

OSHO
UTA

INSTITUT

für spirituelle Therapie und Meditation

aktuell

Januar bis März
2017



www.oshouta.de



DAS OSHO UTA INSTITUT ist eine „Oase“ in Köln, die Körper, Geist und Seele nährt. Es liegt am Friesenplatz, 3 Minuten von der gleichnamigen U-Bahn-Station entfernt (vom Hbf mit der Linie 5 bequem zu erreichen).

INFORMATION UND BERATUNG

Termine für ein unverbindliches und kostenloses Informationsgespräch können an der Rezeption vereinbart werden. Unsere erfahrenen Mitarbeiter informieren gerne über geeignete Meditationen, Seminare und Einzelsitzungen. Hinweise auf weitere Informations- und Einführungsveranstaltungen online: www.oshouta.de.

ÖFFNUNGSZEITEN

Unsere Rezeption ist täglich (auch Samstag und Sonntag) von 9.00 – 22.00 Uhr geöffnet. Telefon 0221/57407-0
Die Seminarkoordination ist Montag bis Freitag von 10.00 – 18.00 Uhr geöffnet. Telefon 0221/57407-0, buchung@oshouta.de

POSTANSCHRIFT

Osho UTA Institut
Venloer Str. 5-7, D-50672 Köln
Telefon: 0221-574 07-0
Fax: 0221-574 07-36
kontakt@oshouta.de
www.oshouta.de

VERANSTALTUNGEN (eine Auswahl)

■ Good Morning Cologne – die Party zum Wachwerden

Der etwas andere Start in den Tag: Tanzen, Feiern, Yoga, Meditation, Smoothies u.v.m.
Tickets über die Rezeption oder oshouta.de
Mittwochs 25.1. und 22.2. ab 7.00 Uhr, € 10,-

■ Yin Yoga mit Vira

Yin Yoga ist eine wunderbare Achtsamkeitspraxis, in der Positionen lange und passiv gehalten werden. Hier geht es nicht um Muskelkraft und Dynamik, sondern um das bewusste Erspüren von Empfindungen, die während der Praxis auftauchen.
**8.1. | 19.2. | 5.3. Beginn jeweils um 18.30 Uhr, € 22,-
5er-Pass € 100,- (mehr Termine später im Jahr)**

■ Herzmeditation mit Sambodhi

Die angebotenen Herzmeditationen führen uns vom Kopf zum Herzen und geben uns die Möglichkeit, die Wärme und Einsichten des Herzens und die Liebe für uns selbst wieder mehr in unseren Alltag und unser Leben fließen zu lassen.
2.1. | 6.2. | 6.3. jeweils um 20.30 Uhr, €12,-

■ Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung – Schritt für Schritt entspannen lernen

Dieser Kurs ist in Rahmen der Prävention zertifiziert, die gesetzlichen Krankenkassen erstatten ca. 50 – 70% der Kurskosten.
8 Abende mit Axel Kammer, Beginn 6. März 2017, 19.00 Uhr, € 190,- inkl. Übungs-CD



Einzel Sitzungen

ÜBERSICHT



Entspannen, Auftanken, dich berühren lassen und berührt sein durch eine Massage deiner Wahl. Eine therapeutische Sitzung bietet hilfreiche Unterstützung, um den nächsten Schritt zu tun oder Klarheit in eine Lebenssituation zu bringen.

In einem kostenlosen und unverbindlichen Informationsgespräch wirst du herausfinden, welche Art von Einzelsitzung in deiner aktuellen Situation für dich geeignet ist.

ENTSPANNUNG UND AUFTANKEN

- Intuitive Massage
- ARUN
- Ayurveda Massagen
- Rebalancing
- Shiatsu
- Hawaiianische Energiemassage
- CranioSacrale Biodynamik
- Hara Awareness® Massage
- Psychic Massage
- Fußreflexzonenmassage
- Japanische Gesichtsmassage
- Reiki-Heilarbeit
- Honeymoon Day

THERAPEUTISCHE SITZUNGEN

- Atemtherapie
- Psychologische Beratung
- Paar-Beratung
- Familienaufstellung nach der systemischen Therapie Bert Hellingers
- Primärarbeit

- Essenz-Arbeit
- Traumaheilung durch Somatic Experiencing (SE)
- Traumatherapie (SE) für Säuglinge
- Supervision
- Systemisches/Spirituelles Coaching
- Coaching zur achtsamen Stressbewältigung

Preis pro Sitzung in der Regel zwischen € 75,- und € 105,- für 60 bis 90 Minuten

Gasttherapeuten

NISHANTO





24. - 27. Januar und 7. - 9. März 2017
Channeling

NAVANITA

10. April – 2. Mai 2017
The Body Speaks–Somatic Movement & Touch

Meditationen

ALLE MEDITATIONEN DER WOCHE AUF EINEN BLICK

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
7.00	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE
9.30							SATSANG 
17.15	DYNAMISCHE	DYNAMISCHE				KUNDALINI	KUNDALINI
18.30	KUNDALINI	KUNDALINI	KUNDALINI	KUNDALINI	KUNDALINI		
19.00	ABEND-MEDITATION	ABEND-MEDITATION	SATSANG 	AUDIO-DISKURS 	ABEND-MEDITATION	ABEND-MEDITATION	ABEND-MEDITATION 

Einzelpreis: € 5,-; 10er Pass € 40,-; UTA-Friends Card light 1. Jahr lang alle o.g. Meditationen für € 190,-

Kostenlose Einführung in Meditation

Donnerstag,
5. Januar mit Yatri,
2. Februar mit Arhat,
9. März mit Richa,
jeweils um 20.30 Uhr

„Dynamische“ für Anfänger

Wir nehmen uns besonders viel Zeit für eine ausführliche Erklärung, Demonstration der verschiedenen Phasen und für Fragen.

Mittwoch,
4. Januar mit Mandana
1. Februar mit Satprema
1. März mit Arhat
von 17.15 – 18.45 Uhr, € 5,-

UTA 10er Karte

Die UTA 10er Karte ist für all diejenigen interessant, die regelmäßig im Osho UTA Institut meditieren möchten. Du kannst damit an allen täglichen Meditationen teilnehmen.

Preis: € 40,-

ZUM KENNENLERNEN:

Welcome-Card

Wir möchten alle, die zum ersten Mal ins UTA kommen und Interesse an Oshos Meditationen haben, einladen, an vier unterschiedlichen Meditationen kostenlos teilzunehmen: Dynamische, Kundalini, Abendmeditation und Satsang. Dazu bieten wir eine kostenlose Einführung an. Bitte ein persönliches Informationsgespräch telefonisch über die Rezeption oder per E-Mail an infotalk@oshouta.de vereinbaren.

Meditationen

MONTAGMEDITATION | 21 TAGE DYNAMISCHE | BORN-AGAIN

Nadabrahma Meditation

Montag, 9. Januar 2017

20.30 Uhr, € 5,-

Nataraj Meditation

Montag, 16. Januar und 13. März 2017

20.30 Uhr, € 5,-/Meditation

Devavani Meditation

Montag, 23. Januar 2017

20.30 Uhr, € 5,-

Gourishankar Meditation

Montag, 30. Januar 2017

20.30 Uhr, € 5,-

No-Mind Meditation

Montag, 13. Februar 2017

20.30 Uhr, € 5,-

Latihan Meditation

Montag, 20. Februar 2017

20.30 Uhr, € 5,-

Born-Again

Montag, 20. März 2017

20.30 Uhr, € 5,-

Karunesh Herzmeditation

Montag, 27. März 2017

20.30 Uhr, € 5,-

21 Tage Dynamische Meditation

Dieser Prozess ist für jeden geeignet, ganz gleich wo du dich gerade auf deiner spirituellen Reise befindest.

Es kann für dich ein Neuanfang in deinem Leben sein. Das Projekt wird von erfahrenen Meditationsleitern begleitet und bietet viel Raum für persönlichen Austausch.

mit Mandana und Arhat

1. – 21. März 2017

Täglich 7.00 - 8.15 Uhr

€ 75,- inkl. Meditationspass für einen Monat und Meditationsberatung in der Gruppe.

Osho Born Again Meditation

Dieser spielerische und gleichzeitig äußerst wirksame Prozess gestattet dir, mit der natürlichen Spontanität, Lebensfreude und Unschuld deines inneren Kindes in Kontakt zu kommen. Alte Blockierungen lösen sich auf und große Kraftreserven werden freigesetzt.

In der ersten Stunde wirst du zu dem Kind, das du immer sein wolltest: Du tust oder lässt, was du schon immer tun oder lassen wolltest. Alles ist erlaubt, was dir zu größerer Freiheit und intensiverem Wohlfühlen verhilft.

In der zweiten Stunde lassen wir uns in die Stille der Meditation fallen.

mit Yoko

24. – 30. März 2017

Täglich 18.00 - 20.00 Uhr

€ 125,-

Offener Abend: 24. März 18.00 Uhr

€ 20,-

Meditationen

AUM | DUNKELHEITSMEDITATION

AUM-Meditation

Die AUM-Meditation (Awareness Understanding Meditation von Veeresh D. Yuson, Humaniversity, NL) ist eine Soziale Meditation in 13 Phasen.

Wir tauchen ein in Gefühle von Hass, Vergebung, Liebe, Verrücktsein, Trauer, Lachen, Sinnlichkeit und in Stille. Sei es in Bewegung und im Kontakt nach außen oder ganz für dich mit geschlossenen Augen: Der stetige Wechsel und der intensive Ausdruck deiner Gefühle schärft das Bewusstsein für den Beobachter in dir, der jenseits aller Emotionen und Begegnungen existiert.

Die Kraft der Gruppe und das wohlwollende Miteinander während der Meditation macht es möglich, deine Begrenzungen in der Begegnung zu erspüren und zu erleben und sie im achtsamen Kontakt zu überwinden. Dein Herz kann sich öffnen, der Weg für Liebe wird frei.

Du lernst, alle Gefühle als Ausdruck deiner Lebensenergie willkommen zu heißen, ohne dich mit ihnen zu identifizieren, dein Geist wird klar und dein Ausdruck authentischer.

Ein Sharing rundet den Prozess ab.

Bitte extra T-Shirt und Duschsachen mitbringen

mit Yaari und Team

Dienstag, 3. Januar, 7. Februar,
7. März 2017

20.15 Uhr € 18,- / Abend

3 Abende Dunkelheitsmeditation

Dunkelheit ist der Anfang der Schöpfung und Dunkelheit ist das Göttliche. So sagen die Essener, eine spirituelle Gruppe aus alter Zeit. Licht kommt und geht, aber Dunkelheit währt.

20. - 22. Januar 2017

mit Anando Preis: € 25,- (3 Abende)

täglich von 19.00 – 20.15 Uhr

€ 10,- pro Abend

Osho Times special: Filmvorführung " Am Ende des Lebens"

Anschliessende Podiumsdiskussion mit dem Filmemacher Dr. Uli Rüffer und Ramateerha Doetsch, dem Gründer des Osho UTA Instituts.

Mittwoch, 8. März 2017

Beginn um 20.30 Uhr

Meditationen

VIPASSANA | HERZMEDITATION | KRISTALL-KLANG

Vipassana Meditation

EINE LIEBEVOLLE ENTSCHEUNIGUNG

Diese dreistündige Meditation erlaubt dir, mit Hilfe deines Atems langsamer zu werden und dich entspannt deinem Inneren zuzuwenden. Es erschafft den Raum, wo Einsichten kommen dürfen und du mehr darüber lernst, wer du bist und wer du nicht bist und dich so, wie du bist anzunehmen... um dir selbst ein besserer Freund zu werden. Während der 3-stündigen Vipassana, wechseln sich Phasen des „Sitzens in Stille – beobachten“, mit dem „Zenwalk – langsames, bewusstes Gehen“ ab. Der Abend endet mit einer geführten Entspannung und der Metta Meditation – (liebenden-Güte), einer alten buddhistischen Meditation, anderen und der Welt Liebe zu geben.

Wenn diese Meditation neu für dich ist, bist du herzlich eingeladen, in der Zeit von 14.00 – 15.00 Uhr eine detaillierte Einführung in Neo-Vipassana zu erhalten, um danach für 3 Stunden an ihr teilzunehmen. Nach der Meditation hast du dann Gelegenheit, dich in einer gemeinsamen Runde mitzuteilen und Unterstützung zu bekommen.

Wenn du die Vipassana Meditation schon kennst, bist du eingeladen, um 15.00 Uhr ohne Einführung an ihr teilzunehmen und dir für 3 Stunden einen Raum der Stille zu schenken.

mit Anurage

Freitag, 10. Februar 2017

14.00 - 15.00 Uhr: Einführung

15.00 - 18.00 Uhr: Vipassana

€ 25,-

Herzmeditation

Durch diese Meditation lernen wir, unser Leben mehr vom Herzen und weniger vom Kopf her zu leben. Dabei helfen uns unsere fünf Sinne. Sie fungieren wie Wegweiser und öffnen uns die Tür.

mit Sambodhi

Montag, 2. Januar, 6. Februar,

6. März 2017

jeweils 20.30 Uhr, € 12,- / Abend

Kristall-Klang-Meditation Live

Die Kristallschalen sind Musikinstrumente aus Quarz, die Töne und Vibrationen von großer Reinheit erzeugen. Die von den Kristallen erzeugten Klangwellen strömen durch unseren physischen Körper und unsere Aura und erzeugen Ausgeglichenheit und Harmonie in den Bereichen, die aus dem Gleichgewicht geraten sind. Auf sanfter Art nimmst du mit deiner Essenz Kontakt auf, sodass du wieder zu deiner Mitte finden kannst mit einem Wohlgefühl der Entspannung.

Während der Meditation führen uns die Klänge auf eine Reise nach innen, eine Reise zu unserem Selbst, um uns daran zu erinnern, wer wir wirklich sind.

mit Samayaa

Donnerstags,

12. Januar; 9. Februar; 9. März 2017

20.15 – 21.45 Uhr

€ 12,- / Abend

Abendseminare

DANCE THIS | SLOW DANCE JAM | 5RHYTHMEN

Dance This!

TANZMEDITATION

„Dance This“ befreit deinen Körper, öffnet dein Herz und beseelt deinen Tanz.

„Dance This“ ist eine Tanzmeditation, in der du den Fokus nach innen richtest. Lass den Tanz von dort geschehen - wild oder sanft. Tanze Folge deinen eigenen Bewegungen. Du kannst dich der Musik hingeben oder mit ihr spielen. Bleibe offen. Das kann Körper- und Gedanken- (body-mind) Blockaden lösen und dich wieder mit der Quelle verbinden: pure Lebensfreude und universelle Schöpfungskraft.

Erfahre, wie die Existenz das Göttliche in dir lebendig wird und zu tanzen beginnt.

mit Subhi

Sonntags,

12. und 26. März 2017

Special: Dienstag, 21. März 2017

20.30 Uhr, € 10,-/Abend

Slow Dance Jam

Bewusstes langsames freies Tanzen mit wechselnden Partnern.

Mit exakt der Nähe, die dich sinnlich freudig tanzen lässt.

Sinnliches Verschmelzen durch Tanzen, im natürlichem Fluss andere treffen, kreatives Spielen im Moment.

Liebe und erfreue dich an deinem Tänzer in dir.

mit Subhi

Donnerstag, 30. März 2017

20:30 Uhr

€ 10,-

5Rhythmen

TANZ- UND BEWEGUNGSMEDITATION

Die 5 Rhythmen® sind eine einfache Bewegungsform, die entworfen wurde, den Tänzer, der in jedem Körper wohnt, zu befreien, unabhängig von Statur, Größe, Alter, Erfahrung oder Einschränkungen. Deinen Tanz zu finden heißt dich selber zu finden; dort wo du am meisten fließt und am kreativsten bist. Das Wesentliche ist die Einfachheit der Ausübung, und dennoch hat sie die Kraft, tiefe Heilung und kreativen Ausdruck anzuregen. Die grundsätzliche Lehre dieser Methode ist:

„Wenn du die Psyche in Bewegung bringst, wird sie sich selber heilen“.

Die 5 Rhythmen sind Fließen, Staccato, Chaos, Lyrik und Stille. Zusammen ergeben sie die WAVE (Welle), eine Bewegungsmeditation. Ohne bestimmten Schritten zu folgen, hat jeder Rhythmus ein anderes Energiefeld und du folgst deiner Energie im Tanz. Darin findest du deinen eigenen Ausdruck und deine eigene Choreographie und weitest damit deine Vorstellungskraft ebenso wie deinen Körper. Jeder Rhythmus ist ein Lehrer, und du kannst davon ausgehen verschiedene und manchmal unbekannte Aspekte von dir kennen zu lernen.

mit Julia Knezevic

Sonntag, 15. Januar 2017 (SYP)

Sonntag, 12. Februar 2017 (SYP)

Samstag, 25. März 2017

20.30 – ca. 22.30 Uhr

€ 15,- / Abend

Abendseminare

YIN YOGA | YOGA



NEU!

Yin Yoga

WUNDERBARE ACHTSAMKEITSPRAXIS

Yin Yoga ist eine wunderbare Achtsamkeitspraxis, in der Positionen lange und passiv gehalten werden. Hier geht es nicht um Muskelkraft und Dynamik, sondern um das bewusste Erspüren von Empfindungen, die während der Praxis auftauchen.

Du hast hier Gelegenheit völlig nach Innen zu gehen und dich im Loslassen zu üben. Geeignet besonders in Zeiten von Erschöpfung, Überbelastung und nervlicher Unruhe aber auch um Asanas tief in die Energiebahnen und Organe wirken zu lassen.

mit Vira

Sonntags, 8. Januar; 19. Februar;

5. März 2017

18.30 Uhr

€ 22,-/Abend (5er Pass für 100,-)

Hatha/Vinyasa Yoga

Im Hatha-Yoga öffnen wir durch präzise ausgeführte Dehnungen unseren Körper und fördern die Durchblutung und Lebendigkeit all unserer Glieder und Organe. Wir entwickeln Kraft und Gleichgewicht, Geschmeidigkeit und Vitalität. Wir lernen bewusst in den Körper zu entspannen, tiefer zu atmen und Alltagsstress abfließen zu lassen. Sanfte Vinyasa-Yoga Elemente verbinden Atem mit Bewegung und fügen Yogapositionen in fließende Sequenzen zusammen.

Dieser Kurs ist offen für alle, Anfänger oder länger Übende, die sich für Yoga interessieren. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

mit Vira oder Gabriele oder Elke

Dienstags

18.30 – 20.00 Uhr

€ 13,- pro Klasse

10-er Pass: € 115,-

Abendseminare

TRANCE DANCE | DYNAMIC FLOW | FRAUEN UND MÄNNER

Trance Dance

Tanzen in Trance ist einer der ältesten und einfachsten Wege unser Leben zu feiern und heilend zu begleiten. Untermalt von rhythmischer Musik, Singen und Atmen ist diese Art des Tanzes ein zeitloses spirituelles Ritual und spielerische Selbsterfahrung zugleich und bietet die Möglichkeit, das Bewusstsein zu erweitern, Körper und Geist zu erfrischen, Inspiration und Intuition zu schärfen und uns mit Naturkräften zu verbinden.

An diesen Abenden werden wir die kreative Kraft des Trance Dance kennenlernen und dabei Schritt für Schritt tiefer in den natürlichen erweiterten Bewusstseinszustand der Trance eintauchen. Atemübungen, Erdungs- und Chakraarbeit bereiten uns vor und stimmen uns ein.

mit Mandana

Mittwoch, 11. Januar, 22. Februar,

29. März 2017

20.30 Uhr € 14,- / Abend

Dynamic flow

Tanzmeditation mit Livemusik

Dynamic flow ist eine Tanzmeditation, in der Tänzer und Musiker aus dem Moment heraus agieren. Die Teilnehmer erleben gemeinsam mit den Musikern die unterschiedlichsten Energiewellen. Aus dem Augenblick heraus entstehen Klang und Bewegung.

Lasse dich von der Musik tragen – lebendig, sanft, wild, still, feurig... !

mit Abodha und Livemusik

Mittwochs,

18. Januar; 15. März 2017

20:30 Uhr € 12,-/Abend

Im Kreis der Männer

Wir wollen einen vertrauensvollen Raum bieten für die Begegnung der Männern in dem Platz ist für: Gefühl, Humor, Angst, Zweifel, Lachen, Weinen, Stille, Verletzlichkeit, Schwäche, Stärke und vieles mehr.

In der unterstützenden Männer-Runde wollen wir miteinander und in uns Verbindung und Offenheit erfahren, uns austauschen und auch gemeinsam in Stille gehen.

Diese Abendgruppe ist eine Einladung zu intensiver Erfahrung von Gemeinschaft mit Männern jenseits vorgegebener Männer-Rollen und -Bilder.

mit Yatri und Veeraj

Mittwoch, 25. Januar oder 22. Februar;

Montag, 13. März 2017

Beginn: 19.00 Uhr

€ 15,-/Abend

Offene Abendgruppe für Frauen

Mir selbst und anderen Frauen begegnen.

In einem Raum mit Frauen sein.

Mir Zeit für mich nehmen.

Mich entdecken, mich finden.

Mein Tempo, mein Raum, meine Wahrnehmung.

Mich ausdehnen, mit anderen Frauen austauschen.

Tanzen, spüren, meditieren, lebendig sein!

Was macht mich aus? Wer bin ich?

mit Yoko und Katharina

Mittwochs, 18. Januar; 15. Februar; 15.

März

Beginn: 19.00 Uhr

€ 15,-/Abend

Abendseminare

SPIELEND LEBEN | DKT | MBSR

Spielend leben

Oft verlieren wir im Alltag den Kontakt zu unseren verspielten und kreativen Anteilen. Doch gerade wenn wir uns diesen kreativen Ressourcen wieder nähern, können wir Dinge über uns erfahren, die weit über das verbale Verständnis hinausgehen. Wir wollen die verwandelnde Kraft des Theaters nutzen, um das Unbewusste sprechen zu lassen.

Die Bühne dient uns als sicherer Raum und Experimentierfeld, um neue Gedanken und Gefühle zu erproben und in uns gespeicherte Geschichten sichtbar zu machen und zu inszenieren. Wir werden zu Schauspielern und Regisseuren unseres eigenen Innenlebens.

mit Maren und Mirco

9., 16. und 23. Januar; 13. und 20. Februar;
6. März 2017

€ 25,-/Abend

Dynamische Körpertherapie 4 Abende

Dynamische Körpertherapie ist eine lebendige und vielgestaltige Entdeckungsreise für Körper, Seele und Verstand.

Unser Körper weiß viel und manchmal hält er viel fest. Eine Gelegenheit, sich durch Stimme, intensives Atmen, Bewegung, Tanz und Kontakt selbst zu spüren und Gefühle zum Ausdruck zu bringen, zu entdecken oder besser zu verstehen.

mit Katrin und Mojud

Mittwochs, 8., 15., 22 und 29. März 2017
Beginn: 20.00 Uhr

Alle 4 Abende im Paket für € 50,- oder
€ 15,- pro Abendshouta.de

Selbstmitgefühl lernen –

**MINDFUL SELF-COMPASSION (MSC) EIN
TRAININGSKURS IN MITGEFÜHL**

Der Mindful Self-Compassion (MSC) Kurs wurde von Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer in den USA entwickelt. Sie sind Pioniere in der Forschung zu Selbstmitgefühl und in der Integration von Mitgefühl in die therapeutische Arbeit.

Die Forschung hat gezeigt, dass Selbstmitgefühl emotionales Wohlbefinden fördert und Empathiemüdigkeit in der Arbeit mit Menschen mindert. Selbstmitgefühl fördert Glück und Zufriedenheit und vermindert Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen.

Selbstmitgefühl unterstützt uns auch Trägheit und Widerstände zu überwinden und Veränderungen vorzunehmen um unser Potenzial zu entfalten.

Selbstmitgefühl gibt uns die Kraft, um uns rascher von emotionalen Schwierigkeiten zu erholen, uns unsere Defizite einzugestehen und uns zu verzeihen. Mit Selbstmitgefühl begegnen wir uns und anderen selbstverständlicher mit Fürsorge und Achtsamkeit.

Mitgefühl gibt uns Energie und Freude.

mit Tatini Buunk

8 Abende und ein ganzer Tag am 4.2.17

Beginn: 18. Januar 2016, 18.30 Uhr

Preis: € 380,- inkl. Handbuch, CDs, Vor- und Nachgespräch und ein Tag in Mitgefühl

Anmeldung erforderlich !

Übersicht Januar 2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
30.1.	31.1.					1.1.
						keine 7.00 Uhr Dynamische
20.30 Gourishankar	18.30 Yoga					12.00 Satsang
20.30 Vortrag: Zen als Weg						12.00 Hara-Herz-Meditations-Event
						12.00 Yin Yoga Workshop

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
2.1.	3.1.	4.1.	5.1.	6.1.	7.1.	8.1.
	18.30 Yoga	17.15 Dynamische für Anfänger	19.30 online Infoabend:TFL			18.30 Yin Yoga
20.30 Herzmeditation	20.15 AUM Meditation			20.30 Off. Abend Tantra Vision		21:00 Disco
			20.30 Einführung in Meditation	20.30 Off. Abend In der Mitte ruhen		

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
9.1.	10.1.	11.1	12.1.	13.1.	14.1.	15.1.
		19.00 Katsugen Undo	10.00 Familienaufstellungstag		9.30 Osho Meditationstag	11.00 Singen und Stille
18.30 Spielend Leben	18.30 Yoga	19.30 online Infoabend: Medilehrer				
20.30 Nadabrahma		20.30 Infoabend: Selbstmitgefühl	20.15 Kristall-Klangmeditation			20.30 5Rhythmen
		20.30 Trance Dance				

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
16.1.	17.1.	18.1.	19.1.	20.1.	21.1.	22.1.
		18.30 Offene Frauengruppe				
18.30 Spielend Leben	18.30 Yoga	18.30 Beginn MSC Selbstmitgefühl	19.00 Sing mit - Circlesongs & more			
20.30 Nataraj		20.30 dynamic flow Tanzmedi	19.00 never born-never died	19.00 Dunkelheitsmeditation	19.00 Dunkelheitsmeditation	19.00 Dunkelheitsmeditation

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
23.1.	24.1.	25.1.	26.1.	27.1.	28.1.	29.1.
18.30 Spielend Leben	ab 14.00 Channeling Sessions	7.00 Good Morning Cologne Party	ab 10.00 Channeling Sessions	ab 10.00 Channeling Sessions		
19.00 Aroma Freestyle	18.30 Yoga	10.00 FA Tag 10.00 Channeling	19.00 Osho Voices			
19.30 online Infoabend: Bodynamic		19.00 Im Kreis der Männer				
20.30 Devavani		20.30 Infoabend Hara Awareness				

Übersicht Februar 2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		1.2.	2.2.	3.2.	4.2.	5.2.
						ab 11.00
		17.15 Dynamische für Anfänger				Tag der offenen Tür
		19.30 online Infoabend: Atmung,	20.30 Einführung in Meditation			Herzlich Willkommen
		20.30 Infoabend: Orga und Struktur				21.00 Disco

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
6.2.	7.2.	8.2.	9.2.	10.2.	11.2.	12.2.
		10.00 Familienaufstellungstag				
	18.30 Yoga			14.00 Vipassana		
20.30 Herzmeditation	20.15 AUM Meditation		20.15 Kristall-Klangmeditation	20.30 Off. Abend Einf. Primal		20.30 5Rhythmen

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
13.2.	14.2.	15.2.	16.2.	17.2.	18.2.	19.2.
18.30 Spielend Leben						
19.00 Sing mit - Circlesongs & more	18.30 Yoga	18.30 Offene Frauengruppe				18.30 Yin Yoga
20.30 Osho No-Mind			20.30 Off. Abend: Vollblutfrauen			

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
20.2.	21.2.	22.2.	23.2.	24.2.	25.2.	26.2.
		7.00 Good Morning Cologne Party				
18.30 Spielend Leben	18.30 Yoga	10.00 Familienaufstellungstag	ab 18.00 Karnevalsparty			
20.30 Latihan		19.00 Im Kreis der Männer	in Osho's Garden			
		20.30 Trance Dance				

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
27.2.	28.2.					
Keine 17.15 Dynamische	18.30 Yoga					
Kundalini schon um 17.15						

Übersicht März 2017

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
		1.3.	2.3.	3.3.	4.3.	5.3.
		7.00 21-Tage Dynamische				
		17.15 Dynamische für Anfänger				
						18.30 Yin Yoga
						21.00 Disco

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
6.3.	7.3.	8.3.	9.3.	10.3.	11.3.	12.3.
	ab 14.00 Channeling Sessions	10.00 Channeling 19.00 Circle Songs	10.00 Familienaufstellungstag			
18.30 Spielend Leben	18.30 Yoga	19.00 Tibetan Pul. 20.00 DKT	ab 10.00 Channeling Sessions			19.00 Aroma Freestyle
19.00 Prog. Muskelentspannung	20.15 AUM Meditation	20.30 Infoabend: TFL	20.15 Kristall-Klangmeditation	20.30 Konzert: Parijat & Tanmayo		20.30 Dance This
20.30 Herzmeditation		20.30 Osho Times Fimvorführung	20.30 Einführung in Meditation			

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
13.3.	14.3.	15.3.	16.3.	17.3.	18.3.	19.3.
Keine 17.15 Dynamische		10.00 Familienaufstellungstag			9.30 Einführungstag: Hara Massage	
Kundalini schon um 17.15	18.30 Yoga	18.30 Offene Frauengruppe				
19.00 Im Kreis der Männer		20.00 DKT				
20.30 Nataraj Meditation		20.30 dynamic flow Tanzmedi				

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
20.3.	21.3.	22.3.	23.3.	24.3.	25.3.	26.3.
						9.30 Herzmeditation
20.30 Infoabend: MSC Retreat	18.30 Yoga			18.00 Osho Born-Again	18.00 Osho Born-Again	18.00 Osho Born-Again
20.30 Born Again Meditation	19.00 Osho Enlightenment	20.00 DKT			20.30 5 Rhythmen	20.30 Dance This
	20.30 Dance This					

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
27.3.	28.3.	29.3.	30.3.	31.3.		
Keine 17.15 Dynamische	Keine 17.15 Dynamische					
Kundalini schon um 17.15	Kundalini schon um 17.15	20.00 DKT	18.00 Osho Born-Again			
20.30 Karunesh Herzmeditation	18.00 Osho Born-Again	20.30 Trance Dance	20.30 Slow Dance Jam	20.30 Konzert Das Rumi-Projekt		
18.00 Osho Born-Again	18.30 Yoga					

Abendseminare

SING MIT - CIRCLESONGS & MORE | OSHO VOICES

NEU!

Sing mit - Circlesongs & More

Ein Abend um die kreative Kraft und famose Freude des spontanen, gemeinsamen Singens zu erfahren. Ganz ohne Noten, einfach mitmachen. Circlesongs sind angeleitete, mehrstimmige improvisierte Chorstücke, die im Kreis gesungen werden. Kurze wiederholende Phrasen bilden schichtartig die Grundlage. Zusätzlich flechtet die Leiterin improvisierte Soli oder Call and Response Parts während oder nach dem Entstehen des Circlesongs ein. Aus dem Moment heraus entwickelt sich diese stilistisch abwechslungsreiche Musik, die meditativ, experimentell, groovig, jazzig, popig, oder nach Liedern fremder Ländern klingt. Mit weiteren Formen der Chorimprovisation wie Soundcollagen oder Instant-Composing machen wir mit unserer Stimme und unserem Körper Musik. Für alle, die das Singen in der Gruppe genießen oder ausprobieren wollen. Keine Vorkenntnisse nötig. Spaß und Freude gemeinsam zu musizieren stehen im Mittelpunkt.

mit Vanessa Vieto

Donnerstag, 19. Januar; Montag, 13. Februar; Mittwoch, 8. März 2017

Beginn: 19.00 Uhr

€ 15,- pro Abend

Osho Voices

Im Mittelpunkt des Kurses stehen Circlesongs, Chorimprovisationen und arrangierte Pop- und Jazz-Stücke.

Circlesongs sind angeleitete, mehrstimmige improvisierte Chorstücke, die im Kreis gesungen werden. Kurze wiederholende Phrasen bilden schichtartig die Grundlage, zusätzlich werden improvisierte Soli oder Call and Response Parts eingeflochten. Aus dem Moment heraus entwickelt sich diese stilistisch abwechslungsreiche Musik, die meditativ, experimentell, groovig, jazzig, popig, oder nach Liedern fremder Ländern klingt.

Mit neuen Formen des spontanen Singens und Improvisierens schöpfen wir mehrstimmige Chorsätze und arbeiten an arrangierten Stücken. Außerdem probieren wir weitere Formen der Chorimprovisation wie Soundcollagen oder Instant-Composing aus und machen mit unserer Stimme und unserem Körper Musik.

Wir schwingen unsere Körper und Stimmen mit einem Warm Up aus leichten Bewegungs-, Atem- und Gesangsübungen ein. In der Rhythmus-session lernen wir Vocal- und Bodypercussion kennen.

mit Vanessa Vieto

Donnerstags,

26. Januar, 9. Februar, 9. und 16. März, 6.

April, 11. und 18. Mai, 8 und 29. (Abschlußevent) Juni 2017

Beginn: 19.00 Uhr

€ 120,-

Offener Abend: 26. Januar 2017 19.00 Uhr

€ 20,-

Seminare

FAMILIENSTELLEN | MEDITATIONSTAG | SINGEN & STILLE

Systemisches Familienstellen

NACH BERT HELLINGER

Familienaufstellungen nach B. Hellinger lassen sichtbar werden, wie tief und unterschiedlich die Mitglieder einer Familie miteinander verbunden und oft auch miteinander verstrickt sind. So zeigt sich z.B., dass Kinder durch ihr Verhalten und ihr Schicksal einen Ausgleich herstellen: Sie wollen Ausgeschlossenen oder Vergessenen wieder einen Platz geben, und so dafür sorgen, dass das System „ganz“ bleibt.

Das Lösen dieser Verstrickungen lässt eine natürliche Ordnung entstehen, in der jeder seinen richtigen, d.h. ihm gemäßen Platz findet, und die tiefe Liebe kann wieder fließen. Während der Aufstellungstage finden in der Regel vier Aufstellungen mit unterschiedlichen Anliegen statt. Die aufstellenden Teilnehmer werden dabei von einem größeren Kreis von Menschen unterstützt.

Donnerstag, 12. Januar **mit Subodi**

Mittwoch, 25. Januar **mit Firdouz**

Mittwoch, 8. Februar **mit Ken**

Mittwoch, 22. Februar **mit Satyarathi**

Donnerstag, 9. März **mit Subodhi**

Mittwoch, 15. März **mit Firdouz**

Mittwoch, 5. April **mit Ken**

Donnerstag, 13. April **mit Chandramani**

jeweils 10.00 – 17.00 Uhr

€ 120,- pro Aufstellung

Statisten sind herzlich willkommen und können kostenfrei teilnehmen.

Anmeldung bitte telefonisch über unsere Seminarkoordination: Tel. 0221-57407-0

Klassische Osho-Meditationen

An diesem Tag hast du die Möglichkeit, die klassischen Osho Meditationen kennenzulernen, bzw. sie weiter zu vertiefen.

Die Nataraj, No Dimension, Nadabrahma, Devavani und die Kundalini Meditation haben eines gemeinsam: dass du experimentieren, dich erden und zu deiner Stille zurückfinden kannst.

Zwischen den einzelnen Meditationen werden wir uns Zeit nehmen, uns über das Erlebte auszutauschen.

Zu diesem Tag sind Anfänger genauso eingeladen wie erfahrene Meditierende.

Samstag, 14. Januar 2017

mit Mandana

€ 60,- inkl. Kundalini Meditation

Beginn 9.30 Uhr

Singen und Stille

Singen als Weg zum Selbst. Der Klang unserer Stimmen als Medium, um ganz bei uns selbst anzukommen, inneren Frieden zu finden. Für alle, die Lust am Singen und Experimentieren haben und sich auf Neues einlassen möchten, und die auch spirituell interessiert sind. Nach jeder Gesangssequenz üben wir die Stille, lassen die Töne nachwirken. Einfache Meditationsanleitungen helfen, den Weg zur Quelle in uns zu finden.

Sonntag, 15. Januar 2017

mit Markus Stockhausen

€ 75,-

Beginn 11.00 Uhr

Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung

Die Teilnehmer lernen an acht Abenden die Langform und verschiedene Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung (PME) und erhalten zahlreiche Anregungen zur Regulation von Stress.

Als Kursunterlagen werden neben verschiedenen Arbeitsblättern, ein leicht zu lesendes Buch über die PME mit Übungs-CD zur Verfügung gestellt.

Die Progressive Muskelentspannung wurde bereits in den dreißiger Jahren von Edmund Jacobsen in Amerika entwickelt. Sie ist heute eine bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die unser Körperbewusstsein gefördert wird und wir uns im täglichen Leben bewusster erleben und entspannen können. Der Kurs knüpft an die ursprüngliche Art der PME Unterweisung an und vermittelt die PME als Übungsweg zur Kultivierung von Achtsamkeit.

Die heute weit verbreitete Meinung PME sei lediglich eine Technik zur besseren Entspannung, erscheint damit in einem neuen Licht.

Durch systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME die Teilnehmenden für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Damit stärkt sie die Fähigkeit im Alltag eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen.

mit Axel Kammer

8 Abende

Beginn: 6. März 2017, 19.00 Uhr

Preis: € 190,- inkl. Übungs-CD

Anmeldung erforderlich !

Dieser Kurs ist durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert, die gesetzlichen Krankenkassen erstatten ca. 50-70 % der Kurskosten bei regelmäßiger Teilnahme. Am Ende des Kurses wird eine Teilnehmerbescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse ausgestellt.



Abendseminare

KATSUGEN UNDO | TIBETAN PULSING | AROMA FREESTYLE

Katsugen Undo

SELBSTERNEUERUNG AUS DER QUELLE DES LEBENS

In unserem Zentrum, im Hara, liegt eine Kraft, die um Selbsterneuerung und Selbstregulation weiß. Es ist eine Kraft ohne Worte. Sie entsteht aus dem Vertrauen ins Loslassen. Sie ist ein Horchen auf unsere innere Stimme. Du könntest sie auch das kreative Selbst nennen. Diese kreative Kraft drückt sich über den Körper durch spontane Bewegungen aus, die unseren Organismus regulieren und erneuern. Körper, Geist und Psyche werden als eine Einheit erlebt. Vorbereitende Übungen lösen tief liegende Spannungen in der Wirbelsäule und im Zwerchfell. Tiefes Loslassen und Vertrauen in das Geschehen werden durch eine besondere Atemtechnik unterstützt. Festgehaltene Gefühle aus der Vergangenheit, die in Form von Spannungen in der Wirbelsäule und im Nervensystem festsitzen, kommen ins Fließen und geben Raum für das Hier und Jetzt.

**mit Anando und/oder Ruho Nina,
oder Prasuna**

Mittwochs, 11. Januar; 15. Februar;
8. März 2017

19.00 – 21.00 Uhr | € 15,- pro Abend

Tibetan Pulsing

Tibetan Pulsing ist eine Herzöffnende und verbindende Arbeit, die auf ganz eigene, pulsierende Art und Weise, die Tore zum Unterbewusstsein öffnet. Der Verstand wird langsamer, stiller und eine tiefe Entspannung passiert – körperlich, mental und energetisch.

Wir arbeiten in einem 24-Organ-System. Jedes der Organe entspricht einer seelischen, emotionalen, mentalen und körperlichen Zuordnung mit einem übergeordneten Thema; so hat z.B. die Blase mit Kontrolle und Stress zu tun.

Mit speziell auf jedes Organ konzipierten Übungen können sich Anspannungen im Körper-Seelen-System lösen und durch die transformierende Kraft des Herzens ein neuer Raum des Seins öffnen.

mit Jivani und Prabodhi

Mittwoch, 8 März 2017

Beginn um 19.00 Uhr

€ 30,-/Abend

Aroma Freestyle

mit Pragita und Janina

Montag, 23. Januar; Sonntag, 12. März 2017

Beginn um 19.00 Uhr

€ 15,-/Abend

Tanzen mit Navanita

NATURAL DANCE AND SOMATIC MOVEMENT

Remember the Body

MORGENKURS

In einer unterstützenden Atmosphäre kannst du entdecken, wie du dieses Geschenk – deinen Körper – lieben und ihm vertrauen kannst. Indem du deinen natürlichen Tanz, deine Impulse und Bewegungen erlaubst und der Weisheit deines Körpers vertraust, wird das Leben zu einem Tanz. Durch Stretching stimmst du dich auf deinen Körper ein und durch bewusstes Loslassen von Verspannungen kreichst du einen Raum, in dem Entspannung und Ausdehnung passiert.

Donnerstags,

13., 20. und 27. April 2017

10.00 – 12.30 Uhr € 18,- pro Kurs

Move Dance Be

Dies ist eine Meditation, um das Mysterium des Bewusstseins in unserem sich bewegenden Körper zu tanzen. Sei neugierig und beobachte, wie er sich bewegt, sich anfühlt und uns dabei unterstützt im Moment bewusst zu sein.

Es wird ein sicherer Raum kreichert um Achtsamkeit in den sich bewegenden Körper zu bringen; die Erleichterung und Freude, ihm zu erlauben, frei zu tanzen.

Auf diese Art ist es nicht nur eine körperliche Übung, denn es schließt die Meditation mit ein.

Dienstags,

11., 18. und 25. April; 2. Ma 2017

Beginn: 20.30 Uhr

€ 12,- pro Abend

Latihan Mahamudra

MEDITATION IN BEWEGUNG

Stelle dich locker hin und warte darauf, dass sich Gott, das Ganze in dir bewegt. Dann tue, was immer du gerade tun willst in einer zutiefst andächtigen Stimmung – „dein Wille geschehe“ – und entspanne dich. Gehe mit dem, was geschieht. Der Körper wird viele verschiedene Haltungen einnehmen – er wird sich bewegen, tanzen, sich wiegen, beben, sich schütteln; viel kann geschehen.

Montag, 17. April 2017 um 20.30 Uhr

€ 12,-

Body of well Being

Freitag, 28. April 2017 um 20.30 Uhr

€ 18,-

Move 1 - Der Körper spricht

Der Körper ist unser Zuhause. Er ist das Medium, über das wir erfahrungsbezogen etwas über uns selbst, andere und die Welt lernen. Schließe Freundschaft mit deinem Körper. Entdecke deine Fähigkeit, ihn zu hören, seine natürliche, instinktive und intuitive Intelligenz wahrzunehmen und dieser zu vertrauen.

In dieser Gruppe erhältst du physische und spirituelle Tools, um deinem inneren Körper zu begegnen, seine Mitteilungen zu verstehen und dich aus deinem inneren Körper heraus zu bewegen.

21. – 23. April 2017, € 230,-

Beginn: 21. April 20.30 Uhr

Offener Abend: 21. April 20.30 Uhr € 25,-

Seminare

DUNKELHEITSMEDITATION | HERZMEDITATION

Dunkelheitsmeditation und Erdung - 2 oder 4 Tage

Dunkelheit war der Anfang der Schöpfung, sie ist das, was ewig währt. Licht hat, so wie das Leben, einen Anfang und ein Ende. Dunkelheit bringt uns in Kontakt mit der ewig währenden Essenz in uns und in der Existenz. Es ist die Dunkelheit des Erdinneren, die Dunkelheit einer großen Gebärmutter. Sie öffnet den Zugang zu deiner rezeptiven, weiblichen und nährenden Energie. Ihre Ressourcen kannst du auch in dir finden. Sie gibt dir tiefe Entspannung und Vertrauen.

In diesen Meditationen reinigt sich dein Unterbewusstsein von Ängsten, auch auf der Ebene des kollektiven Unterbewusstseins. Sie werden nach Oshos Anleitungen aus dem Vigyan Bhairav Tantra durchgeführt. Erdungsübungen unterstützen dich darin, die Erfahrung zu vertiefen und zu integrieren.

Dieses Seminar ist für Teilnehmer mit Meditationserfahrung gedacht.

mit Anando

Beginn am ersten Tag um 20.30 Uhr

27. - 29. Januar 2017 € 160,- oder

27. - 31. Januar 2017 € 320,-

Herzmeditation

Die Herzmeditationen führen uns vom Kopf zum Herzen und geben uns die Möglichkeit, die Wärme und die Einsichten des Herzens und die Liebe für uns selbst wieder mehr in unseren Alltag und unser Leben fließen zu lassen. Dadurch können wir auch andere Menschen und die Welt um uns herum mit liebevolleren Augen sehen.

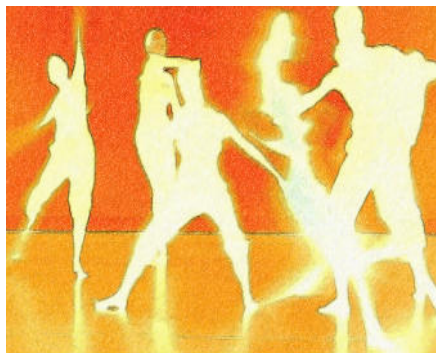
Das Herz verurteilt nicht, lehnt nicht ab und bevorzugt nicht. Es hat Platz für Freude und Schmerz, für Leichtigkeit und Schwere, für Neues und Unbekanntes. Es nimmt an, was ist, und setzt Grenzen, wo ein „Nein“ nötig ist. Es ist offen dafür, Neues zu wagen und zu riskieren. Je tiefer wir mit unserem Herzen in Kontakt sind, umso reicher und freudiger gestaltet sich unser Leben und wir erfahren Entspannung in Körper, Geist und Seele.

mit Sambodhi

Sonntag, 26. März 2017

Beginn: 9.30 Uhr mit Satsang

€ 75,- inkl. Satsang, Kundalini und Abendmeditation



Dancing Buddhas Disco

Sonntags,
8. Januar mit Kiri
5. Februar mit Arhat
5. März mit Subhi & Arhat
21.00 – 0.00 Uhr, € 7,-/Abend

Dem Herzen Kraft geben für das neue Jahr

mit Anando
Sonntag, 1 Januar 2017
Beginn: 12.00 Uhr mit Satsang (Event beginnt um 14.00 Uhr)
€ 35,- (inkl. Satsang, Kundalini und Abendmeditation)

Yin Yoga - Neujahrsworkshop

mit Vira
Sonntag, 1 Januar 2017
Beginn: 12.00 Uhr mit Satsang (Event beginnt um 14.00 Uhr)
€ 35,- (inkl. Satsang, Kundalini und Abendmeditation)

Never Born - Never Died Celebration

19. Januar 2017

19.00 Uhr: **Abendmeditation** mit Livemusik und Sannyas Celebration, € 5,-

Good Morning Cologne

Die Party zum wachwerde

Tue etwas Verrücktes: Feiern vor der Arbeit! Good Morning, Cologne! Die Party am frühen Morgen. Von 7.00 bis 10.00 Uhr erwarten dich Disco-Sounds in der Buddha-Hall. Parallel bieten wir in weiteren Räumen halbstündige Yoga-Sessions und Kurzmeditationen an.

Mittwoch, 25. Januar oder 22. Februar
€ 10,-/Event

Karneval in Kölle

Donnerstag, 23. Februar 2017

ab 18.00 Uhr, Party in Osho's Garden, es wird getanzt und geschunkelt zu kölschen und anderen Hits

Osho Enlightenment Day

21. März 2017

19.00 Uhr: **Abendmeditation** mit Livemusik und Sannyas Celebration, € 5,-

20.30 Uhr. Dance This mit Subhi € 10,-

Informationsabende

UND MEHR

Kostenlose Informationsabende

Donnerstag, 5. Januar, 19.30 Uhr online
TRAINING FOR LIFE
mit Anando Würzburger

Mittwoch, 11. Januar, 19.30 Uhr
AUSBILDUNG ZUM MEDITATIONSLEHRER
mit Subodhi Schweizer

Mittwoch, 11. Januar, 20.30 Uhr
SELBSTMITGEFÜHL LERNEN (MSC)
mit Tatini Buunk

Montag, 23. Januar, 19.30 Uhr online
BODYNAMIC BASISAUSBILDUNG
mit Michael Rupp

Mittwoch, 25. Januar, 20.30 Uhr
TRAINING IN HARA AWARENESS MASSAGE
mit Anando Würzburger

Mittwoch, 1. Februar, 19.30 Uhr online
ATMUNG, ERDUNG UND ZENTRIERUNG
mit Anando Würzburger

Mittwoch, 1. Februar, 20.30
ORGANISATIONS- UND STRUKTURAUFSTELLUNG
mit Dr. Klaus Peter Horn

Vorträge am Tag der offenen Tür
Sonntag, 5. Februar 2017:
11:30 Uhr
SOMATIC EXPERIENCE®
mit Doris Rothbauer

13.00 Uhr
HEILPRAKTIKER (PSYCHOTHERAPIE)
mit Stefanie Uzler

MITGEFÜHL MIT MIR SELBST (MSC-RETREAT)
mit Tatini Buunk

14.30 Uhr
ORGANISATIONS- UND STRUKTURAUFSTELLUNG
mit Dr. Klaus Peter Horn

AN DER LIEBE WACHSEN - WEITERBILDUNG IN PAARTHERAPIE
mit Samarona Buunk

16.00 Uhr
ART OF INQUIRY
mit Samarona Buunk

SIMPLY LOVE - PAARKOMMUNIKATION, DIE NÄHER BRINGT
mit Laila und Ken Bardowicks

Mittwoch, 8. März, 20.30 Uhr
TRAINING FOR LIFE
mit Samarona Buunk

Seminare

von Januar bis März

In allen Seminaren steht die Erforschung, Vertiefung und Entwicklung der einzigartigen Qualitäten der Teilnehmer im Mittelpunkt.

Januar

1. **Das neue Jahr willkommen heißen – ein Hara-Herz Meditations-Event**
1. mit Anando

Neujahrs-Yoga-Workshop
1. mit Vira

6. **Beginn: Die heilende Kraft der Selbstregulation**
6. – 8.1. mit Anando und Michael

Regulation und Resilienz
6. – 8.1. mit Anando

Der Weg des Tantra
6. – 8.1. mit Subodhi

6. **In der Mitte ruhen in stürmischen Zeiten**
6. – 8.1. mit Veeto und Yatri

14. **Klassische Osho-Meditationen**
14.1. mit Arhat

15. **Singen und Stille**
15.1. mit Markus Stockhausen

18. **Beginn: Selbstmitgefühl lernen**
18.1. mit Tatini

19. **Osho Never Born-Never Died Celebration**
19.1.

27. **Dunkelheitsmeditation und Erdung**
27. – 29.1. oder 27. – 31.1. mit Anando

Februar

5. **Tag der offenen Tür**
5.2.

10. **Einführung in die Primärtherapie**
10. – 12.2. mit Sudhir

Gesunde Grenzen und Kontakt
10. – 12.2. mit Michael

16. **Vollblutfrauen – Essenz weiblicher Kreativität**
16. – 19.2. mit Dwari

23. **Karneval in Kölle**
23.2. Party in Osho's Garden ab 18.00 Uhr

März

1. **21 Tage Dynamische Meditation**
1. – 21.3. mit Arhat und Mandana

10. **Konzert mit Parijat und Tanmayo**
10.3.

Beginn: Primärtherapie Intensiv
10. – 12.3. mit Halima und Sudhir

18. **Hara Awareness Massage Einführungstag**
18.3. mit Prasuna

16. **Deepening of Love**
16. – 19.3. mit Veeto und Halima

18. **Men's Liberation**
18. – 25.3. mit Ramateertha und Sudhir

21. **Osho Enlightenment Celebration**
21.3.

24. **Born Again Meditation**
24. – 30.3. mit Yoko

26. **Herzmeditation**
26.3. mit Sambodhi

31. **Das Rumi-Projekt**
31.3.

KONZERT MIT
PARIJAT & TANMAYO



Ein wunderschöner Abend...
mit gefühl- und hingebungsvoller Musik.

Freitag, 10. März 2017
20.30 Uhr
VVK 17,- € | AK 19,- €
im Osho UTA Institut

Tickets:
events@oshouta.de
0221/57407-44



DAS
RUMI-PROJEKT

Gedichte und Lieder des Sufipoeten
auf persisch und deutsch sowie
Worldjazz und Derwischtanz



Freitag, 31. März 2017
20.30 Uhr
VVK 20,- € | AK 22,- €
im Osho UTA Institut

Tickets:
events@oshouta.de
0221/57407-44