Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Wut-Initiation für Frauen

Worüber du wütend bist, ist das, was dir am Herzen liegt

Datum:	**14.06.2024 - 15.06.2024**
Leitung:	**Monika Salima Mazur**
Preis:	**150,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartner

UTA Team

tagesevents@oshouta.de

Was ist deine Aufgabe? Was ist dir wichtig? Wofür brennt dein Herz wirklich?

Seminarbeschreibung

Als Frau hast du gelernt, dass Wut nicht in Ordnung ist. Vielleicht hast du dich für dieses Gefühl geschämt oder dir wurde gesagt, Wut sei gefährlich. Es war dir nicht erlaubt, wütend zu sein – selbst wenn jemand deine Grenzen überschritt.

Du hast gelernt, deine Wut zu unterdrücken, zu ignorieren oder zu verleugnen. Wie kannst du also das erschaffen und erreichen, was du wirklich willst, wenn deine Autorität, Wut zu fühlen, nicht bei dir ist?

Deine Wut ist deine wichtige innere Ressource oder – bildhaft gesprochen – dein Treibstoff, um Grenzen zu setzen, indem du JA und NEIN sagst. Sie bringt dir Klarheit, schafft Freiräume und hilft dir, das Leben zu erschaffen, das du willst.

Verändere deine Sichtweise auf das Gefühl Wut, damit du die Energie und die Informationen der Wut als erwachsene Frau in deinem täglichen Leben bewusst und produktiv nutzen kannst, ohne von ihr besessen oder überwältigt zu sein.

Erfinde dich neu, zeige dich, bringe deine Gabe in die Welt, sei innovativ, denn du entwickelst dich ständig zu etwas Einzigartigem!

- Sag Ja! Sag Nein!
- Sprich lauter, sei sichtbar.

- Setze Grenzen.
- Stoppe Dinge, beginne Dinge, verändere Dinge, verschiebe Dinge.
- Hole dir deine Autorität und Stimme zurück
- Lerne für das zu gehen, wofür du brennst.
- Bleibe dabei authentisch in Beziehung gegenüber deinen Mitmenschen.

Das ist ein Initiationsraum, in dem du verletzlich sein, teilen, heilen und transformieren darfst. Während der Wut-Kraft-Initiation wirst du anhand zahlreicher Möglichkeiten und Feedbacks neue Erkenntnisse erwerben:

- eine neue, konstruktive Sicht auf Gefühle erlernen,
- erleben, dass die Emotionen keine Gefühle sind,
- lernen, zwischen unbewusster und bewusster Wut zu unterscheiden
- Kraft und Wirksamkeit der eigenen Präsenz zu erleben und geschickt in den Alltag zu integrieren,
- erleben, die Entscheidungen aus deinem Zentrum heraus zu treffen, anstatt aus deinem Verstand,
- lernen, wie du deine Wut in Verbindung mit anderen und auch mit deinen anderen Gefühlen steuern kannst.

Seminarzeiten

14.06.2024 – Online

19:00 - 21:30 Uhr

15.06.2024 – Präsenztag

10:00 - 18:00 Uhr

Online-Abend

Der erste Abend des Seminars wird online über Zoom angeboten.

Zoom kannst du hier kostenfrei herunterladen. Nach der Seminarbuchung erhältst du den Zugangs-Link zur Veranstaltung.