Osho UTA Institut
Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. +49-221-57407-0, kontakt@oshouta.de

Playfight nach Matteo Tangi – Tagesevent

Authentische Begegnung im Spiel

Datum:	**03.12.2023**
Dauer:	1 Tag
Preis:	**110,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Im Spiel entdecken wir uns selbst neu, werden lebendiger und voller Freude. Im bewussten Kampf erwecken wir die Intelligenz des eigenen Körpers, indem wir Stärke in sicherer und respektvoller Weise nutzen. Mit Achtsamkeit beobachten wir tiefere Ebenen in uns selbst und können damit mehr Authentizität in unser Leben bringen. Diese individuelle Reise ist eingebettet in die Gemeinschaft der Anwesenden.

Seminarbeschreibung

Was ist Playfight?

Bewegung, die einfach Spaß macht, dich herausfordert und möglicherweise an deine Grenzen bringt – mental, emotional, körperlich. Ein Spiel, das dich zurückversetzen kann in deine Kindheit, das deine Verspieltheit, Unbeschwertheit und Freude hervorholen kann. Ein Weg, dich mit anderen Menschen zu verbinden. Ein Weg ins Miteinander zu kommen und gemeinsam Spaß zu haben.

Wir schaffen einen sicheren Raum, in dem du dich selbst und deine Mitmenschen auf achtsame Weise besser kennenlernen kannst.

Was steht auf dem Programm?

Unser Tagesworkshop bietet eine facettenreiche Einführung in die Welt von Playfight, die für Teilnehmer*innen mit und ohne Erfahrung geeignet ist. Du benötigst keine Vorerfahrung, um teilzunehmen. Im Laufe des Workshops wirst du spielerische Übungen und achtsames Kämpfen kennenlernen, um deine Selbstwahrnehmung zu vertiefen und authentische Verbindungen zu fördern. Neben praktischen Partner- und Gruppenübungen werden wir einen Playfight Circle erleben, in dem du das Herz der Playfight-Praxis in Aktion spüren kannst. Nach den aktiven Phasen bieten Reflexions- und Sharing Circles eine wertvolle Gelegenheit zum Austausch und zur Vertiefung des Erlebten. Dieser Workshop ist so konzipiert, dass du die Vielfalt und Tiefe

der Playfight-Praxis in einer sicheren und unterstützenden Umgebung erleben kannst.

Was brauchst du, um teilzunehmen?

Etwas zu trinken und optional Handtuch und Wechselklamotten. Duschen und Umkleiden sind vorhanden.

Zieh dir bequeme Kleidung an. Wir empfehlen dir langärmelige/-beinige Kleidung, um Reibung/Druck auf der Haut abzuschwächen. Dies ist natürlich kein Muss, sondern eher davon abhängig, wie empfindlich du bist. Achte vor allem drauf, genügend Bewegungsfreiheit in deiner Kleidung zu haben. Auch sollte deine Kleidung keine Nieten, Knöpfe, Reißverschlüsse oder ähnliches haben.

Lass Schmuck und Accessoires am besten zu Hause und denke ansonsten daran, alles abzulegen, bevor es losgeht. Auch Brillen sollten während der aktiven Phasen beiseite gelegt werden. Achte auch darauf, dass deine Fuß- und Fingernägel kurz geschnitten sind und keine fiesen Ecken und Kanten haben.

Falls du empfindliche Knie hast, bringe dir gerne Knieschoner/-bandagen mit. Zwei Paar davon haben wir dabei, die wir dir gerne ausleihen.

Seminarzeiten

11:00 - 17:00 Uhr

optional
Satsang, 09:30 - 10:30 Uhr

Zugehörige Abendklasse

Playfight nach Matteo Tangi

Weiterer Termin

04.02.2024