

**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)

---

## Mindful Movement

### Die Kraft der Achtsamkeit

Datum: **29.12.2025 - 30.12.2025**

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](mailto:lamhita@oshouta.de)

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

**An diesem Wochenende tauchen wir kraftvoll in die Klarheit der Präsenz ein.**

### Seminarbeschreibung

Wir nutzen die Ressourcen des Körpers, um tiefer in uns verankert zu sein, den Signalen unseres Körpers zu lauschen und zu verstehen, was wir wirklich brauchen und wollen. Verschiedene Werkzeuge aus Yoga, Achtsamkeitsarbeit sowie aktiver und stiller Meditation werden uns dabei den Weg weisen. Jeder Mensch hat einen ganz individuellen Zugang zur Präsenz.

Die Frage "Kannst du mit dir sein?" wird uns durch das Wochenende begleiten – auch in Momenten, in denen Widerstände auftauchen oder wenn sich Überforderung oder Unklarheit zeigt.

Nimm dir die Zeit, um der Weisheit deines Körpers zu begegnen, der die Basis für inneres Wachstum ist und uneingeschränkte Aufmerksamkeit verdient.

### Seminarzeiten

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