

**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)

---

## Talking to your Body and Mind

**7 Tage, eine Stunde täglich**

Datum: **07.05.2018 - 13.05.2018**

Preis: **125,00 €**

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

### **Beschreibung**

"Talking to your Body and Mind" ist die letzte Meditation, die Osho kreiert hat. Er führte sie mit dem Satz ein: „Die Menschen müssen lernen, mit sich selber Freundschaft zu schließen“. Diese geführte Meditation ist ein tiefer Entspannungsprozess in dem du lernst, den Körper und seine Botschaften wahrzunehmen. So wirst du erfahren, wie deine Psyche sich mit all ihren Gedanken und Gefühlen im Körper ausdrückt. Du wirst erkennen, dass selbst Krankheiten, Schmerz und auch Suchtverhalten (zu viel Essen, zu viel Alkohol, Zigaretten etc.) Bemühungen deines Unterbewusstseins sind, dir zu helfen. Das klingt erst einmal überraschend, ist aber so. Durch dieses Verstehen kannst du neue und gesündere Verhaltensweisen finden, die dich im Leben wirklich unterstützen.

Diese Meditation enthält hypnotische Suggestionen. Sie mobilisieren deine Selbstheilungsenergien und unterstützen dich darin, dich als deinen eigenen allerbesten Freund, deine allerbeste Freundin zu behandeln.

Für alle, die an dieser geführten Meditation schon einmal teilgenommen haben, besteht die Möglichkeit auch einzelne Abende zu buchen.

..

### **Offener Abend**

7. Mai 2018, 18.30 Uhr, 20 €

### **Alternativer Termin**

2. - 8. Oktober 2018