Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Regulation und Resilienz

Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln

Datum:	**10.01.2025 - 12.01.2025**
Dauer:	3 Tage
Leitung:	**Yatri van Maren**
Preis:	**445,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Rasal de Boisgrollier

Tel. 0221-57407-20

rasal@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

"Der Körper ist dazu angelegt, sich durch kontinuierliche Selbst-Korrektur ständig zu erneuern." – Dr. Peter Levine

Seminarbeschreibung

Unverarbeiteter Stress und Traumata beeinträchtigen das natürliche Zusammenspiel von Empfinden und Fühlen, während unser Gehirn zunehmend die Kapazität zu integrierendem Denken, zu bewusstem Handeln und Mitgefühl verliert.

Das Seminar zeigt neue Wege auf, um in dieser Wechselwirkung wieder ein gesundes Gleichgewicht herzustellen. Wir präsentieren ein Verständnis dieser Zusammenhänge und vermitteln Werkzeuge, die es den Teilnehmenden ermöglichen, die biologischen Mechanismen der Stressreaktion zu verstehen und die hohe Ladung der Stressenergie langsam und in kleinen Dosen abzubauen. Dabei werden wir unterschiedliche Funktionen unseres Gehirns und Nervensystems sowie seine kreative Selbstregulationsfähigkeit kennenlernen.

Übungen, in denen wir lernen, einen sicheren Kontakt herzustellen, Körperempfindungen nachzuspüren, Erdung und Entladung zu erleben, Ressourcen zu finden und Halt zu spüren, lassen uns eine authentische Erfahrung der eigenen Fähigkeit von Stressregulation machen.

Seminarzeiten

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

Zum Kennenlernen

Kostenloser Infoabend

05.11.2024

Zugehöriges Angebot

Dieses Seminar ist Teil der Seminarreihe **"Die heilende Kraft der Selbstregulation"** und einzeln buchbar.