Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Body-Mind Centering®

Eine genüssliche Bewegungsreise zu unseren Anfängen

Datum:	**23.02.2024 - 25.02.2024**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Uta Büchler**
Preis:	**280,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Stabil und geerdet und dabei gelöst und frei in Körper und Geist zu sein – das wünschen sich viele von uns. An diesem Wochenende öffnen wir uns diesen Qualitäten und begeben uns auf eine "Reise zum Anfang unseres Lebens".

Seminarbeschreibung

Über Bewegung und körperliche Übungen erforschen wir unsere faszinierende Entwicklung vom schwimmenden Einzeller zum gehenden Menschen. Dieses praktische und erwachsene Erkunden der verschiedenen Phasen unserer frühkindlichen Bewegungsentwicklung regt unsere Sinne auf wohltuende Weise an. Unsere Wahrnehmung wird weiter. Nicht nur der Körper, auch unser Geist kann flexibler, ausgeglichener und reaktionsbereiter werden.

Unsere Erfahrungen aus der Lebensphase in der fließenden Umgebung des Mutterleibes und die anschließende Entwicklung vom liegenden Zustand bis hin zum aufrechten Gang haben die Ausbildung unseres Nervensystems enorm beeinflusst. Diese frühkörperliche Entwicklung prägte zutiefst die Art, wie wir uns bewegen, wie wir wahrnehmen, fühlen und handeln. Eventuell übersprungene Bausteine unserer Entwicklung können glücklicherweise noch im Erwachsenenalter zu einem gewissen Maß integriert werden. Und damit werden alle Ebenen unseres Seins positiv beeinflusst.

Auf individuelle Weise, wach und spielerisch, erforschen wir unsere Beziehung zur Schwerkraft, zur eigenen Mitte und zu unserer Umgebung. Dabei können sich wesentliche Themen zeigen: der Wunsch nach Verschmelzung, Grenzen setzen, eigene Bedürfnisse wahrnehmen und zur eigenen Identität finden, in Kontakt gehen und vieles mehr. Wir erweitern unseren Handlungsspielraum und vertiefen das Verständnis über unser Beziehungsverhalten – uns selbst gegenüber, zu anderen und zur Welt an sich.

Zu dieser Bewegungsreise laden wir alle Menschen herzlich ein, die neugierig darauf sind, ihre körperliche, emotionale und mentale Balance zu vertiefen – ganz für sich persönlich oder in ihrer therapeutischen, pädagogischen, medizinischen oder kreativen Arbeit mit Menschen.

Seminarzeiten

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

Zum Kennenlernen

Offener Abend

Fr., 23.02.2024, 20:30 Uhr, 25 €

Komm einfach vorbei!