Osho UTA Institut
Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Ein Tag mit Meditation

Für Einsteiger*innen und Erfahrene, die ihre Praxis vertiefen möchten

Datum:	**02.05.2027**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Mandana Majchrzak**
Preis:	**100,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartner

Tel. 0221-57407-0
tagesevents@oshouta.de

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr
Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr
So: 08:30 - 18:30 Uhr

Die Meditationstage im Osho UTA Institut ermöglichen eine Erfahrung darüber, was geschieht, wenn du deine Aufmerksamkeit vom Außen nach Innen richtest. Du nimmst Kontakt auf mit deiner inneren Welt und lernst, was es heißt, dich darauf einzulassen.

Seminarbeschreibung

Was ist Meditation? – Ein Tag zum Kennenlernen und Erleben

Meditation ist heute in aller Munde – doch was bedeutet sie wirklich? Viele verbinden damit Entspannung, doch wie kann Entspannung gelingen, wenn der Alltag erfüllt ist mit Stress, Sorge um Zukunft und Karriere und einer Unklarheit darüber, was dir wirklich hilft und was deine wirklichen Bedürfnisse sind?
Dieses Tagesseminar ermöglicht dir eine direkte Erfahrung von Meditation – jenseits von Vorstellungen und Erwartungen, die du über dich hast oder andere über dich hatten oder immer noch haben.

Die Kraft der aktiven Meditation

Es werden verschiedene Wege aufgezeigt, wie das geschehen kann. Oshos aktive Meditationen sind dabei von besonderer Bedeutung: Über Bewegung und Ausdruck – dem Loslassen von Stress und Anspannung – führt der Weg in die Stille in uns, einem Ort der Besinnung und des Nach-Hause-Kommens. Dort kannst du entdecken – ganz für dich allein – was es bedeutet, ja zu dir selbst zu sagen und Freude über dein Dasein zu empfinden.

Seminarleitung

Anando Würzburger, Subodhi Schweizer, Mandana Majchrzak und Ramateertha Doetsch blicken auf eine Meditationserfahrung von über 40 Jahren. Sie sind auch die Trainer*innen der Ausbildung zum*zur Meditationslehrer*in, einem Herzstück der Weiterbildungen, die das Osho UTA Institut und die UTA Akademie anbieten.

Praktische Hinweise

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Komme in bequemer Kleidung und mit der Bereitschaft, dich auf neue Erfahrungen einzulassen. Die Teilnahme an einem der Meditationstage erfüllt die Vorraussetzung für die Ausbildung zum*zur Meditationslehrer*in.

Seminarzeiten

9:30 - 17:00 Uhr

Beginn mit Satsang, 9:30 - 10:30 Uhr

Dozent*innen

Mandana Majchrzak

studierte Grafik-Design, Kunstgeschichte und Germanistik und begegnete 1988 Osho. Sie ist zertifizierte Meditationslehrerin und ausgebildet in Osho Mystic Rose Meditative Therapie. Sie leitet Tagesevents und Abendgruppen in Meditation und Trance Dance, begleitet meditative Prozesse wie 21-Tage Dynamische Meditation, 7-Tage No-Mind Meditation und ist seit 2011 im Leitungsteam für die täglichen Meditationen im UTA Institut.