

Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Playfight nach Matteo Tangi

Embod Connection – Wochenende

Datum: **20.12.2024 - 22.12.2024**
Dauer: 2 Tage
Leitung: **Dr. Jasmin Benser , Matteo Tangi**
Preis: **390,00 €**

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

Ansprechpartnerin

Lamhita Szarafinski

Tel. 0221-57407-24

lamhita@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Embod Connection ist ein intensives Wochenende, das darauf abzielt, ein tiefes Gefühl der Lebendigkeit zu erwecken, die Selbstverbundenheit zu vertiefen und erfüllende Beziehungen mit anderen zu fördern – unter Einbeziehung von Körper, Geist, Emotion und Seele.

Beschreibung

Weihnachten ist eine polarisierende Zeit des Jahres. Auf der einen Seite ist es eine Chance, sich mit uns selbst und unseren Lieben zu verbinden, das Leben und die Menschen zu feiern, die uns am wichtigsten sind. Andererseits geraten wir leicht in eine Konsumspirale, werden von endlosen Aufgaben überwältigt und von oberflächlichen Treffen, denen es an echter, tiefer Verbindung fehlt. Kurzum, Weihnachten ist sowohl eine Gelegenheit als auch eine Herausforderung, dir selbst treu zu bleiben und die tiefen Verbindungen zu schaffen, nach denen du dich sehnst.

Wir nutzen die Playfight-Praxis, die Therapie, Spiel und bewusste Konfrontation miteinander verbindet, um dir einen Raum zu bieten, dich auf spielerische und doch tiefgreifende Weise ausdrücken und erforschen zu können. Damit du dich von deiner besten Seite zeigen kannst und die Qualität der schönen, geerdeten und tiefen Verbindung, für die wir Menschen geboren sind,

erleben und in sie eintauchen kannst.

Das Herzstück dieses Wochenendes ist unser therapeutischer Rahmen, der individuelle Playfight-Coaching-Sitzungen umfasst. Diese personalisierten Sitzungen bieten dir die Möglichkeit, Muster zu erkennen und zu überwinden, die dich möglicherweise zurückhalten. Sie bieten dir eine maßgeschneiderte Anleitung dafür, Verbindungen zu kultivieren, die dich wirklich befriedigen und nähren. Durch die Praxis des Playfight konfrontierst du dich mit deinen inneren Konflikten, die dich daran hindern, erfüllende Beziehungen zu erleben – du kannst sie transformieren.

Auf diese Weise kannst du die Unschuld und Vitalität deines inneren Kindes zurückgewinnen, kombiniert mit der achtsamen Reife eines bewussten Erwachsenen. Dieser somatische Ansatz ermöglicht es dir, Zugang zu deinen Bedürfnissen und Sehnsüchten zu finden sowie innere Stärke zu entwickeln, um deine körperlichen Grenzen zu spüren, und sie nach Bedarf zu erweitern oder zu schützen.

Ganz gleich, ob du dein Selbstvertrauen stärken, innere Blockaden lösen oder einfach nur echte menschliche Verbundenheit erleben möchtest, dieses Wochenende bietet eine sichere und unterstützende Umgebung, in der du dich geerdeter, präsenter und tiefer mit dir selbst und den Menschen um dich herum verbunden fühlst.

English description

Christmas is a polarized time of year. On one hand, it's a chance to reconnect with ourselves and our loved ones, celebrating life and those who matter most. On the other, it's easy to get caught in a consumeristic spiral, overwhelmed by endless to-dos and drained by superficial meetings that lack true, deep connection. In short Christmas is both, an opportunity and challenge of staying true to yourself and create the deep connections you long for.

We use the practice of Playfight that combines Therapy, Play, and Conscious Confrontation to offer you a space to express and explore yourself in a fun yet profound way. To get yourself geared up to be at your best and to experience and dive into the quality of beautiful grounded deep connection that we, humans, are born to live.

At the heart of this weekend is our therapeutic framework, which includes individual Playfight Coaching sessions. These personalized sessions provide you with the opportunity to identify and overcome patterns that may be holding you back, offering tailored guidance to help you cultivate connections that truly satisfy and nourish your spirit. Through the practice of Playfight, you'll confront and transform the inner conflicts that hinder your ability to experience fulfilling relationships.

It's a way to reclaim the innocence and vitality of your inner child, combined with the mindful maturity of a conscious adult. This somatic approach enables you to access your needs and longings, physically sense your boundaries, and build the inner strength to either expand or protect them as needed.

Whether you want to boost your self-confidence, release inner blockages, or simply experience genuine human connection, this weekend offers a safe and supportive environment to feel more grounded, present, and deeply connected to both yourself and those around you.

Seminarzeiten

Beginn am 1. Tag um 19:30 Uhr, Ende am letzten Tag um 18:00 Uhr.

Zum Kennenlernen

Offener Abend

Fr, 20.12.2024, 19:30 Uhr, 25 €

Komm einfach vorbei!

Seminarsprache

Englisch mit deutscher Übersetzung, Grundkenntnisse in Englisch sind erwünscht.