

**Osho UTA Institut**

**Spirituelle Therapie und Meditation**

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

Tel. +49-221-57407-0, [kontakt@oshouta.de](mailto:kontakt@oshouta.de)

---

## **ZEN: Die Kunst zu sein – die Kunst zu lieben**

### **Meditationswochenende**

Datum: **09.10.2026 - 11.10.2026**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Anando Würzburger**

Preis: **225,00 €**

[» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

### **Ansprechpartnerin**

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

[lamhita@oshouta.de](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**"Ich weiß nichts ..." – das ist ein guter Anfang, es gibt keinen seligeren Anfang – denn nichts zu wissen beweist, dass dein Geist beiseite getan wurde; nichts zu wissen beweist, dass dein Ego fallen gelassen wurde; nichts zu wissen beweist, dass deine Augen wieder frisch, unschuldig, voller Staunen sind." – Osho**

### **Seminarbeschreibung**

Die Kunst des Loslassens im Zen ermöglicht es uns, präsent zu sein und uns für das Sein und für die Liebe zu öffnen. Finden wir eine stabile Mitte in uns, die im Augenblick verwurzelt ist, können wir loslassen von den Schatten der Vergangenheit und Befürchtungen in Bezug auf die Zukunft. Es öffnet sich der momentane Augenblick in seiner Tiefe und wir können die Fülle des Lebens erfahren.

Mit Hara- und Herz-Meditationen, Zentrierung in unserer Mitte, erforschen wir, wie Liebe und Tod als das Loslassen vom Ego – unserer Gedankenmuster und Prägungen – zusammenhängen. Herz-Meditationen öffnen neue Dimensionen des Herzens und der Begegnung.

## **Seminarzeiten**

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

## **Zum Kennenlernen**

### **Offener Abend & Seminarbeginn**

Fr., 09.10.2026, 20:30 Uhr, 30 €

Komm einfach vorbei!