Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Somatic Pulsing

Wahr- und Ganzsein im Kontakt

Datum:	**30.01.2026 - 01.02.2026**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Johann Maria Braun , Prabodhi Birgitta Braun**
Preis:	**295,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

An diesem Wochenende erforschen wir mit den Elementen aus Tibetan Pulsing, Somatic Experiencing und intuitiven Bewegungsimpulsen, unsere Authentizität im Kontakt.

Seminarbeschreibung

Somatic Pulsing bietet einen Raum, dir selbst achtsam und in aller Tiefe zu begegnen. Mit der meditativen Energiearbeit Tibetan Pulsing unterstützen wir diesen Selbsterfahrungsprozess.

Themen, mit denen wir arbeiten:

- Was bedeutet Kontakt für dich?
- Wie kannst du achtsam und verbunden im Kontakt sein, ohne deine Selbstbestimmtheit zu verlieren?
- Was brauchst du, um dich im Kontakt sicher zu fühlen?
- Wie kannst du offen und verletzlich sein, ohne dich von anderen Menschen zu trennen?

Tibetan Pulsing bringt gebundene und blockierte Energie auf der Ebene des Nervensystems wieder zum Fließen. Gleichzeitig wird unser Geist stiller, und unser Herz öffnet sich durch die gegenseitigen Berührungen an Energiepunkten im gehaltenen Raum der Gruppe. Das Werkzeug und Medium dieser Körper- und Energiearbeit ist die Kraft des gemeinsamen Pulsschlags. Durch den Pulsschlag und der achtsamen Berührung, die sich wie eine archaische Berührung anfühlen kann, ist eine Erfahrung von tiefer inneren Stille möglich, die dich angstfrei und absichtslos im Kontakt sein lässt. Es geschieht ein tiefer Prozess der Transformation.

Mit Elementen von Somatic Experiencing (SE) wirst du dir einer feineren Körperwahrnehmung bewusst und dem natürlichen Bedürfnis nach sicherem, wohlwollendem Kontakt. Prägende, traumatische Erfahrungen aus unserer Kindheit und unserem Leben werden einem entschleunigten und sicheren Ort der Gegenwart gegenübergestellt. Du erfährst heilende Impulse, die sowohl das Vertrauen als auch die Selbstbestimmtheit in dir stärken.

Die Verknüpfung beider Methoden ermöglicht eine Neuverhandlung und Verkörperung der natürlichen Fähigkeit in Verbindung sein zu können. Es geschieht eine ganzheitliche Regulation, die unsere Anspannung im Nervensystem löst und unsere Resilienz vergrößert. Wir fühlen uns freier, kraftvoller und lebendiger.

Hinweis

In diesem Angebot können Gefühle und Erinnerungen angeregt werden, die dich tief berühren. Es ist wichtig, dass du dich innerlich stabil fühlst und bereit bist, Verantwortung für dich und dein Erleben zu übernehmen.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 20:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

Zum Kennenlernen

Offener Abend & Seminarbeginn
Fr., 30.01.2026, 20:30 Uhr, 30 €
Komm einfach vorbei!