Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Mindful Movement

Du und dein Herz

Datum:	**29.12.2023 - 30.12.2023**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Vira Drotbohm**
Preis:	**260,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

In diesem Seminar wenden wir uns liebevoll unserem Herzen zu, um den anstehenden Übergang in das neue Jahr sanft zu unterstützen. In der traditionellen chinesischen Medizin wird das Herz als "Kaiser" bezeichnet. Der Begriff symbolisiert die tragende Energiekraft des Herzens, die alles verbindet.

Seminarbeschreibung

Wir werden Werkzeuge aus der Achtsamkeitsarbeit nach Tara Brach (RAIN), öffnende Körperübungen aus dem Yoga sowie freie und lösende Körperarbeit nutzen, um die vielfältigen Schichten des Herzens zu erkunden und zu integrieren.

Mitgefühl, Akzeptanz und empfundene Freude bilden die Grundpfeiler eines gesunden Herzens. Dabei geht es nicht darum, die Welt durch eine rosarote Brille zu betrachten, sondern die Fähigkeit zu entwickeln, direkt und ehrlich wahrnehmen zu können, was im Moment präsent ist. Erlaube dir den Moment zu entdecken, in dem alles an seinen Platz fallen und sich von dort aus entspannt ausdehnen kann.

Das Seminar ist für alle, die Freude an achtsamer Bewegung haben, gerne chanten und bereit sind, sich intensiv mit anderen Menschen auszutauschen.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr