Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Learning Love – Vom Misstrauen zu Liebe und Verbundenheit

Leben mit Nähe und Vertrauen

Datum:	**30.06.2027 - 04.07.2027**
Dauer:	5 Tage
Leitung:	**Krishnananda T. Trobe und Amana G. Trobe**
Preis:	**920,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Wirkliches Vertrauen wächst von innen. Es entsteht, wenn wir eine tiefe innere Sicherheit entwickeln und erkennen, dass selbst schmerzhafte Erfahrungen Teil unseres Wachstums sein können. Aus dieser inneren Haltung heraus wird Vertrauen wieder zu einer tragenden Kraft in unserem Leben.

Seminarbeschreibung

Die meisten von uns haben im Laufe ihres Lebens das tiefe Vertrauen in sich selbst, in andere Menschen und in das Leben verloren. Zurück bleibt eine Wunde des Misstrauens, die sich immer wieder bemerkbar macht – besonders in herausfordernden Situationen oder im Kontakt mit anderen.

Wenn Vertrauen zerbricht

Oft beginnen wir Beziehungen voller Hoffnung und Vertrauen. Doch wenn wir enttäuscht werden oder verletzendes Verhalten erleben, bricht dieses Vertrauen schnell wieder zusammen. Das alte Misstrauen zeigt sich dann auf unterschiedliche Weise: Wir ziehen uns zurück, reagieren gereizt oder wütend, verschließen uns oder geraten in Hoffnungslosigkeit.

Die Wurzeln dieses Misstrauens liegen meist in früheren Erfahrungen. Viele Menschen haben in ihrer Kindheit oder Jugend Situationen erlebt, die beschämend, beängstigend oder verletzend waren. Solche Erlebnisse können dazu führen, dass wir unsere natürliche Offenheit und unser ursprüngliches Vertrauen verlieren.

Die Sehnsucht nach Nähe und Verbundenheit

Heute sehnen wir uns oft nach Nähe, Liebe und echter Verbundenheit – und haben gleichzeitig Angst, erneut verletzt, abgelehnt oder enttäuscht zu werden. Doch Vertrauen entsteht nicht dadurch, dass andere Menschen sich endlich so verhalten, wie wir es uns wünschen. Solange wir darauf warten, bleiben Enttäuschungen unvermeidlich.

Vertrauen wächst von innen

Wirkliches Vertrauen wächst von innen. Es entsteht, wenn wir eine tiefe innere Sicherheit entwickeln und erkennen, dass selbst schmerzhafte Erfahrungen Teil unseres Wachstums sein können. Aus dieser inneren Haltung heraus wird Vertrauen wieder zu einer tragenden Kraft in unserem Leben.

In diesem Seminar erforschst du, wie sich deine Misstrauenswunde in deinem Alltag, deinen Beziehungen und deinen Entscheidungen zeigt. Mit wirkungsvollen Übungen, Meditationen und bewährten Methoden lernst du, Schritt für Schritt dein natürliches Vertrauen in dich selbst und das Leben wiederzuentdecken.

Ein Weg zurück zu dir selbst

Wenn Vertrauen zurückkehrt, verändert sich vieles: Du kannst klarer spüren, was dir wirklich guttut, erfüllende Beziehungen gestalten, gesunde Grenzen setzen und dem Leben mit mehr Offenheit, Lebendigkeit und Kreativität begegnen. Es fühlt sich an wie ein Nachhausekommen.

Wie in allen Seminaren der Learning Love-Reihe begleiten wir dich in einer achtsamen und unterstützenden Atmosphäre. Sorgfältig aufgebaute Übungen und Meditationen schaffen einen sicheren Raum, in dem nachhaltige Veränderung möglich wird.

Seminarzeiten

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

English Description

FROM MISTRUST TO LOVE & CONNECTION

Most of us lost a deep sense of inner trust and live today with a wound of mistrust – in ourselves, others, and in life itself. This mistrust wound easily gets activated by other people or difficult life challenges.
Often, we may begin a relationship in a kind of fantasy trust and then become disappointed when the other person or life itself, presents us with situations or behavior that causes us to lose the original trust we thought we had. Our mistrust can also show itself in certain behavior as isolating, being irritable and angry, or becoming depressed.

The origin of our mistrust is rooted in experiences from our past. Many of us had situations either at home or at school that might have been deeply shaming, frightening, or even abusive that caused us to lose our natural innocence and trust.
Today, we may be torn between wanting to open and have intimacy but not wanting to be hurt, disrespected, or rejected again. Recovering trust does not depend on hoping that other people or the world will relate to us in a way that proves that we

can trust again. That approach only leads to continual disappointment.

Real trust comes from inside us, from building an inner confidence and deep sense of understanding that whatever life brings us is for our benefit and growth, even when it’s very painful.

In this seminar, we will explore how your mistrust wound shows itself in your life and teach very specific tools to recover what we have lost. Rediscovering our natural trust in ourselves and life has profound effect on our life. It is like coming home again. It allows us to feel what is right for us, to create meaningful nourishing relationships, to be able to set limits, to enjoy life and expand into living an interesting and creative life.

As in all the Learning Love workshops, we work in a soft and supportive way guiding you through carefully designed exercises and meditations.

Seminarsprache

Englisch mit deutscher Übersetzung.

Video

Was macht "Learning Love" so besonders?

Krishnananda T. & Amana G. Trobe über ihre Arbeit

Dozent*innen

Krishnananda T. Trobe und Amana G. Trobe

leiten seit 1995 gemeinsam Seminare und sind die Begründer des „The Learning Love Institute“, das in Seminaren und Einzel-/Paarsitzungen, Menschen dabei unterstützt, sich selbst und andere lieben zu lernen und die Voraussetzungen für tiefe, verbindliche Beziehungen zu entwickeln. Krishnananda ist Psychiater und hat an der Harvard University und der University of California studiert. Amana ist in CranioSacral Balancing, Counseling und der Arbeit mit dem Inneren Kind ausgebildet.