Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Training for Life

Die Kunst zu leben und zu lieben – Seminarreihe in 4 Teilen

Datum:	**22.03.2024 - 07.07.2024**
Dauer:	8 Tage
Leitung:	**Anja Wendt , Samarona Buunk**
Anzahlung	300,00 €
Preis:	**1.140,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Rasal de Boisgrollier

Tel. 0221-57407-20

rasal@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Das "Training for Life" bietet dir an 4 Wochenenden die Möglichkeit, dich mit dem auseinanderzusetzen, was dir wertvoll im Leben ist:

1. **Freiheit – der Mut, du selbst zu sein**
2. **Vertrauen – ein tiefes Gefühl der Geborgenheit**
3. **Liebe – deinem inneren Schatz begegnen**
4. **Orientierung – deinen Weg finden**

Seminarbeschreibung

Leben ist mehr als Funktionieren und den Alltag bewältigen. Unsere Erziehung beschränkt sich auf Unterricht in Mathematik, Geografie und andere vermeintlich nützliche Dinge. Für die Kunst zu leben und zu lieben dagegen finden wir keine Begleitung. Vertrauen ins Leben und den Mut zu haben, man selbst zu sein, sind Fähigkeiten, die jeder mit Stolpern und Hinfallen selbst zu

lernen versucht.

Das Training for Life, das wir bereits seit 30 Jahren mit großem Anklang durchführen, bietet dir die Möglichkeit, dich mit dem auseinanderzusetzen, was für dich wertvoll im Leben ist. An jedem Wochenende bekommst du bestimmte Werkzeuge an die Hand, die du in deinem Privat- und Berufsleben praktisch anwenden und umsetzen kannst. Das Training ist eine gute Begleitung, um in Zeiten der Veränderung eine neue Orientierung zu finden.

Es eignet sich gleichermaßen für jüngere und ältere Menschen. Die Länge des Prozesses und die Unterstützung und Freundschaft zwischen den Teilnehmenden machen es dir leichter, das Gelernte in dein tägliches Leben zu integrieren.

Für die Teilnehmenden der gesamten Seminarreihe vertieft sich der Prozess durch Gruppensitzungen, die sonntags im Anschluss an die Wochenendseminare von 17:00 - 18:30 Uhr stattfinden.

Seminar- und Terminübersicht

Freiheit – der Mut, du selbst zu sein
22. - 24. März 2024 mit Samarona Buunk

Dir deine Freiheit einzugestehen heißt, dir im Klaren darüber zu sein, dass dein Leben in deinen eigenen Händen liegt. Deine inneren Kritiker*innen jedoch haben Einwände, die deinem Impuls zur Selbstverwirklichung entgegenwirken. Ihre Stimmen sind die Quelle für einen Großteil deiner Qualen. Ihre Beurteilung als richtig oder falsch, ihre Leistungsansprüche und Strafandrohungen sind Haltungen der Feindseligkeit dir selbst gegenüber. Verantwortung für dein Leben zu übernehmen heißt, den Mut zu haben, auf deine objektive innere Führung zu hören, statt dich von kritischen Stimmen (ver)führen zu lassen.

Vertrauen – ein tiefes Gefühl der Geborgenheit
19. - 21. April 2024 mit Anja Wendt

Wenn du vertraust, fühlst du dich geborgen und vom Leben gehalten. Du weißt, dass die Existenz grundsätzlich gut und liebevoll ist. Wie tief dein Vertrauen ist, zeigt sich darin, wie du dein Leben lebst. Wenn du die Bereitschaft hast, Risiken einzugehen, ins Unbekannte einzutauchen und loszulassen, dann sind dies Zeichen deines Urvertrauens. Dabei ist entscheidend, dass die Umstände deines Lebens keinen Einfluss darauf haben. Auch Krankheit, Tod, Betrug oder schmerzvolle Erfahrungen können dieses Vertrauen nicht erschüttern. Wenn der Zugang zu unserem Urvertrauen blockiert ist, meinen wir, nur in bestimmten Situationen vertrauen zu können. Wir streben nach einem Idealzustand im Äußeren, um im Inneren entspannen zu können: Haus, Bankkonto, Beruf, Versicherungen und Familie sollen uns Sicherheit geben. Urvertrauen erlaubt dir, zu entspannen, den Moment zu genießen und der Liebe und dem Leben mit Zuversicht zu begegnen.

Liebe – deinem inneren Schatz begegnen
17. - 19. Mai 2024 mit Samarona Buunk

Liebe – ein schönes Wort. Wir bringen es in Verbindung mit zwischenmenschlichen Beziehungen, mit Leidenschaft, Wärme, Süße, mit Verbundenheit und Zugehörigkeit. Aber auch mit Schmerz, Kummer und Trennung. Es gibt Liebe in der Partnerschaft, für die Kinder, für die Eltern, für das Leben und die Liebe für die Wahrheit. Wie erfährst du die Liebe? Ist es dir möglich, diesen inneren Schatz in deinem Herzen zu finden? Kannst du dein Herz spüren? Kannst du fühlen, dass da eine

gewisse Wärme existiert, die das Gefühl der Isolation zum Schmelzen bringen kann und dadurch eine Möglichkeit von Verbindung schafft? Ist es dir möglich, deine Liebe zu teilen und dich auch der Liebe anderer zu öffnen? Wenn du erfährst, dass du Liebe bist, dann ist ein tiefes Verlangen erwacht, dein Wesen mit anderen zu teilen. Liebe entsteht, wenn du erfahren hast, dass du nicht von der Existenz getrennt bist.

Orientierung – deinen Weg finden
05. - 07. Juli 2024 mit Anja Wendt

Die Frage nach Orientierung ist in erster Linie eine Frage nach "Wer ich bin?", die Frage nach Identität. Wenn das Gefühl von Identität verloren gegangen ist, fühlen wir uns sinnentleert, zwecklos, unnütz, unbedeutend; wir wissen nicht, was wir tun sollen. Häufig ist das Gefühl für die eigene Identität verloren gegangen, weil wir uns in der Familie, wo wir hinein geboren wurden, angepasst haben an die Umstände, die vorherrschten. So haben wir eine Rolle auf uns genommen, die wir in dieses Familiensystem als angebracht empfunden haben. Dabei verlieren wir uns in der Rolle und vergessen, wer wir wirklich sind. Statt unsere wahre Identität zu spüren, glauben wir an einer erworbenen falschen Identität, die unserer Rolle entspricht. Wir suchen im Außen nach Orientierung für was wir tun sollen. Wir fragen, was die Welt braucht, statt zu fragen, was uns lebendig macht. Letztendlich braucht die Welt Menschen, die lebendig sind. Wenn wir unsere wahre Identität wieder entdecken, ist das, als würden wir das Licht in unserem Innersten wieder sehen. Wir kommen auf den Punkt. Das Licht ist wie ein Stern, der uns Orientierung gibt, wie der Polarstern am Nachthimmel. Erfüllung ist nicht ein Ziel im Außen, sondern eine Orientierung aus deinem Inneren. Diese Verbundenheit mit dem inneren Stern gibt uns Sinn und Bedeutung, es gibt uns Initiative und Motivation.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 18:30 Uhr.

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: 1.180 €
4 Raten à 220 €
zzgl. der Anzahlung von 300 €

Zugehörige Termine

Das "Training for Life" besteht aus 4 Wochenenden, die alle einzeln buchbar sind:

Freiheit – der Mut, du selbst zu sein
22. - 24.03.2024

Vertrauen – ein tiefes Gefühl der Geborgenheit
19. - 21.04.2024

Liebe – deinem inneren Schatz begegnen

17. - 19.05.2024

Orientierung – deinen Weg finden

05. - 07.07.2024

Ermäßigung für junge Leute

Leute bis 26 Jahre erhalten auf das **gesamte Training 20%** bzw. auf das **Einzelseminar 10% Rabatt**. Bitte vermerke dies bei der Buchung im Mitteilungsfeld. Die ermäßigten Plätze sind limitiert.