

**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)

---

## Ein Tag in Tibetan Pulsing

**Entfache das kraftvolle und stille Feuer in dir, lass dein Hara erwachen!**

Datum: **09.08.2026**

Dauer: 1 Tag

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

Preis: **110,00 €**

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

### Ansprechpartner

Tel. 0221-57407-0

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

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr

Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr

So: 08:30 - 18:30 Uhr

**Tibetan Pulsing ist eine meditative Körper- und Energiearbeit, die auf ganz eigene, pulsierende Art und Weise die Tore zum Unterbewusstsein öffnet. Der Verstand wird langsamer, stiller und eine tiefe Entspannung breitet sich aus – körperlich, mental und energetisch.**

### Seminarbeschreibung

#### Was ist Tibetan Pulsing?

Tibetan Pulsing ist eine körperorientierte, meditative Energiearbeit, die ursprünglich in tibetischen Klöstern als rituelle Reinigung von Geist, Körper und Seele angewandt wurde. Sie ist ein Tor zur tiefen Selbsterfahrung und Meditation. Es ist eine ganzheitliche Betrachtung und Energiearbeit in einem 24-Organ-System, das über Berührung an bestimmten Energiepunkten blockierte Energie wieder ins Schwingen bringt.

Wir nutzen den Pulsschlag des Herzens, der mit jeder lebenden Zelle in und um uns herum verbunden ist. Ein ununterbrochener Fluss von bio-elektrischer Energie, die durch den gesamten Körper entlang der Knochen strömt und spürbar wird. Durch einen direkten und klaren gehaltenen Kontakt an den Energiepunkten eines Organs entsteht ein

Energieaustausch zwischen mindestens zwei Menschen, zwei Herzen oder in einer Gruppe.

Dynamische Bewegungen wechseln zu langsamen Bewegungen, und wie eine Welle, die ans Ufer gespült wird und zur Ruhe kommt, wird es still. Es ist wie eine Reise, die uns unser Inneres erforschen lässt. Wir werden zum Beobachter des Geschehens im Körper, unserer Gedanken und Gefühle – die Identifikation damit beginnt sich zu lösen, so dass wir uns freier und entspannter fühlen.

### **Thema des Tages: das Hara**

Das Hara verkörpert im Tibetan Pulsing energetisch das Zentrum unseres Pulsschlags und unserer inneren und äußeren Stärke. Wenn wir uns mit unserer Hara-Kraft verbinden können, entsteht ein tiefer Frieden, Entspannung und Zentriertheit in uns.

Wir berühren und erforschen an diesem Tag den Raum in uns, der energetisch diese Kraftquelle unseres Lebens repräsentiert. Das Hara befindet sich zweieinhalb Finger unter dem Bauchnabel und durch die Arbeit mit dem Pulsschlag bewegt sich diese Energie, die direkt entlang der Knochen fließt.

Das Hara ist auch der Platz unserer Instinkte, die unsere natürlichen Überlebensmechanismen wie Flucht oder Angriff sichern. In Situationen, wo es um tiefe, existenzielle Themen wie Leben und Tod geht, drückt sich die Hara-Energie in ihrer Ursprünglichkeit aus. Instinktiv wissen wir, was es zu tun gibt, und haben den Zugang zu dem, was richtig und falsch ist.

Jegliche Form von Missbrauch schwächt die Hara Energie und unser Immunsystem. Oftmals erfahren wir in unserer Kindheit nicht die Zustimmung, uns mit und in dieser Kraft bewegen zu dürfen und somit verwandelt sich diese lebendige Energie in Wut, Ärger und/oder Erstarrung. Unsere natürliche Handlungsfähigkeit wird blockiert. Wenn der Umgang mit dieser Energie sich durch äußere Umstände nicht entfalten kann und wir nicht gelernt haben, mit ihr umzugehen, bricht diese Energie unter Umständen explosionsartig aus oder wir unterdrücken sie. Körperliche Symptome, die sich in diesem Energiekreislauf manifestieren können, sind Candida, Asthma, Rheuma, Gelenkprobleme.

In Meditation und im Schlaf wird die Hara-Energie gestärkt und unsere gesamte Wirbelsäule regeneriert und entspannt sich. Die Angst vor der eigenen Lebenskraft darf sich verwandeln und ein tiefes Gefühl der Göttlichkeit und Einheit kehrt zurück.

### **Seminarzeiten**

10:00 - 18:00 Uhr

### **Teilnehmerstimmen**

"Die Tibetan Pulsing Events mit Prabodhi sind meine Highlights im Jahr. Mit keiner anderen Arbeit kann ich mich so tief fallen lassen und entspannen. Durch diese tiefe Entspannung komme ich in Räume, die jenseits des Verstandes liegen. Außerdem genieße ich die nährenden und tiefe Verbundenheit mit den anderen Teilnehmenden, die Tibetan Pulsing bewirkt. Vielen Dank an Prabodhi, dass sie mit ihrer einfühlsamen Weise diese wunderbare Arbeit ins UTA trägt und mit ihrem therapeutischen Background einen sicheren Rahmen für die tiefen und heilsamen Erfahrungen schafft."

– Frank

"An diesem Tag kam ich in eine tiefe Entspannung und Verbindung mit mir und meinem Körper und anderen. Geborgenheit und gehalten werden, sich fallen lassen war möglich."

– Melanie