Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Regulation und Resilienz

Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln

Datum:	**12.02.2027 - 14.02.2027**
Dauer:	3 Tage
Leitung:	**Arpana Giefer**
Preis:	**445,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Dieses Seminar vermittelt praxisnahes Wissen über Stress und Trauma und zeigt, wie durch körperorientierte Übungen, Selbstregulation und Ressourcenarbeit ein gesunder Umgang mit Stressenergie und Trauma-Triggern möglich wird.

Das Seminar ist Teil der Reihe "Heilende Kraft der Selbstregulation".

Seminarbeschreibung

Stress und Trauma verstehen – der Weg zurück ins Gleichgewicht

Stress und unverarbeitete Traumata beeinträchtigen das natürliche Zusammenspiel von Empfinden, Fühlen und Denken. Das Seminar zeigt neue Wege auf, um in dieser Wechselwirkung wieder ein gesundes Gleichgewicht herzustellen.

Biologische Grundlagen der Stressreaktion erkennen

Wir präsentieren ein Verständnis dieser Zusammenhänge und vermitteln Werkzeuge, die es den Teilnehmenden ermöglichen, die biologischen Mechanismen der Stressreaktion zu verstehen und einen hohen Pegel von Stressenergie langsam und in kleinen Dosen abzubauen. Dabei werden wir den Umgang mit Trauma-Triggern lernen und die kreative Selbstregulation des

Nervensystems nutzen.

Selbsterfahrung durch Körperübungen und achtsame Erdung

Übungen, in denen wir lernen, einen sicheren Kontakt herzustellen, Körperempfindungen nachzuspüren, Erdung und Entspannung zu erleben, Ressourcen zu finden und Halt zu spüren, lassen die Teilnehmenden eine authentische Erfahrung ihrer eigenen Fähigkeit zur Stressregulation machen.

Online-Abend zur Integration der Seminarerfahrungen

Ein Online-Abend zur Nachbesprechung und Integration ist Bestandteil des Seminars.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr

Online-Abend

23.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr

Online-Abend

23.02.2027, 19:00 - 20:30 Uhr