Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Lebenslust – Dynamische Körpertherapie

Finde zurück zu deiner Lebendigkeit und Lebensfreude

Datum:	**07.05.2027 - 09.05.2027**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Subodhi Schweizer**
Preis:	**295,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Nathalie Pelzer

Tel. 0221-57407-28

nathalie@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Wo ist sie geblieben, deine Lust am Leben? Wann hast du sie verloren? Und vor allem: Wie kannst du sie wiederfinden?

Seminarbeschreibung

Im hektischen Alltag verlieren viele Menschen den Zugang zu ihrer inneren Lebendigkeit. Wir fühlen uns erschöpft, blockiert, abgeschnitten von unserer Kraft. Körper und Geist sind verspannt, unsere Gefühle wirken gedämpft – die Lebensfreude scheint verschwunden. Genau hier setzt die Dynamische Körpertherapie an.

Mit körpertherapeutischen Methoden deine Lebensfreude entfachen

Dieses Seminar lädt dich ein, deine Lebensenergie neu zu entdecken. Mit Hilfe von Tanz, Atemarbeit, Berührung, Selbstausdruck und bioenergetischen Übungen wirst du eingeladen, körperliche und emotionale Blockaden bewusst wahrzunehmen und Schritt für Schritt zu lösen. Durch gezielte Impulse für Körper und Psyche kann sich die Energie wieder frei entfalten.

Wenn dein Körper spürbar wird und deine Gefühle wieder in Fluss kommen, entsteht Raum für Lebendigkeit, innere Freiheit und echte Lebenslust. Du verbindest dich mit deiner Kraftquelle und findest zurück zu einem authentischen, kraftvollen Lebensgefühl.

Inhalte des Seminars

- Lösen von körperlichen und emotionalen Blockaden
- Aktivierung von Lebensenergie durch Bewegung und Atmung
- Verbindung von Körper, Emotion und Ausdruck
- Stärkung der Selbstwahrnehmung und inneren Präsenz
- Förderung von Lebensfreude, Selbstliebe und innerer Balance

Für Menschen, die ihre Lebensfreude wiederentdecken, mehr Energie spüren und sich selbst auf einer tieferen Ebene begegnen möchten – unabhängig von Vorerfahrungen.

Seminarzeiten

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

Stimmen von Teilnehmenden

"Ein wunderbares Seminar, um mit sich und anderen in achtsamen Kontakt zu kommen und die eigene Konditionierung besser zu verstehen."

– Johanna M.

"Die DKT war für mich eine neue Herangehensweise an tiefere, nicht ganz offensichtliche psychische Themen. Subodhi hat dies in ihrer einfühlsamen und professionellen Art sehr gut begleitet, so dass jeder Einzelne abgeholt und gesehen wurde und sich in seinen individuellen Themen erleben und ausleben konnte. Die sich entwickelnde Gruppendynamik hat den Prozess positiv unterstützt."

– Claudia S.

Zum Kennenlernen

Offener Abend & Seminarbeginn
Fr, 07.05.2027, 20:30 Uhr, 30 €
Komm einfach vorbei!

Dozent*innen

Subodhi Schweizer

Heilpraktikerin Psychotherapie. Ausgebildet in Massage, Counseling, Dynamischer Körpertherapie, Tantra, Somatic Experiencing® (SE) nach Peter Levine und Systemischer Arbeit. Der Schwerpunkt ihrer Arbeit sind körperorientierte Therapien und Meditation. Sie ist seit 1981 Sannyasin und seitdem ist Meditation ein fester Bestandteil ihres täglichen Lebens. Sie gehört zum Therapeutenteam des UTA, gibt Einzelsitzungen und leitet Gruppen und Trainings in Europa, Afrika und Asien.