Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Quantum Light Breath

Von Traumalösung zur Freude am Sein

Datum:	**14.06.2024 - 16.06.2024**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Avinash Phipps , Punitama Phipps**
Preis:	**295,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Der Atem ist ein Ausdruck unserer fundamentalen Lebenskraft. Die Erfahrung von Quantum basiert auf der grundlegenden und revolutionären Vorstellung, dass wir in unserem Kern ganz, gesund und sicher sind und dass wir gleichzeitig sehr reale Blockaden und Barrieren haben, die uns daran hindern, dies zu erfahren. Indem wir unseren Atem nutzen, können wir beginnen, diese Blockaden und Barrieren, die uns davon abhalten, unser authentisches Selbst zu leben, zu entdecken, zu erfahren und zu heilen. Dies kann einen tiefgreifenden Einfluss auf jeden Aspekt unseres Lebens, unserer Arbeit und unserer Beziehungen haben.

Seminarbeschreibung

In diesem Wochenend-Workshop nutzen wir die Kraft der zyklischen, fokussierten Atmung, um vergangene traumatische Erfahrungen zu lösen und zu heilen, die uns daran hindern, uns mit uns selbst, mit anderen und mit dem gegenwärtigen Moment verbunden zu fühlen. Durch eine kraftvolle Atemmeditation schaffen wir eine sichere, liebevolle und unterstützende Umgebung, die der Heilung dient. Dies lässt uns die Freude und die Leichtigkeit erfahren, die in unserem tiefsten Inneren liegen.

Darüber hinaus werden wir auch die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse über verschiedene Atemtechniken erforschen, darunter die Wimhoff-Atemmethode, die 4-7-8-Atemformel und Pranayama Yoga-Atem. Wir werden erforschen, wie der Atem uns dabei helfen kann, Ängste abzubauen, uns in Zeiten von Stress zu stärken und unser Nervensystem wieder in Gang zu bringen.

Wir werden verbundenen Atem, bewusste Körperbewegung, Klangheilung, sanfte Berührung, emotionale Heilung, Meditation und Selbsterforschung nutzen, um unsere Reise zu unterstützen.

Der Workshop basiert auf der Atemtechnik von Santosh (Jeeru), einem langjährigen Osho-Gruppenleiter, und dem Buch "Breath".

English description

Breath is an expression of our fundamental life force. The Quantum experience is based on the fundamental and revolutionary notion that we are at our core whole, well and safe and that at the same time we have very real blocks and barriers to the experience of that. By using our breath, we can begin to discover, experience and heal those blocks and barriers that keep us from living our authentic self. This can have a profound impact on every aspect of our lives, work, and relationships.

This weekend workshop will use the power of cyclical focused breathing to release and heal past traumas and experiences that keep us from feeling connected to ourselves, others, and to the present moment. Through powerful breathing meditation we create a safe, loving, and supportive environment to heal. This leads us to an experience of the presence of joy, lightness and celebration that lies at our deepest core.

In addition, we will also explore the latest science behind various breath work techniques, including the Wimhoff Breathing method, the 4-7-8 breath formula and Pranayama yoga breath. We will explore how breath can help us in relaxing anxiety, resourcing ourselves in times of stress and helping reset our nervous system.

We will use connected breath, conscious body movement, sound healing, soft touch, emotional healing, meditation, and inquiry to support our journey.

The workshop is based on the breathwork technique of Santosh (Jeeru), a long time Osho group leader, and the Book “Breath”.

Seminarzeiten

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

Zum Kennenlernen

Offener Abend
Fr., 14.06.2024, 20:30 Uhr, 25 €
Komm einfach vorbei!

Seminarsprache

Englisch mit deutscher Übersetzung

Literaturempfehlung

- James Nestor: "Breath Atem – Neues Wissen über die vergessene Kunst des Atmens"
- Patrick MeKeown: "Erfolgsfaktor Sauerstoff"