

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## Angst als Freund

### Sich aufregen und beruhigen

Datum: **21.06.2024 - 23.06.2024**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **445,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### Ansprechpartnerin

Rasal de Boisgrollier

Tel. 0221-57407-20

[rasal@oshouta.de](mailto:rasal@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Gesunde Angst ist eine natürliche Reaktion, die uns auf potenziell gefährliche Situationen hinweist. Sie versetzt uns in Zustände erhöhter Energie und Wachsamkeit, damit wir auf Herausforderungen angemessen reagieren können.**

### Seminarbeschreibung

Wenn wir aber oft schon bei kleinen Auslösern in Angst geraten und das zu unangemessen hoher nervlicher Anspannung führt, die sich nicht leicht wieder beruhigt, funktioniert die natürliche Regulation nicht mehr.

Da wir häufig notgedrungen gelernt haben, die Angst nicht zu fühlen und zu zeigen, bleibt die hohe Erregung und die damit verbundene Spannung gebunden und es entwickeln sich Symptome, die sich körperlich auswirken und unser Verhalten bestimmen. Einerseits entsteht daraus ein Teufelskreis: Die Angst vor der Angst lässt diese wie ein Monster erscheinen. Andererseits wird der Umgang mit der inneren Erregung zu einem Auslöser weiterer Angstreaktionen und führt zu Vermeidungsverhalten.

In diesem Seminar werden wir der Angst als Freund\*in begegnen, sie erforschen und integrieren, sodass die negativen Wertungen den Umgang mit unserer Angst nicht mehr behindern. Wenn wir lernen, zwischen einem traumatisch bedingtem

Trigger aus der Vergangenheit und der realen Angst zu unterscheiden, kann sie uns wertvolle Hinweise zur Lösung von Problemsituationen geben und zu einer Quelle von Kraft werden.

### **Voraussetzung**

Teilnahme an einem Seminar der Selbstregulationsreihe oder ein kurzes Vorgespräch mit Anando Würzburger.

### **Seminarzeiten**

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

### **Zugehöriges Angebot**

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

### **Video**