

**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)

---

## Mit dir und der Welt Freundschaft schließen

**Inspiziert von Mindful Self-Compassion (MSC™)**

Datum: **05.04.2024 - 07.04.2024**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Janna Velber , Tatini Petra Schmidt**

Preis: **400,00 €**

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

### **Ansprechpartnerin**

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

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

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

### **Ein Wochenendseminar für Selbstliebe und Mitgefühl.**

#### **Seminarbeschreibung**

In diesem 3-tägigen Seminar wollen wir uns den Themen Selbstliebe und Mitgefühl widmen. Wir lernen auf sanfte Art und Weise, uns unseren Gefühlen und Erfahrungen zu zuwenden. Wir lernen zu verstehen, was uns davon abhält, vollständig zu lieben und zu leben. Mit Achtsamkeit, Humor und Unterstützung der Gruppe wollen wir uns unliebsamen Emotionen wie Schuld und Scham, Angst und Wut ebenso liebevoll zuwenden wie unserer innenwohnenden Freude und Glückseligkeit.

In diesem Seminar können wir lernen, Freundschaft mit uns selbst zu schließen. Wir erkunden Haltungen, die uns näher zu unserem Wesenskern bringen. Wir lernen Methoden kennen, die uns zeigen, wie wir uns selbst verlässlicher durchs Leben begleiten können. Wir erforschen unsere tiefen Bedürfnisse und gewinnen in Einzel- und Gruppenübungen neue Perspektiven auf uns selbst und andere.

Am ersten Tag führen wir Meditationen durch, die unser Herz berühren, unser Mitgefühl erwecken und unsere Achtsamkeit stärken. Wir fördern Ressourcen, die uns bei schwierigen Emotionen, Situationen und Erinnerungen Halt geben können. Sie unterstützen uns darin, diese Prozesse besser zu verstehen und zu bewältigen.

Am zweiten Tag tauchen wir ein in die Welt unserer Gefühle, Sinne und alter Glaubenssätze. Wir werden uns mit selbstmitfühlendem Verständnis begleiten und einen sicheren Umgang mit unseren eigenen Tiefen entwickeln.

Es wird viel Raum für Selbsterfahrung und Austausch geben – und auch für Freude.

Am dritten Tag geht es um die Integration des Gelernten in den Alltag. Wie können wir ein Leben in achtsamen Selbstmitgefühl und Liebe leben? Selbstakzeptanz und Achtsamkeit sind zentrale Bestandteile von Heilung und Verkörperung. In diesem Seminar möchten wir jene Aspekte stärken, um sich sicher und glücklich in sich selbst erleben zu können: als einen Menschen "mit-Gefühl".

### **Seminarzeiten**

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 16:00 Uhr.

### **Video**