Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Atemraum – Lebendig sein

Den Atem weiten

Datum:	**03.04.2027**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Mukti Wöber , Yatri van Maren**
Preis:	**125,00 €**

» 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

Wenn das Leben von außen viel fordert, bleibt für das eigene Erleben oft kaum noch Raum. Du funktionierst, hältst durch, kümmerst dich, organisierst – und merkst vielleicht erst spät, wie weit du dich dabei von dir selbst entfernt hast.

Dieser Tag ist Teil der sechstägigen Jahresreise "Atemraum" Sie lädt dazu ein, wieder bei dir anzukommen: im Körper, im Atem, im Spüren und in dem, was gerade wirklich da ist.

Seminarbeschreibung

Der zweite Teil der Breathwork-Reihe "Atemraum" lädt dich ein, dem Leben in dir mehr Raum zu geben.

Was in dir freier fließen möchte, braucht manchmal nur deine Erlaubnis. Über Atem, Bewegung und Ausdruck kommst du in Kontakt mit deiner Energie, deiner Lebendigkeit und dem, was sich in dir zeigen will.

Mit Breathwork und verbundenem Atem, Meditation, achtsamer Bewegung und Austausch öffnest du dich Schritt für Schritt für mehr Weite und Ausdruck. Vielleicht spürst du, dass in dir mehr Lebendigkeit wartet, als im Alltag Ausdruck finden kann. An

diesem Tag darf sie wieder in Bewegung kommen.

Seminarzeiten

10:00 -18:00 Uhr

Info

Die Gruppe ist auf 20 Personen begrenzt.