Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln

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

Deep Rest Meditation – tief ruhen, einfach sein

Meditieren im Liegen

Datum:	**31.05.2025**
Dauer:	1 Tag
Leitung:	**Tatini Petra Schmidt**
Preis:	**110,00 €**

» Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung

Ansprechpartner

Tel. 0221-57407-0

tagesevents@oshouta.de

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

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

So: 08:30 - 18:30 Uhr

Deep Rest hat das Potenzial, deine Haltung zu Meditation und Achtsamkeit grundlegend neu zu erfahren. Deep Rest verleiht dir die Gabe, dein natürliches Bedürfnis nach Entspannung direkt mit deiner Meditationspraxis zu verbinden.

Seminarbeschreibung

Deep Rest ist die besondere Form der Meditation in einer liegenden Haltung. Du lernst, wie du körperliche Spannungen aufspüren und mit deiner wachen und entspannten Präsenz lösen kannst. Du erfährst, wie es sich anfühlt, in Sicherheit und Geborgenheit zu liegen. Du erlebst, wie Loslassen ganz natürlich funktioniert und wie heilsam sich das auf Erschöpfung und Anstrengung auswirken kann.

Du entdeckst, wie es ist, im non-dualen Bewusstseinszustand zu verweilen. Und wie einfach es sein kann, in der Tiefe deines Seins angekommen zu sein.

Tief entspannt und gleichzeitig hellwach zu sein kann so mehr und mehr zu deinem natürlichen Seinszustand werden.

Seminarzeiten

10:00 - 17:00 Uhr

optional

Kundalini Meditation, 17:15 - 18:15 Uhr

Video