

Osho UTA Institut
Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Inner Man – Inner Woman

Erkenne deine Dualität

Datum: **14.03.2025 - 16.03.2025**

Dauer: 3 Tage

Leitung: **Safar Michal Nikodem**

Preis: **445,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Die Dynamik zwischen deinen männlichen und weiblichen Wesensteilen zu erkennen, ist der erste Schritt dich selbst, deine Bedürfnisse und Grenzen besser wahrzunehmen und freundlich zu dir selbst zu sein. Dies wird sich positiv auf deine Beziehungen auswirken – auf deine*n Partner*in, die Familie und deine Arbeit.

Seminarbeschreibung

Jeder von uns hat sowohl eine männliche als auch eine weibliche Polarität, die uns von klein auf geprägt hat. Emotionale und rationale Anteile, die oft gegeneinander ankämpfen. Ein Teil dominiert, manipuliert und usurpiert, der andere gibt ihm nach. Dieses Ungleichgewicht spiegelt sich dann in unseren Beziehungen wider. So wie wir innerlich eine Beziehung zwischen unseren Polaritäten gestalten, so sind auch unsere Beziehungen im Außen. Wenn du deine Beziehungen verbessern willst, musst du zuerst diese innere Beziehung anerkennen. Auf jenes Erkunden dieser inneren Dynamik werden wir uns in diesem Selbsterfahrungsworkshop konzentrieren.

Was du erleben wirst:

- Du wirst deine inneren Polaritäten kennenlernen und erforschen, wie sie sich gegenseitig behindern.
- Du wirst dich vielen Fragen stellen, meditieren, mit praktischen Übungen die Dinge entdecken, die dich belasten und glücklich machen, und mit deinen Emotionen arbeiten.
- Du wirst lernen, deine inneren Anteile zu identifizieren und ein Gespräch zwischen ihnen zu führen.
- Du wirst herausfinden, welcher Teil von dir dominant und welcher Teil unterwürfig ist, und welche Auswirkungen das auf dein tägliches Leben hat.

Warum sich anmelden?

Die neu erkannte Dynamik zwischen der männlichen und der weiblichen Polarität ist der erste Schritt zu deren Ausgleich und hilft dir, dich selbst, deine Bedürfnisse und Grenzen besser wahrzunehmen und freundlich zu dir selbst zu sein. Dies wird sich positiv auf deine Beziehungen auswirken – auf deine*n Partner*in, die Familie und die Arbeit.

In welchen Situationen ist der Workshop nützlich?

- Wenn du mit Problemen in deinen Beziehungen (Partner*in, Familie, Arbeit) zu tun hast
- Wenn du bei der Arbeit unzufrieden bist
- Wenn du eine wichtige Entscheidung treffen musst
- Wenn du auf der Suche nach einem tieferen Sinn im Leben bist
- Wenn du das Gefühl hast, dass es dir gut geht, du aber trotzdem unzufrieden bist
- Wenn du dich selbst besser kennenlernen willst

Gut zu wissen:

- Die sichere Umgebung einer Kleingruppe garantiert den individuellen Ansatz des Gruppenleiters, die Vertraulichkeit aller Teilnehmer*innen und vor allem ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit. Der Freitagabend ist dem gegenseitigen Kennenlernen und Meditationsübungen gewidmet, der Samstag und Sonntag den Techniken zur Arbeit mit den inneren weiblichen und männlichen Polaritäten.
- Das mehrtägige Format und die Interaktion mit anderen Workshop-Teilnehmenden ermöglichen es uns, schneller als in der Einzeltherapie in die Tiefe zu gehen und Veränderungen anzustoßen.
- Der Workshop ist auch für Teilnehmende geeignet, die noch keine Erfahrung mit dieser oder einer anderen Therapieform gemacht haben. Du kannst allein oder in Begleitung kommen.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 10:00 Uhr, Ende am letzten Tag um 17:00 Uhr.

English description

Each of us has both a masculine and feminine polarity that has shaped us since we were young. Emotional and rational parts that often go against each other, one dominates, manipulates, and usurps, the other gives in to it. This imbalance is then mirrored in our relationships. As we have a relationship between polarities inside, so are our relationships outside. If you want to improve your relationships, you must first recognize the relationship within. And it is on recognizing the inner dynamics that we will focus in this weekend's experiential workshop.

What you will experience:

- We will focus on exploring our inner polarities and how they don't work together
- We will ask ourselves many questions, meditate, use practical exercises to discover the things that weigh us down and make us happy, and work with our emotions
- We will learn how to identify our inner parts and create a conversation between them
- You will discover which part of you is dominant, which part is submissive, and what the implications are in your daily life

Why sign up?

The newly recognized dynamic between the masculine and feminine polarities is the first step towards balancing them and helping you to better perceive yourself, your needs and boundaries, and to be kind to yourself. It will translate positively into your relationships - partner, family and work.

In which situations the workshop is beneficial?

- When you are dealing with problems in your relationships (partner, family, work)
- If you are dissatisfied at work
- If you need to make an important decision
- When you are looking for a deeper meaning in life
- When you feel that you are doing well but still feel some dissatisfaction
- If you want to know yourself better

Good to know:

- The safe environment of a small group guarantees the individual approach of the group leader, the confidentiality of all participants and, above all, a strong sense of belonging. Friday evening will be devoted to getting to know each other and meditation exercises, Saturday and Sunday will be devoted to techniques for working with the inner female and male polarities.
- The multi-day format and the interaction with other workshop participants will allow us to go into greater depth and initiate changes more quickly than in individual therapy.
- The workshop is also suitable for participants with no previous experience of this method of therapy or any other form of therapy. You can come to the workshop alone or with a friend.

Seminarsprache

Englisch mit deutscher Übersetzung

Video

Safar Michal Nikodem spricht über die Arbeit "Inner Man – Inner Woman":