Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Mindful Movement

2-Tages-Workshop – In Bewegung bei dir ankommen

Datum:	**02.01.2027 - 03.01.2027**
Dauer:	2 Tage
Leitung:	**Vira Drotbohm**
Preis:	**295,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Was verändert sich, wenn Bewegung nicht Leistung bedeutet, sondern ein Weg nach innen wird? Dieser Workshop verbindet achtsame Bewegung, Atem und Stille zu einer Erfahrung von Leichtigkeit, Klarheit und tieferer Verbindung.

Seminarbeschreibung

Wenn der Alltag viel Aufmerksamkeit im Außen verlangt, verlieren wir leicht den Kontakt zu unserem Körper und unseren eigenen Bedürfnissen. Dieser zweitägige Workshop lädt dich ein, langsamer zu werden, dich wieder bewusst zu spüren und durch Bewegung und Stille neue innere Weite zu erfahren.

Wir verbinden achtsame, vom Yoga inspirierte Bewegungen mit freieren Bewegungsphasen, bewusstem Atem und Momenten der Stille. Der Atem gibt dir Orientierung, während dein Körper zum Wegweiser dafür wird, was du gerade brauchst. Dabei geht es nicht darum, etwas leisten oder eine bestimmte Form erreichen zu müssen. Du darfst erforschen, loslassen und dich auf deine eigene Weise bewegen.

Der Workshop unterstützt dich dabei,

- deinen Körper bewusster wahrzunehmen,
- zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen,
- innere Klarheit und Leichtigkeit zu erfahren,
- Bewegung und Stille miteinander zu verbinden,
- dich frei auszudrücken und zugleich getragen zu fühlen,
- dir selbst und anderen achtsam zu begegnen.

In einem geschützten und wertschätzenden Rahmen ist alles willkommen, was sich zeigt. Offenheit und Neugier genügen – besondere Yoga- oder Bewegungserfahrungen sind nicht erforderlich.

Komm in Bewegung. Komm in die Stille. Komm bei dir an.

Seminarzeiten

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

Dozent*innen

Vira Drotbohm

Studium der Sportwissenschaft und Pädagogik. Fortbildung in körperorientierter Psychotherapie. Ausgebildet in Ganzheitlicher Massage, Traditioneller Thailändischer Massage, Ayurveda-Massage, Tiefengewebsmasssage, Arun, Hatha-, Vinyasa- und Yin Yoga. Sie leitet Meditations- und Yogakurse, Massagetrainings und Weiterbildungen. Eigene Massagepraxis seit 2001.