

**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)

---

## Was ist Meditation?

**Ein Tag zum Kennenlernen und zur praktischen Erfahrung**

Datum: **28.03.2026**

Dauer: 1 Tag

Leitung: **Subodhi Schweizer**

Preis: **100,00 €**

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

### **Ansprechpartner**

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

**Das Wort "Meditation" ist in aller Munde und dennoch weiß niemand, was genau damit gemeint ist. Klar ist, dass es sich dabei um Entspannung handeln soll: Aber wie kann Entspannung geschehen, wenn der Alltag erfüllt ist mit Stress, Sorge um Zukunft und Karriere und auch einer Unklarheit darüber, was eigentlich meine Bestimmung ist – jenseits von Vorstellungen, die andere über mich hatten oder immer noch haben?**

### **Seminarbeschreibung**

Die Meditationstage des Osho UTA Instituts ermöglichen eine Erfahrung darüber zu bekommen, was geschieht, wenn du deine Aufmerksamkeit vom Außen nach Innen richtest und das mit der Absicht tust, zu entdecken, wer du eigentlich bist und was deine eigene Wahrheit und Bestimmung ausmacht.

Es werden dabei verschiedene Wege aufgezeigt, wie das geschehen kann. Oshos aktive Meditationen sind dabei von besonderer Bedeutung: Über Bewegung und Ausdruck – dem Loslassen von Stress und Anspannung – führt der Weg in die Stille, einem Ort der Besinnung und des Nach-Hause-Kommens. Dort kannst du entdecken – ganz für dich allein – was es bedeutet, Freude über dein Dasein zu empfinden.

Anando Würzburger, Subodhi Schweizer und Ramateertha Doetsch blicken auf eine Meditationserfahrung von über 40 Jahren. Sie sind auch die Trainer\*innen der Ausbildung zum\*zur Meditationslehrer\*in, einem Herzstück der Weiterbildungen, die das Osho UTA Institut und die UTA Akademie anbieten.

Die Teilnahme an einem der Meditationstage erfüllt die Voraussetzung für die Ausbildung zum\*zur Meditationslehrer\*in.

### **Seminarzeiten**

10:00 - 17:00 Uhr

### **Optional**

Kundalini Meditation, 17:15 - 18:30 Uhr

### **Weitere Termine**

**09.08.2026**

mit Mandana Majchrzak

**12.09.2026**

mit Ramateertha Doetsch

**19.09.2026 - Ein Tag in Dunkelheitsmeditation**

mit Anando Würzburger

**03.10.2026**

mit Anando Würzburger