

**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)

---

## **Ein Tag in Dunkelheitsmeditation**

**Zum Kennenlernen und zur praktischen Erfahrung**

Datum: **03.10.2025**

Dauer: 1 Tag

Leitung: **Prasuna Rüscher**

Preis: **100,00 €**

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

### **Ansprechpartner**

Tel. 0221-57407-0

[tagesevents@oshouta.de](mailto:tagesevents@oshouta.de)

Di, Mi: 16:00 - 20:30 Uhr

Do - Sa: 08:30 - 20:30 Uhr

So: 08:30 - 18:30 Uhr

**Die Meditationstage im Osho UTA Institut ermöglichen eine Erfahrung darüber, was geschieht, wenn du deine Aufmerksamkeit vom Außen nach Innen richtest. Du nimmst Kontakt auf mit deiner inneren Welt und lernst, was es heißt, dich darauf einzulassen.**

**Die Technik der Meditation in Dunkelheit konfrontiert dich mit der Dimension des Formlosen, deinem Sein. Das stille Sitzen in Dunkelheit wird mit erdenden Übungen und Bewegungs-Meditationen unterstützt.**

### **Seminarbeschreibung**

#### **Was ist Meditation? – Ein Tag zum Kennenlernen und Erleben**

Meditation ist heute in aller Munde – doch was bedeutet sie wirklich? Viele verbinden damit Entspannung, doch wie kann Entspannung gelingen, wenn der Alltag erfüllt ist mit Stress, Sorge um Zukunft und Karriere und einer Unklarheit darüber, was dir wirklich hilft und was deine wirklichen Bedürfnisse sind?

Dieses Tagesseminar ermöglicht dir eine direkte Erfahrung von Meditation – jenseits von Vorstellungen und Erwartungen, die du über dich hast oder andere über dich hatten oder immer noch haben.

## **Die Kraft der aktiven Meditation**

Es werden verschiedene Wege aufgezeigt, wie das geschehen kann. Oshos aktive Meditationen sind dabei von besonderer Bedeutung: Über Bewegung und Ausdruck – dem Loslassen von Stress und Anspannung – führt der Weg in die Stille in uns, einem Ort der Besinnung und des Nach-Hause-Kommens. Dort kannst du entdecken – ganz für dich allein – was es bedeutet, ja zu dir selbst zu sagen und Freude über dein Dasein zu empfinden.

## **Praktische Hinweise**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Komme in bequemer Kleidung und mit der Bereitschaft, dich auf neue Erfahrungen einzulassen. Die Teilnahme an einem der Meditationstage erfüllt die Voraussetzung für die Ausbildung zum\* zur Meditationslehrer\*in.

## **Seminarzeiten**

09:30 - 17:00 Uhr

## **Weitere Termine**

**21.12.2025**

mit Mandana Majchrzak

**28.03.2026**

mit Subodhi Schweizer

**09.08.2026**

mit Mandana Majchrzak

**12.09.2026**

mit Ramateertha Doetsch

**19.09.2026 - Ein Tag in Dunkelheitsmeditation**

mit Anando Würzburger

**03.10.2026**

mit Anando Würzburger

## **Interview**

**Macht Meditation glücklich?**

mit Anando Würzburger