespräch mit der Therapeutin.

Seminarzeiten

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

Ratenzahlung

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

Gesamtpreis bei Ratenzahlung: 780 €
3 Raten à 210 €
zzgl. der Anzahlung von 150 €

Teilnehmerstimmen

"Die Art, wie du die Module *Sexual Healing* zu einer Reise gemacht hast, hat mich sehr berührt, mich in meinem Weg zur Heilung bestärkt und mich tiefer zu meinem ursprünglichen Sein als Frau geführt. Für meinen Partner und mich war die Vielfalt der Übungen, einzeln und miteinander, die bunte Mischung der Teilnehmer*innen und Paare und der homogene Ablauf sehr wohltuend, inspirierend und hat uns persönlich mit optimistischer Zuversicht ausgestattet. Ales durfte da seinund wurdr gesehen in diesem wundervollen Raum den du kreiert hast, mit deiner freiheitlichen Authentizität, liebevollen Hingabe und Lebensfreude. Dankeschön von ganzem Herzen."

"Meine Erwartungen wurden dabei übertroffen.Die aussergewöhnliche Umsetzung und der liebevolle Umgang mit diesem sensiblen Thema haben mich sehr beeindruckt. Die vielen Impulse und Erkenntnisse sind für mich und meine Partnerin eine wahre Bereicherung und bringen unsere Beziehung auf eine neue Ebene."

Zum Kennenlernen

Kostenloser Infoabend

04.01.2024, ab 19:00 Uhr

Video