Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Die heilende Kraft der Selbstregulation I-IV

Resilienz und Kontaktfähigkeit stärken

Datum:	**10.01.2025 - 07.09.2025**
Dauer:	12 Tage
Leitung:	**Anando Würzburger , Arpana Giefer , Yatri van Maren**
Anzahlung	300,00 €
Preis:	**1.770,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Rasal de Boisgrollier

Tel. 0221-57407-20

rasal@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Diese Seminarreihe wurde von Anando Würzburger und Michael Mokrus entwickelt und zeigt auf, wie die intelligenten, selbstregulierenden Kräfte unseres Körpers und unserer Psyche wirken und wie wir sie im Alltag besser nutzen und fördern können, um angemessen und flexibel auf die Herausforderungen des Lebens zu reagieren.

Seminarbeschreibung

Den Umgang mit körperlichem und emotionalem Stress lernen wir oft schon sehr früh abhängig vom Grad des Eingestimmtseins des Umfeldes auf die unterschiedlichen Entwicklungsbedürfnisse eines Kindes. Diese Erfahrungen und die daraus resultierenden Muster beeinflussen noch heute das wechselseitige Zusammenspiel unseres körperlichen, emotionalen und psychologischen Erlebens.

Achtsamkeit, Akzeptanz und Mitgefühl sowie ein angemessener Kontakt mit sich und anderen schafft ein Feld interaktiver Regulation, in dem wir überholte Verhaltensmuster erkunden, ablegen und durch neue ersetzen können.

Während der Seminare werden verschiedene Wege der Regulation aufgezeigt und eingeübt, so dass wir sie in unserem Leben, unserer Arbeit und in Beziehungen zu uns selbst und anderen effektiver nutzen können.

Die Seminarreihe ist eine Einladung, unserem körperlichen, emotionalen und kognitiven Erleben wertfrei zu begegnen und gesündere, uns heute entsprechende Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Seminar- und Terminübersicht

Regulation und Resilienz
10. - 12. Januar 2025
mit Yatri van Maren

Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung
21. - 23. März 2025
mit Arpana Giefer

Angst als Freund
06. - 08. Juni 2025
mit Anando Würzburger

Beziehungsdynamiken
05. - 07. September 2025
mit Anando Würzburger

Voraussetzungen

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.

Teilnahmevoraussetzung für die Seminare "Angst als Freund*in" und "Beziehungsdynamiken" ist die Teilnahme an einem Seminar der Selbstregulationsreihe oder ein kurzes Vorgespräch mit der Seminarleitung.

Seminarzeiten

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

Ratenzahlung

Für diese Weiterbildung 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: 1.780 €
4 Raten à 370 €
zzgl. der Anzahlung von 300 €

Zum Kennenlernen

Kostenloser Infoabend

05.11.2024

Info

Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.

Zugehörige Angebote

Regulation und Resilienz

10. - 12.01.2025

Gesunde Grenzen, Kontakt und Beziehung

21. - 23.03.2025

Angst als Freund

06. - 08.06.2025

Beziehungsdynamiken

05. - 07.09.2025