Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Learning Love – Dein Weg ins Vertrauen

Überwinde das Misstrauen in dich und das Leben

Datum:	**26.06.2024 - 30.06.2024**
Dauer:	5 Tage
Leitung:	**Krishnananda T. Trobe und Amana G. Trobe**
Anzahlung	300,00 €
Preis:	**895,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

In diesem Seminar erforschen wir gemeinsam, wie die Wunde des Misstrauens dein Leben beeinflusst. Wir geben dir gezielte Methoden an die Hand, um dein natürliches Vertrauen in dich und das Leben wiederzuerlangen. Wie bei allen Learning Love-Workshops begleiten wir dich mit Feingefühl und unterstützen dich durch sorgfältig konzipierte Übungen und Meditationen.

Seminarbeschreibung

Viele von uns haben ein angeborenes Vertrauen verloren und tragen nun eine Wunde des Misstrauens in uns – gegenüber uns selbst, anderen und dem Leben an sich. Diese Wunde kann leicht durch den Kontakt mit anderen Menschen oder durch herausfordernde Lebensumstände aktiviert werden.

Wir neigen dazu, Beziehungen mit einer Art von Phantasievertrauen zu beginnen, nur um enttäuscht zu werden, wenn die andere Person oder das Leben selbst uns mit Situationen oder Verhaltensweisen konfrontiert, die unser anfängliches

Vertrauen erschüttern. Unser Misstrauen kann sich in Form von Isolation, Reizbarkeit, Wut oder Depression äußern. Die Wurzeln unseres Misstrauens liegen in unseren vergangenen Erfahrungen, oft geprägt durch Situationen in unserer Kindheit oder Schulzeit, die beschämend, beängstigend oder sogar missbräuchlich waren, und die dazu geführt haben, dass wir unsere natürliche Unschuld und Vertrauen verloren haben.

Heute fühlen wir uns möglicherweise zwischen dem Wunsch hin- und hergerissen, uns zu öffnen und Intimität zuzulassen, und der Angst, erneut verletzt, nicht respektiert oder abgelehnt zu werden. Die Wiederherstellung unseres Vertrauens in das Leben basiert jedoch nicht auf der Erwartung, dass andere Menschen oder die Welt sich so verhalten, dass wir wieder vertrauen können. Dieser Ansatz führt meist zu wiederholten Enttäuschungen. Natürliches Vertrauen erwächst aus unserem Inneren heraus, aus der Entfaltung einer inneren Sicherheit und einem tiefen Verständnis dafür, dass alles, was das Leben uns präsentiert, zu unserem Vorteil dient und unser Wachstum fördert, selbst wenn es schmerzhaft sein kann.

Das Wiedererlangen unseres angeborenen Vertrauens in uns selbst und in das Leben hat weitreichende Auswirkungen auf unser Sein. Es fühlt sich an, als kehrten wir nach Hause zurück. Es ermöglicht uns zu erkennen, was für uns essenziell ist, bedeutungsvolle und nährende Beziehungen aufzubauen, Grenzen zu setzen, uns zu einem abwechslungsreichen und kreativen Leben hin zu entwickeln und dieses in vollen Zügen zu genießen.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

English Descprition

From Fantasy Trust to Real Trust
Overcoming Mistrust in Yourself and Life

In this seminar, we will explore how your mistrust wound shows itself in your life and teach very specific tools to recover what we have lost. As in all the Learning Love workshops, we work in a soft and supportive way guiding you through carefully designed exercises and meditations.

Most of us lost a deep sense of inner trust and live today with a wound of mistrust – in ourselves, others, and in life itself. This mistrust wound easily gets activated by other people or difficult life challenges.

Often, we may begin a relationship in a kind of fantasy trust and then become disappointed when the other person or life itself, presents us with situations or behavior that causes us to lose the original trust we thought we had. Our mistrust can also show itself in certain behavior as isolating, being irritable and angry, or becoming depressed. The origin of our mistrust is rooted in experiences from our past. Many of us had situations either at home or at school that might have been deeply shaming, frightening, or even abusive that caused us to lose our natural innocence and trust.

Today, we may be torn between wanting to open and have intimacy but not wanting to be hurt, disrespected, or rejected again. Recovering trust does not depend on hoping that other people or the world will relate to us in a way that proves that we can trust again. That approach only leads to continual disappointment. Real trust comes from inside us, from building an inner confidence and deep sense of understanding that whatever life brings us is for our benefit and growth, even when it’s very painful.

Rediscovering our natural trust in ourselves and life has profound effect on our life. It is like coming home again. It allows us to feel what is right for us, to create meaningful nourishing relationships, to be able to set limits, to expand into living an interesting and creative life and enjoy it.

Seminarsprache

Englisch mit deutscher Übersetzung.

Literaturempfehlung

Krishnananda und Amana Trobe: "Vertrauen ist gut, Selbstvertrauen ist besser: Wege aus der Enttäuschungsfalle" – Innenwelt Verlag