Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Body-Acceptance

Von der Akzeptanz deines Körpers zur authentischen, positiven Selbstzufriedenheit

Datum:	**09.08.2024 - 11.08.2024**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Ashni Berghoff**
Preis:	**295,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Body-Acceptance ist ein Konzept, das durch unterschiedliche Frauenbewegungen entstanden ist, die die Emanzipation und Befreiung von äußeren Zwängen und Idealen zum Ziel hatten und haben. Die aus der Diskriminierungsform des Fat-Shaming enstandene Body-Positivity ist aktuell eine der bekanntesten Strömungen, die in diesem Zusammenhang entstanden sind.

Seminarbeschreibung

Tatsächlich gehen wir Frauen schon seit sehr langer Zeit auf die Straße, um uns gegen verordnete Ideale von außen zur Wehr zu setzen. Verbreitete gesellschaftliche Normen und Erwartungen zu diesem Thema diskriminieren Menschen und verhindern Diversität und Individualität.

Sie beeinflussen unserer aller Zufriedenheit – in und mit unserem Körper. Teilweise machen sie uns sehr traurig, krank und sind zudem oftmals extrem verletzend. Viele Frauen sind ihr Leben lang damit beschäftigt, ein vermeintliches körperliches Ideal zu erfüllen und leiden darunter sehr. Den eigenen Körper akzeptieren zu lernen und dafür innere Zufriedenheit und Akzeptanz spüren zu können, ist etwas sehr Wertvolles und bleibt uns leider oft verschlossen.

An diesem Workshop-Wochenende begegnen wir uns in all unserer Diversität, in unserer ganz eigenen, wertgeschätzten Individualität. Wir begreifen, dass wir uns jedes Mal, wenn wir in den Spiegel schauen, mit einem eingefärbten Blick betrachten – durch einen Filter, der durch Gesellschaft, falsche Ideale oder Schönheitskonzepte genährt unser Bild verfälscht wiedergibt.

Doch was sehen wir, wenn wir bereit sind, unseren Blick zu verändern? Wenn wir all die starren Vorstellungen, Glaubenssätze und Konzepte, die uns nicht gut tun, aus unserem Blickwinkel von Schönheit und Attraktivität herausnehmen? Wenn wir uns schließlich selbst sehen?

Gemeinsam werden wir uns an diesem Wochenende mit unseren eigenen Glaubenssätzen auseinandersetzen, die unsere Körperwahrnehmung beeinflussen. Wir lernen mit Innenschau und Methoden, uns unabhängig davon mit uns selbst zu verbinden – und uns so wahrhaftig zu sehen. Unsere Bedürfnisse werden uns hierbei helfen.

Das Wundervolle an dieser Innenarbeit ist, dass sie fortlaufend in Bewegung ist, und dass wir damit auf eine kraftvolle Weise auch auf unsere Umgebung Einfluss haben. Wenn du lernst, dich freier zu betrachten und zu akzeptieren, kommst du an eine innere Zufriedenheit mit dir selbst – authentisch und liebevoll.

Dieses Wochenende richtet sich an alle, die sich mit der Akzeptanz ihres Körpers auseinandersetzen wollen. Alle, die ihrer inneren Zufriedenheit näher kommen wollen, und sich selbst im eigenen Körper wohler fühlen möchten.

Wir arbeiten mit

- Innenschau
- Gruppenarbeit
- Journaling
- Aufstellungsarbeit
- Breathwork
- Körperarbeit
- Meditation

Außerhalb des Gruppenraumes sind die Teilnehmerinnen in Stille. Das Seminar findet bekleidet statt.

Seminarzeiten

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

Teilnehmerstimmen

"Vielen Dank! Body Accpetance war für mich ein sehr wertvolles Seminar mit einer schönen Balanceaus Sanftheit und diesem schweren Thema der Selbstakzeptanz. Ich habe mich gut aufgehoben gefühlt."

"Eine sehr schmerzhafte, aber wegweisende Erfahrung. Ashni, du hast das sehr toll, authentisch, professionell und supportive durchgeführt. Vielen Dank dafür."

Video