

**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)

---

## **Rooted – Wurzelchakra**

### **Befreie deine Lebensenergie!**

Datum: **18.04.2025 - 20.04.2025**

Dauer: 2 Tage

Leitung: **Claire Biros , Stephan Krischer**

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

**In diesem Wochenend-Workshop geht es um ein besseres Verständnis des ersten Chakras. Hier, an der Basis der Wirbelsäule, können wir unsere inneren Bedürfnisse wie Sicherheit, Verwurzelung, Stabilität und Vertrauen spüren und verinnerlichen. Hier fließt ein Strom kraftvoller Energie, unsere wilde Lebendigkeit und unsere Lebensenergie – leider zu oft unterdrückt und versteckt durch Glaubenssätze und Blockaden.**

### **Seminarbeschreibung**

Oft trauen wir uns nicht, unser volles Sein zu leben. Wir schrecken ängstlich vor unseren dunklen Anteilen zurück. Wir leben nicht unsere ganze Kraft, nicht unsere sexuelle Energie, nicht unsere Impulsivität. Unsere Konditionierung aus Erziehung und Gesellschaft sagt uns immer wieder, dass wir zu viel sind, zu lebendig, zu verrückt, zu kraftvoll. Und so nehmen wir uns zurück, passen uns voller Scham an und vergeuden das unendliche Potenzial, das in uns ist: unsere volle, ungefilterte Kraft.

Wir erforschen, wie wir einige unserer Konditionierungen, Blockaden und Schamgefühle auflösen können, um Zugang zu einer neuen Ebene der Freude, Freiheit, Stärke und Stabilität zu finden. Wir lernen, wie wir unsere sexuelle Energie als elementare

Lebenskraft aktivieren können. Dabei geht es nicht um Sexualität oder sexuellen Kontakt mit anderen, sondern um das Verständnis, dass diese Energie die Quelle unserer Lebenskraft ist. Zugang zu dieser Kraft erhalten wir auf einer tief transformatorischen Reise, auf der wir alte Muster und Gewohnheiten loslassen.

Durch tantrische Meditationen, Tanz, Emotional Release, Breathwork, bio-energetische Übungen, Stimme, Bewegung und Berührung verbinden wir uns mit unserer Lebenskraft und öffnen den Energiefluss im Wurzelchakra.

Jeder Prozess ist eine Einladung, dich in einem sicher gehaltenen Raum zwischen deiner Komfortzone, deinen Grenzen und deiner Neugier auf größere Ausdehnung zu bewegen. Es wird Gruppen-, Partner- und Einzelprozesse in gegenseitiger Achtung, Respekt und liebevollem Miteinander geben.

Dieser Workshop ist offen für jede Geschlechteridentität, für Einzelpersonen und Paare, für Erfahrene und Anfänger und für alle, die offen dafür sind, anderen in einer Meditation oder Übung zu begegnen.

Ein Verständnis über die Chakren ist willkommen, aber nicht erforderlich.

### **Seminarzeiten**

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

### **Zum Kennenlernen**

#### **Offener Abend & Seminarbeginn**

18.04.2025, 20:30 Uhr, 25 €

Komm einfach vorbei!