

**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)

---

## Sichtbar sein

### Gesehen und verstanden werden

Datum: **12.04.2024 - 14.04.2024**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Dirk Schulte, M.A.**

Preis: **295,00 €**

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

### Ansprechpartnerin

Taru Baars

Tel. 0221-57407-28

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

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**Erforsche die Kunst, wirklich sichtbar zu sein. Dabei beschäftigen wir uns mit den emotionalen und mentalen Blockaden, die uns daran hindern, gesehen und verstanden zu werden. Gemeinsam stärken wir unseren individuellen Selbstaussdruck und lernen, authentisch in der Welt zu sein.**

### Seminarbeschreibung

Kennst du das Gefühl, nicht gesehen zu werden? „Ich fühle mich nicht gesehen“ ist einer der am häufigsten geäußerten Sätze in Gesprächen, Therapiesitzungen, Paartherapien und Gruppenseminaren. Das Gefühl, nicht gesehen und verstanden zu werden, ist schmerzhaft. Oft empfinden wir Hilflosigkeit, Wut, Trauer oder Sinnlosigkeit, wenn wir uns anstrengen und uns trotzdem nicht verstanden und gesehen fühlen. Manche von uns überanalysieren alles, um keine Fehler zu machen, während andere sich verstecken oder die Schuld extern suchen.

In diesem Seminar beleuchten wir verschiedene Aspekte dieses Themas und untersuchen die unterschiedlichen Weisen, wie wir uns selbst sabotieren und verhindern, dass andere uns wirklich sehen können. Wir entdecken Möglichkeiten, uns auf

authentische und kohärente Weise darzustellen. Durch eine Mischung aus erfahrungsorientierten Übungen, kurzen Impulsen und Raum für Reflexion fördern wir Veränderung und Wachstum – auf eine tiefgründige, leichte, achtsame und spielerische Art.

Wie beeinflussen unsere innere und äußere (Körper-)Haltung einander? Wie können wir alte und limitierende Glaubenssätze durch neue Erfahrungen überschreiben? Wie schaffen wir es, aus unserer Komfortzone herauszutreten und unser Potenzial neu zu erleben? Wie setzen wir den inneren Kritiker außer Gefecht und erlangen die Freiheit, authentisch zu sein? Wie finden wir den Mut, in unserer vollen Pracht und Größe sichtbar zu werden?

Das Seminar schafft einen Raum von Respekt, Sicherheit und Wohlwollen – die Voraussetzungen dafür, sichtbar, mutig und selbstwirksam zu sein. Eine Reise zu deinem verborgenen Potenzial erwartet dich.

#### **Was du aus diesem Seminar mitnehmen kannst:**

- Einsichten in deine Formen der Selbstsabotage
- Vertrauen in deinen individuellen Selbstausdruck
- Gestärktes Selbstwertgefühl und positive Spiegelungen
- Selbstmitgefühl
- Entdeckung neuer Aspekte deiner Persönlichkeit
- Freude an Kreativität
- Meditation und Achtsamkeit
- Spielerischer Umgang mit Herausforderungen

#### **Seminarzeiten**

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

#### **Zum Kennenlernen**

##### **Offener Abend**

Fr., 12.04.2024, 20:30 Uhr, 25 €

Komm einfach vorbei!