Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Erden und Zentrieren - Gefühle befreien und regulieren

Die heilende Kraft der Selbstregulation

Datum:	**05.06.2020 - 07.06.2020**
Leitung:	**Michael Mokrus**
Anzahlung	150,00 €
Preis:	**375,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Seminarbeschreibung

„Warum denn gleich in die Luft gehen oder vor Scham im Boden versinken?“

Bei starken Emotionen verlieren wir schnell den Boden unter den Füßen und die Energie schießt nach oben. Wir fühlen uns überflutet, gestresst, verlieren den Kontakt zu unserer Kraft und fühlen uns hilflos.

Durch Erdung und Zentrierung finden wir einen Weg, Gefühle und innere Konflikte zu integrieren, ohne uns in ihnen zu verlieren. Wir stärken den Kontakt zum Körper, der die mit dem Konflikt einhergehende hohe Ladung wie ein Gefäß in sich enthalten und sie regulieren kann. Somit erweitern wir unsere Kapazität, Emotionen auf eine gesunde Art zu spüren und sie fließen zu lassen. Wir können wählen: Weder müssen wir Gefühle übermäßig ausagieren, noch sie in unserem Körper als Stress und Spannung tragen. Achtsamkeit und Akzeptanz befähigen uns dazu, Gefühle zu erforschen, statt sie zu verdrängen. So können wir die darin gebundene Lebensenergie lösen und für uns nutzen.

Wir verwenden sowohl erdende als auch zentrierende Atem- und Körperübungen und üben uns in emotionaler Regulation in Verbindung mit uns selbst und anderen.

Dieses Seminar ist Teil der Intensivseminar-Serie "die heilende Kraft der Selbstregulation"

Dozent*innen

Michael Mokrus

ist freiberuflich in eigener therapeutischer Praxis tätig und unterrichtet international als Lehrer, Dozent und Supervisor verschiedene achtsamkeitsbasierte körper-, psycho- und traumatherapeutische Weiterbildungen für Fachkräfte in helfenden Berufen.

Ursprünglich aus der von osteopathischer Medizin und dem humanistischen Menschenbild beeinflussten Körperpsychotherapie kommend, lehrt er heute die dem aktuellen neuroaffektivem Wissen entsprechenden Methoden von

NARM und SomatoSensibler Psychodynamik (SSP)

- Langjährige kontinuierliche Lehrassistenz und Mitarbeit im Fortbildungs- und Supervisionsteam von Somatic Experiencing (SE) ® nach Dr. P. Levine, Integraler Somatischer Psychologie (ISP) nach R. Selvam PhD und Das NeuroAffektive Beziehungsmodell (NARM) nach L. Heller PhD
- Zertifizierter SE-, ISP-, NARM-Master-Therapeut, Mitglied der NARM-Fakultät und zertifizierter NARM-Lehrer