

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Somatic Pulsing

Wahr- und Ganzsein im Kontakt

Datum: **16.02.2024 - 18.02.2024**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Johann Maria Braun , Prabodhi Birgitta Braun**

Preis: **280,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Taru Baars

Tel. 0221-57407-28

taru@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

An diesem Wochenende erforschen wir mit Elementen aus Tibetan Pulsing und Somatic Experiencing unser Selbst und wie wir behutsam und mit uns verbunden in Kontakt sein können, ohne unsere Selbstbestimmtheit zu verlieren. Dadurch können sich Anspannungen im Nervensystem lösen. Es geschieht eine ganzheitliche Regulation, die unsere Resilienz vergrößert.

Seminarbeschreibung

Themen, mit denen wir arbeiten

- Was bedeutet Kontakt für dich?
- Was brauchst du, um in die Verbindung zu anderen zu gehen und gleichzeitig mit dir in Verbindung zu bleiben?
- Was brauchst du, um dich sicher zu fühlen?
- Wie kannst du offen und verletzlich sein und dich gleichzeitig angstfrei fühlen, ohne dich von anderen Menschen zu trennen?

Das Wochenende bietet Raum, um dich diesen Fragen achtsam und feinfühlig zu widmen.

Mit der meditativen Energiearbeit Tibetan Pulsing begleiten wir diesen Selbsterfahrungsprozess. Tibetan Pulsing bringt gebundene und blockierte Energie auf der Ebene des Nervensystems wieder zum Fließen. Gleichzeitig wird unser Geist stiller und unser Herz öffnet sich durch die gegenseitige Berührung an Energiepunkten im gehaltenen Raum der Gruppe. Das Werkzeug und Medium dieser Körper- und Energiearbeit ist die Kraft des Herzens. Wir begegnen einer inneren Stille und archaischer Berührung, die Dich angstfrei und absichtslos im Kontakt sein lässt. Es geschieht ein tiefer Prozess der Transformation.

Mit Elementen von Somatic Experiencing werden wir einer feineren Körperwahrnehmung bewusst und dem natürlichen Bedürfnis nach sicherem, wohlwollendem Kontakt. Prägende schmerzhaft Erfahrungen aus unserer Kindheit und unserem Leben, werden einem entschleunigtem und sicherem Ort der Gegenwart gegenübergestellt. Wir erfahren heilende Impulse, die sowohl das Vertrauen, als auch die Selbstbestimmtheit in uns stärken. Die Verknüpfung beider Methoden ermöglicht eine Neuverhandlung und Verkörperung der natürlichen Fähigkeit in Verbindung sein zu können. Wir fühlen uns freier, kraftvoller und lebendiger.

Seminarzeiten

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

Zum Kennenlernen

Offener Abend

Fr., 16.02.2024, 20:30 Uhr, 25 €

Komm einfach vorbei!